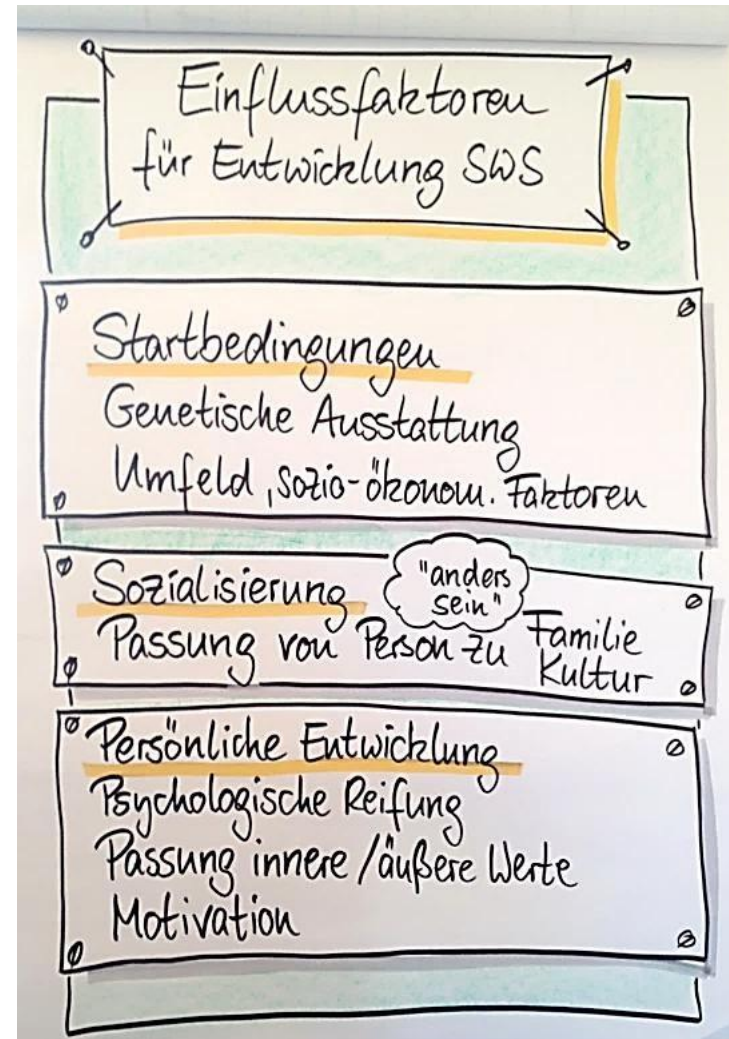


Selbstwert

 Katrin Behrens

Selbstwert & seine Entwicklung



Selbstwert

Der **Selbstwert** (oder Selbstwertgefühl, Selbstachtung) entwickelt sich im Laufe des Lebens durch ein Zusammenspiel von **biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren**. Er ist also nicht angeboren, sondern entsteht und verändert sich über die Zeit.

1. Frühe Kindheit (0–6 Jahre)

- **Grundlage:** Das Selbstwertgefühl entsteht zunächst durch die **Beziehung zu den Bezugspersonen**.
- **Wichtige Erfahrungen:**
 - Liebe, Zuwendung und Sicherheit → fördern ein **stabiles Urvertrauen**.
 - Ablehnung, Vernachlässigung oder übermäßige Kritik → können zu einem **unsicheren Selbstbild** führen.
 - Kinder übernehmen früh die Bewertungen, die sie von Erwachsenen hören
→ „Du bist brav“/ „Du bist schwierig“.



Selbstwert

2. Mittlere Kindheit (6–12 Jahre)

- Kinder beginnen, sich mit anderen zu **vergleichen** (z. B. in der Schule, im Sport).
- Sie entwickeln ein Bewusstsein für **eigene Fähigkeiten und Grenzen**.
- Der Selbstwert wird stark durch **Erfolgs-erlebnisse** und **soziale Anerkennung** beeinflusst.
- Lob für **Anstrengung** (nicht nur Ergebnis) fördert ein **wachstumsorientiertes Selbstbild**.

