

PRESSEMITTEILUNG

## **Weihnachten und Silvester im warmen Süden**

### **Wie ein gesundes Selbstwertgefühl hilft und wachsen kann**

**München. 22.12.2021. Weihnachten steht vor der Tür. Bei vielen steigt die Vorfreude auf das Fest mit der Familie. Andere hingegen verabscheuen die kalte dunkle Jahreszeit und würden die freien Tage rund um Weihnachten und Silvester am liebsten im warmen Süden verbringen. Und wenn droht, dass die Tante wieder einmal ohne Punkt und Komma von ihrem tollen Berufsjahr erzählt, die Oma wie jedes Jahr fragt, wann man endlich zurück in den Heimatort zieht, damit die Enkel näher wohnen und in Corona-Zeiten emotionale Diskussionen mit dem impfunwilligen Cousin drohen, kann es schöner sein, auf die Familien-Weihnacht zu verzichten. Dies offen anzusprechen, sich mit seinen Bedürfnissen gegen viele Erwartungen zu behaupten, bedarf eines gesunden Selbstwertgefühls. Als Selbstwertgefühl bezeichnet man das individuelle Gefühl bezüglich des eigenen Wertes als Person. Im Dossier von therapie.de wird erläutert, welche Faktoren das Selbstwertgefühl beeinflussen und welche Auswirkungen ein hohes oder ein niedriges Selbstwertgefühl haben. Außerdem werden hilfreiche Übungen vorgestellt, um den Selbstwert aktiv zu verbessern.**

Der Selbstwert eines jeden einzelnen kann aus subjektiv wahrgenommenen Fähigkeiten und Persönlichkeitseigenschaften gezogen werden. Aus der eigenen Leistung und den Erfolgen, aus positiven sozialen Beziehungen oder aus dem eigenen Körperbild. Je nach Lebensbereich, der Situation und den Rollen, die derzeit prägen, kann der Selbstwert unterschiedlich ausgeprägt sein.

### **Der Selbstwert wandelt sich im Laufe des Lebens**

Das Selbstwertgefühl folgt im Laufe des Lebens einem typischen Verlauf. So steigt es in jungen Jahren deutlich an und fällt im Alter wieder. Besonders häufig kommt es zu Veränderungen des Selbstwertgefühls in der Pubertät. Menschen mit höherer Bildung haben in jedem Lebensalter zumeist ein höheres Selbstwertgefühl als solche mit geringerer Bildung. Zwischen Männern und Frauen lassen sich keine Unterschiede im Selbstwertgefühl beobachten.

### **Die Förderung eines gesunden Selbstwertes ist bei Kindern und Jugendlichen wichtig**

Das Selbstwertgefühl ist zum Teil genetisch bedingt und zum Teil durch Einflüsse aus der Umwelt sowie den Erfahrungen im Laufe des Lebens bestimmt. Es wird besonders in der Kindheit und in der Jugend beeinflusst. Die Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls wird von der Beziehung zu den Eltern oder anderen wichtigen Bezugspersonen geprägt. So ist es wichtig, dass dem Kind Liebe, Zuneigung und Wärme entgegengebracht wird – völlig unabhängig von beispielsweise schulischen Leistungen oder Erfolgen - und ihm bewusst wird, dass seine Bedürfnisse ernst genommen werden. Die Wertschätzung und Anerkennung von anderen Menschen sind wichtig, damit das Kind die Überzeugung entwickelt, wertvoll zu sein. Ein gutes Selbstwertgefühl ist elementar, denn es fördert die psychische und körperliche Gesundheit. Es sorgt für eine höhere Lebenszufriedenheit.

## Ein niedriges Selbstwertgefühl neigt dazu, niedrig zu bleiben

Wenn ein Kind emotional oder körperlich vernachlässigt wird, misshandelt oder sexuell missbraucht wird, dann entwickeln die Betroffenen ein niedriges Selbstwertgefühl. Erfahrungen wie Gewalt, Mobbing, Zurückweisung oder abwertendes Verhalten verstärken ein niedriges Selbstwertgefühl. Menschen mit einem geringen Selbstwertgefühl sind oft schüchtern und können eine starke Angst vor dem Versagen haben. Es wirkt sich auf das psychische Wohlbefinden aus. Menschen mit einem geringen Selbstwert sind geringer belastbar bei Stress oder haben Schwierigkeiten, soziale Beziehungen zu führen. In Paarbeziehungen können sie sehr anhänglich sein oder sie meiden Beziehungen, weil sie Angst vor Enttäuschungen und Verlust haben.

## Selbstwert und psychische Störungen

Bei einem niedrigen Selbstwert besteht ein erhöhtes Risiko, eine psychische Störung zu entwickeln und psychisch zu erkranken. Häufig können sich Depression und soziale Phobien entwickeln. Umgekehrt kann ein geringes Selbstwertgefühl als Folge einer psychischen Erkrankung auftreten. Ein Coaching mit Übungen zur Verbesserung des Selbstwertes kann dabei helfen, das Selbstwertgefühl zu stabilisieren und aufzubauen. Bei psychischen Erkrankungen kann eine Psychotherapie helfen. Die eigentliche Erkrankung wird behandelt und es können Übungen zur Verbesserung des Selbstwertes durchgeführt werden.

## Jeder kann seinen Selbstwert verbessern

Bei leichten Beeinträchtigungen des Selbstwertes können Übungen in den Alltag integriert werden, die aktiv und regelmäßig durchgeführt werden. Hilfreich können zum Beispiel Achtsamkeitsübungen sein, der Aufbau angenehmer Aktivitäten, eine bessere Selbstfürsorge, das Fokussieren auf die eigenen Stärken, Selbstermutigung und positives Feedback, Übungen zu einer selbstsicheren Körperhaltung oder Übungen aus dem Training sozialer Kompetenzen. So ist es möglich, bewusst den Blick auf sich selbst zu beeinflussen und Aktion sowie Reaktion auf Lebensereignisse zu steuern.

Zum Dossier Selbstwert: <https://www.therapie.de/psyche/info/ratgeber/lebenshilfe-artikel/selbstwertgefuehl/artikel/>

Zum Test Selbstwert: <https://www.therapie.de/psyche/info/test/weitere/selbstwertgefuehl/#>

## Über Pro Psychotherapie e.V.

Der Verband Pro Psychotherapie e.V. setzt sich für eine bessere Versorgung von Menschen mit psychischen Problemen, verständlichere Informationen über Psychotherapie und den Austausch unter Fachleuten ein. Der Verband wurde im Jahr 2004 in München gegründet. Das Online-Portal therapie.de richtet sich an Hilfesuchende, interessierte Laien und an Experten, die fachlichen Austausch suchen. Gut 11.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker bieten dort ihre Hilfe an.

### Ansprechpartner therapie.de

Pro Psychotherapie e.V.  
Dipl.-Psych. Fritz Propach  
Tel. 089 – 72 99 75 36  
<https://www.therapie.de>  
[psyche@therapie.de](mailto:psyche@therapie.de)

### Pressesprecherin

Kommunikationsmanagement  
Ulrike Propach  
Tel. 08342 – 91 83 471  
Mobil 0178 – 41 55 391  
[presse@therapie.de](mailto:presse@therapie.de)