3. Jugendalter (12–18 Jahre)

- Der Selbstwert schwankt oft stark, weil sich Identität, Körper und soziale Beziehungen verändern.
- **Peer-Gruppen** (Freunde, Gleichaltrige) werden wichtiger als Eltern.
- **Selbstreflexion** nimmt zu – Jugendliche fragen sich: „*Wer bin ich?*“
- Besonders anfällig für **Selbstzweifel**, **Kritik** und **soziale Vergleiche** (z. B. über soziale Medien).



Selbstwert

4. Erwachsenenalter

- Der Selbstwert stabilisiert sich, hängt aber weiterhin von **beruflichem Erfolg, Partnerschaft, Gesundheit** und **sozialer Anerkennung** ab.
- Mit zunehmender Reife lernen viele, den Selbstwert **unabhängiger von äußerer Bestätigung** zu gestalten (→ **innerer Selbstwert**).
- Krisen (Arbeitslosigkeit, Trennung, Krankheit) können ihn dennoch vorübergehend schwächen.

5. Höheres Alter

- Der Selbstwert kann sinken, wenn **soziale Rollen** (z. B. Beruf, Elternrolle) wegfallen oder körperliche Einschränkungen zunehmen.
- Er bleibt stabiler, wenn Menschen ein Gefühl von **Lebenssinn, sozialer Eingebundenheit** und **Akzeptanz ihrer Lebensgeschichte** entwickeln.



Einflussfaktoren auf die Selbstwertentwicklung

Kategorie	Beispiele
Familiär	Erziehungsstil, emotionale Wärme, Bindungserfahrungen
Sozial	Freundschaften, Anerkennung, Zugehörigkeit
Kognitiv	Selbstwahrnehmung, Attributionsstil („Warum ist etwas gelungen/ misslungen?“)
Kulturell	Werte wie Individualismus vs. Kollektivismus
Biologisch	Temperament, genetische Disposition für emotionale Stabilität



Attribution

Was ist Attribution?

Attribution beschreibt die Art und Weise, wie Menschen Ursachen für Ereignisse und Verhaltensweisen in ihrem Leben suchen und finden. Dabei wird zwischen folgenden Attributionsrichtungen unterschieden:

- **Personenabhängigkeit (internal vs. external):** Werden die Ursachen in der Person selbst (intern) oder in äußeren Faktoren (extern) gesucht?
- **Stabilität über die Zeit (stabil vs. variabel):** Ist die Ursache dauerhaft (stabil) oder veränderlich (variabel)?
- **Globalität (global vs. spezifisch):** Gilt die Ursache für alle Situationen (global) oder nur für eine bestimmte Situation (spezifisch)?
- **Kontrollierbarkeit (hoch vs. niedrig):** Inwieweit können die Ursachen eines Ereignisses willentlich beeinflusst werden?
 - **Kontrollierbare Ursachen:** Anstrengung, Bemühung, Planung oder das Bitten um Hilfe.
 - **Unkontrollierbare Ursachen:** Glück, Pech, der Schwierigkeitsgrad einer Prüfung oder äußere Umstände, die außerhalb der persönlichen Einflussnahme liegen.



Attribution

Der Selbstwertdienliche Bias*

Dies ist eine Art Wahrnehmungsfehler, der dazu dient, den Selbstwert zu schützen oder zu erhöhen.

- **Erfolge:** Werden auf interne Faktoren wie Anstrengung und Fähigkeiten zurückgeführt, was das Selbstwertgefühl steigert.
- **Misserfolge:** Werden auf externe Faktoren wie Zufall, Pech oder andere Menschen zurückgeführt, um die eigene Kompetenz zu wahren.

Wie wirkt sich Attribution auf den Selbstwert aus?

- **Selbstwertsteigernd:** Erfolge, die man auf eigene Fähigkeiten zurückführt, stärken das Selbstbewusstsein und das Gefühl der Kompetenz. D.h. wenn wir **Erfolg** haben, neigen wir dazu, die Ursache bei uns selbst zu suchen (z.B. "Ich bin talentiert"), was den Selbstwert stärkt und zu Stolz führt.
- **Selbstwertschützend:** Misserfolge, die auf externe Faktoren zurückgeführt werden, verhindern, dass sich die Person als unfähig oder inkompetent fühlt. D.h. bei Misserfolgen attribuieren wir häufig extern, um uns selbst zu schützen (z.B. "Die Prüfung war zu schwer"), anstatt die Schuld bei uns zu suchen.
- **Selbstwertmindernd:** Wenn Misserfolge internal auf eigene mangelnde Fähigkeiten bezogen werden, kann dies zu einem geringeren Selbstwertgefühl führen, da man sich als unfähig empfindet.

* Bias = systematische Verzerrung der Wahrnehmung bzw. systematische fehlerhafte Neigung beim Wahrnehmen



Attribution

Eine solche selbstwertdienliche Attribution kann das Selbstbewusstsein stärken, aber auch dazu führen, dass man aus Fehlern nicht lernt und dadurch seine Entwicklung behindert.

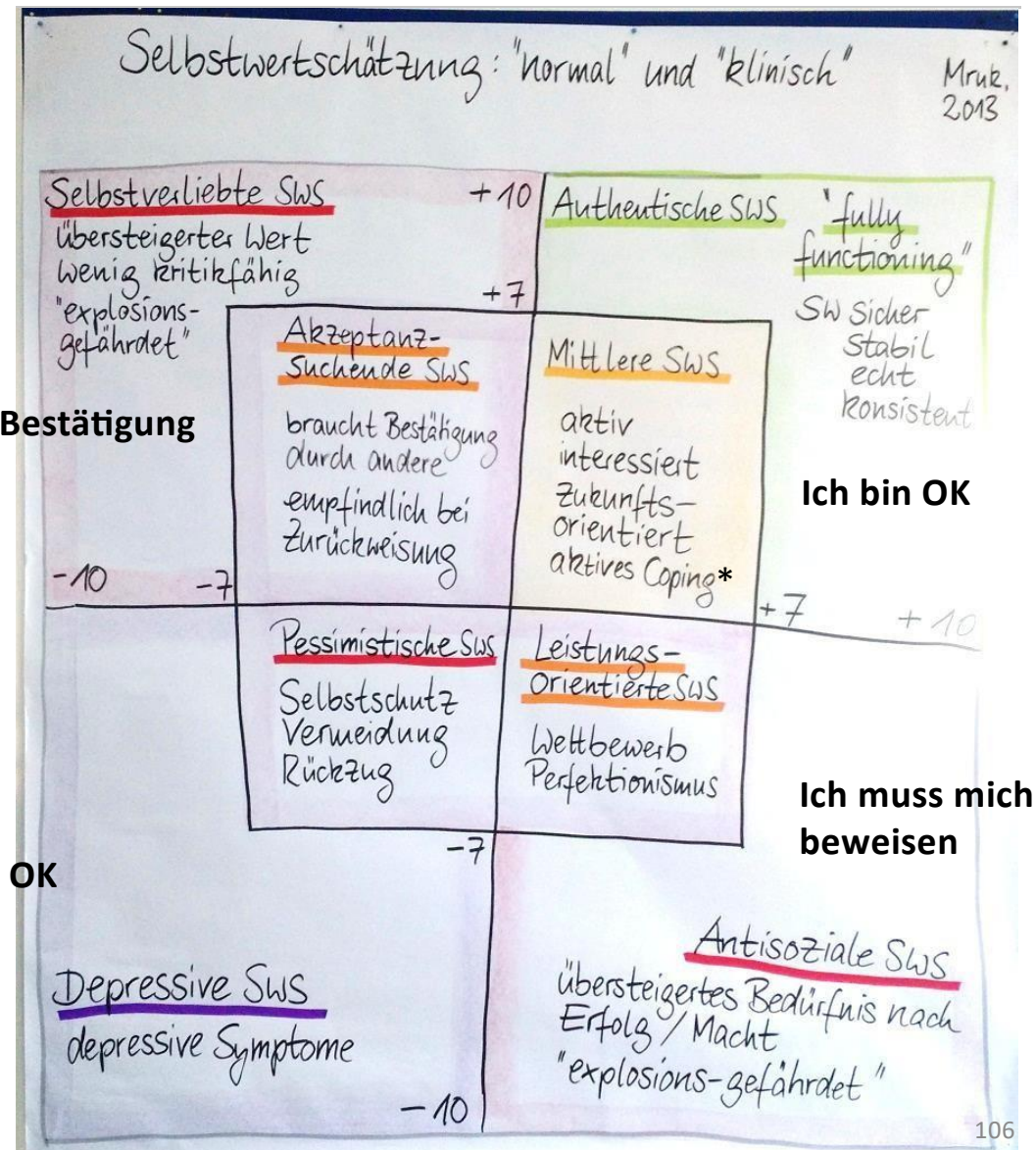
Die bewusste Auseinandersetzung mit diesen Attributionsmustern ist wichtig, um einen gesunden Selbstwert zu fördern und neue, konstruktive Denkweisen zu erlernen.

Gesunde Selbstwertentwicklung fördern

- Realistische, aber positive Rückmeldungen geben.
- Erfolge anerkennen – Misserfolge als Lernchance sehen.
- Selbstmitgefühl üben anstatt übermäßiger Selbstkritik.
- Soziale Unterstützung und sichere Bindungen pflegen.
- Eigene Werte und Ziele reflektieren, um inneren Halt zu finden.



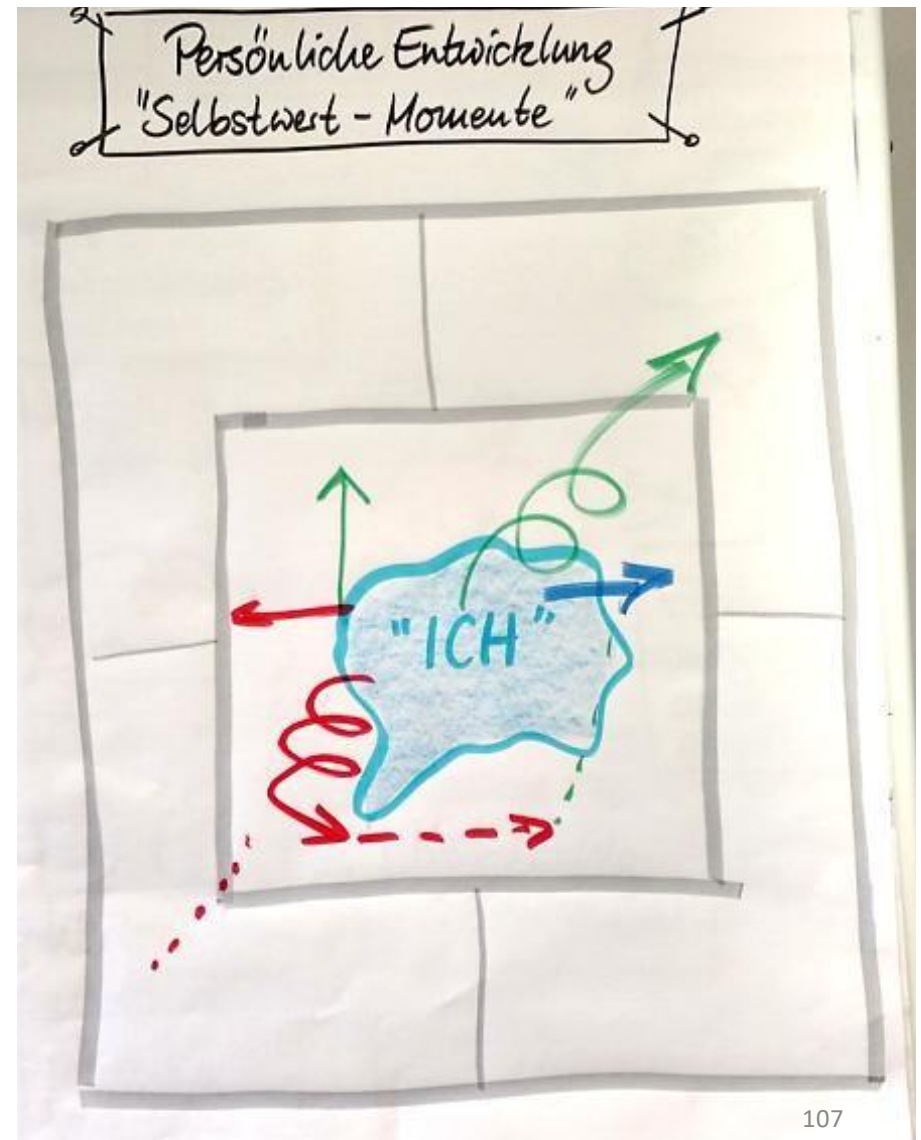
Selbstwertschätzung nach Mruk



* Coping = Bewältigungsstrategie zum Umgang mit einem Problem

Selbstwertmomente

Selbstwert-Momente sind Situationen, die das eigene Selbstwertgefühl beeinflussen, besonders wenn es um die Bewertung der eigenen Fähigkeiten und Eigenschaften geht. Sie können positiv sein, wenn sie das Selbstvertrauen stärken und zur Selbstakzeptanz führen, aber auch negativ, wenn sie das Selbstwertgefühl untergraben, z.B. durch Kritik oder das Gefühl, nicht gut genug zu sein.



Selbstwertmomente

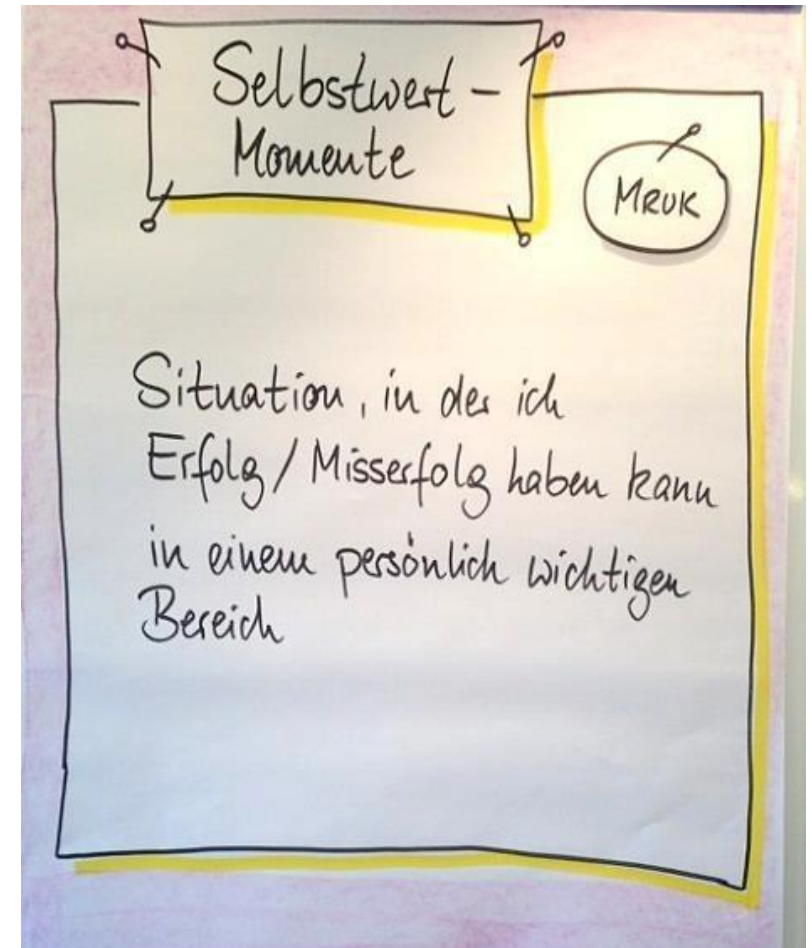
Was sind die Ursachen für Selbstwert-Momente?

Vergangene Erfahrungen: Das Selbstbild wird durch abgespeicherte Erinnerungen und Erfahrungen geformt, die Einfluss auf den aktuellen Selbstwert haben.

Sozialer Vergleich: Der Vergleich mit anderen, insbesondere durch soziale Medien, kann zu einem Gefühl der Minderwertigkeit führen, wenn man nur die positiven Aspekte des Lebens anderer sieht.

Äußere Einflüsse: Kritik von Eltern, Familie, Freunden oder im beruflichen Umfeld kann den Selbstwert beeinträchtigen, genauso wie das Gefühl, ausgeschlossen zu werden.

Gesellschaftlicher Druck: Der Perfektionismus, der in der heutigen Gesellschaft oft erwartet wird, kann zusätzlichen Druck auf den Selbstwert ausüben.



Selbstwertschätzung

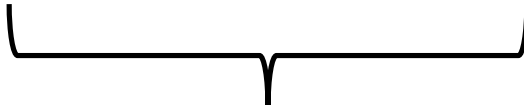
Selbstwertschätzung ist die Bewertung des Bildes von sich selbst (Selbstkonzept) und damit eine grundlegende Einstellung gegenüber der eigenen Person. Obwohl es sich nicht um ein Gefühl im eigentlichen Sinne handelt, spricht man im Alltag oft von Selbstwertgefühl.

Überschätzendes SW Defensive Selbstwertschätzung: Anerkennung durch Bestätigung von Anderen, reagiert empfindlich bei Zurückweisung und Kritik <u>Ziel:</u> Selbstschutz <u>Weg:</u> Kompetenz übersteigern in der Betonung Inkompetenz leugnen anderen die Schuld geben	Reflektierenden SW Hohe Selbstwertschätzung: Selbst-Anerkennung zuversichtliches und reflektierendes Coping <u>Ziel:</u> Selbstaktualisierung <u>Weg:</u> Selbstregulation, offenes, proaktives Verhalten Sicherheit, Akzeptanz, Zufriedenheit
Pessimistischer SW Pessimistische Selbstwertschätzung: Über-Vorsicht, Grübeln, <u>Ziel:</u> Selbstschutz, <u>Weg:</u> Rückzug und Vermeidung	Leistungsbasierter SW Leistungsorientierte Selbstwertschätzung: Anerkennung durch Leistung und Wettbewerb („Leistungs-Junkie“) <u>Ziel:</u> Selbstschutz <u>Weg:</u> Getrieben-Sein, Perfektionismus

* Coping = Bewältigungsstrategie zum Umgang mit einem Problem



Selbstwert → Wie erkläre ich mir meine Welt?

	stabil	instabil
Erfolg	<u>"Ich"-Perspektive</u> - Ich habe geübt... - Ich habe mich echt angestrengt	<u>"Andere"-Perspektive</u> - Es war leicht... - Das war ein Glücksfall...
Misserfolg	<u>"Ich"-Perspektive</u> - Ich habe den Aufwand unterschätzt 	<u>"Andere"-Perspektive</u> - Das war/ ist zu leicht/ zu schwer - Ich hatte/ habe keine Zeit 
	Hohe Selbstwert-Schätzung Ich erkläre mir Erfolg & Misserfolg aus mir selber heraus (mein Anteil daran) „Ich“—Perspektive → Reflektierender Selbstwert	Defensive + pessimistische + leistungs-basierte Selbstwert-Schätzung Ich erkläre mir die Welt von außen „Andere“—Perspektive



Mögliche Reaktionen auf Feedback

Im Fremdbild schwingt auch immer das eigene Selbstbild/ SW mit.

Deshalb:

Ein Feedback sagt zunächst mehr über den Feedbackgeber als den Empfänger aus

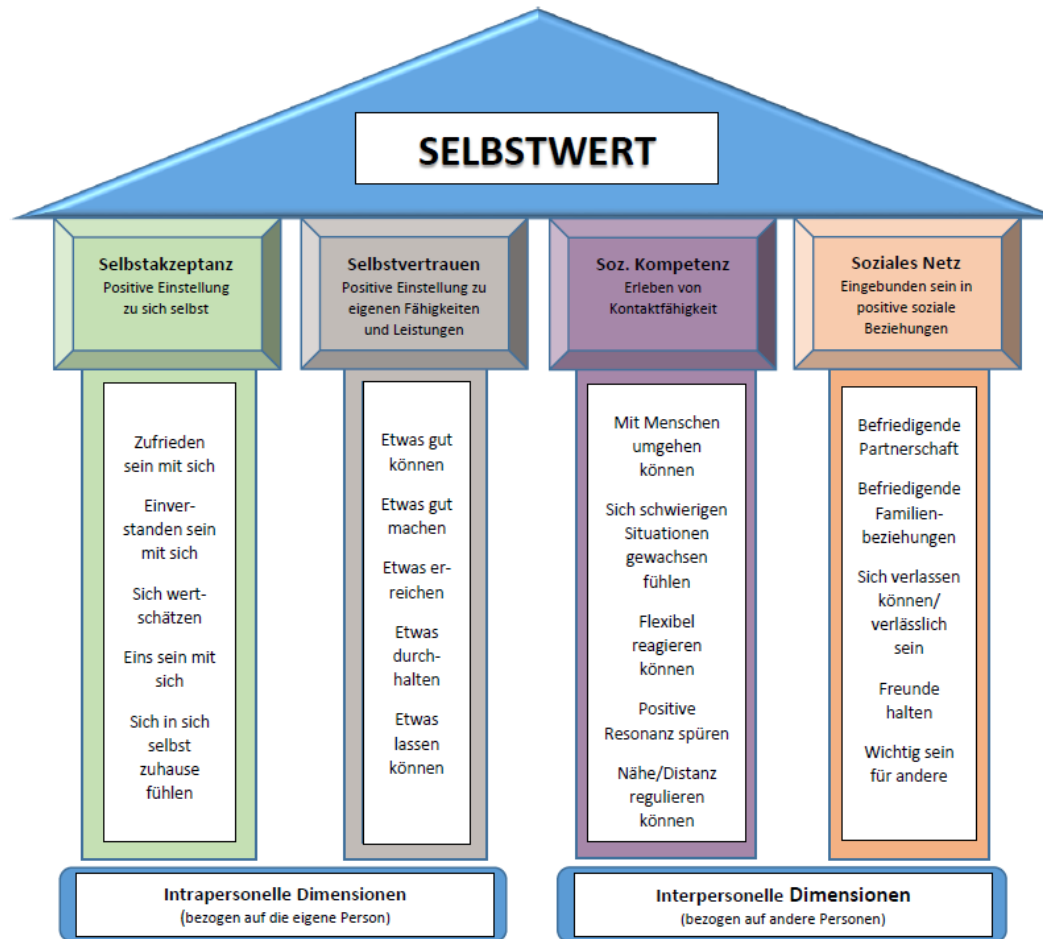
- Übertragungen
- Zuschreibungen
- Projektionen

positiv & negativ
& zeigen sich
in Denk-
fallen/
Denkmustern

SW-Bereich	Reaktion	Zone
Hoher	+/- hinhörend, nachdenkend einordnend	Komfort + Kompromiss
Defensiv	+ bejahend, verstärkend - diskutierend, verdrehend, angreifend	Komfort Panik
Pessimistisch	+ verhaltend, zweifelnd kleiner machend - schweigend, ausweichend "mitschleppend"	Kompromiss Panik
Leistungsbasiert	abhängig von der schwere der Aufgabe + schwer: übergehend, vergessend + leicht: "abschüttelnd"	Komfort Komfort
	- schwer: gekränkt anspornend - leicht: ignorierend	Panik Kompromiss Komfort



Überblick – Säulen des Selbstwertes



Die erste Säule ist die **Selbstakzeptanz**, sie beinhaltet Achtung, Selbstliebe und Wertschätzung der eigenen Person unabhängig von Leistungen, Fähigkeiten und sozialen Erfolgen, also auch die Akzeptanz von negativen Aspekten des Selbst.

Die Säule des **Selbstvertrauens** beinhaltet eine positive Einstellung zu den eigenen Fähigkeiten und Leistungen, wozu auch das Durchhaltevermögen und von-etwas-ablassen-können gehört, also das Kennen der eigenen Grenzen.

Die **soziale Kompetenz** beinhaltet das Erleben von Kontaktfähigkeit zu anderen Menschen, sich auch schwierigen sozialen Situationen gewachsen fühlen.

Das **soziale Netz** beschreibt das Eingebunden-Sein in positive soziale Beziehungen.



KATRIN BEHRENS

Training | Coaching | Consulting

Windeckstr. 44
60314 Frankfurt am Main

M 0176-30764318

F 069-98662407

E kb@behrens-training.com

I www.behrens-training.com



Katrin Behrens