

Sieben Bausteine zur Stärkung des Selbstwerts

Seven Building Blocks for Strengthening Self-Esteem

Friederike Potreck

Themenschwerpunkt Selbstwirksamkeit und Förderung ...

Zusammenfassung

In den meisten Psychotherapien wie auch in Beratungs- und Coachingprozessen ist die Stärkung des Selbstwerts implizites oder sogar explizites Veränderungsziel, denn ein hoher und stabiler Selbstwert wird in der Regel mit psychischer Gesundheit, Zufriedenheit und Erfolg assoziiert. Nach einer kurzen theoretischen Einführung in das Thema werden praxisnah sieben Bausteine zur Stärkung des Selbstwerts vorgestellt, die in therapeutischen und Coachingprozessen umgesetzt werden können: 1. Therapeutisches Arbeitsbündnis herstellen, 2. Prinzipien der Selbstwertregulation erläutern, 3. Positive Selbstbewertung fördern, 4. Selbstentwertung reduzieren, 5. Mit dem eigenen Energiehaushalt vertraut werden, 6. Verantwortung für sich übernehmen, 7. Stärken und innere Reichtümer entdecken und nutzen.

Abstract

A strong self is a highly rated goal in psychotherapy as well as in clinical counseling and coaching, because a strong self is generally positively associated with well-being, happiness and success. After a short theoretical introduction you will find a description of psychotherapeutic interventions which help to strengthen the self. They are introduced as seven steps on highly practical terms and should be implemented consecutively: 1. Build a therapeutic commitment, 2. Learn how strengthening of the self works, 3. Support positive self-evaluation, 4. Reduce negative self-evaluation, 5. Learn about the regulation of psychic energy 6. Enter into a commitment for change, 7. Learn about strengths and virtues and how to use them.

1. Einführung

In der empirischen psychologischen Forschung gibt es zahlreiche Hinweise zu Korrelationen von hohem Selbstwert mit emotionaler Stabilität, körperlicher Befindlichkeit, sozialer Integration, beruflichem Erfolg sowie sportlicher Leistung. Hinzu kommen Befunde zu Korrelationen von geringem Selbstwert mit psychischen Erkrankungen (Depressionen, Ängste, Suchterkrankungen), aber auch chronischen körperlichen Erkrankungen und Behinderungen, genauso wie mit sozialen Problemen (Potreck-Rose & Jacob, 2019). Es wundert daher nicht, dass für viele Menschen ein hoher Selbstwert ein erstrebenswertes Ziel ist und sie diesen Wunsch in Psychotherapien oder Beratungsprozesse mitbringen.

Das im Folgenden dargestellte Konzept legt folgende Definition zugrunde:

Der Selbstwert ist die Summe aller positiven Bewertungen der eigenen Person.

Dies bedeutet, je mehr Aspekte eine Person an sich selbst als positiv einschätzt, umso höher ist ihr Selbstwert. Eine weitere Differenzierung dieses im Grunde sehr einfachen Selbstwertkonzepts leisten Schütz (2005) und Schütz, Rentzsch und Sellin (2017), die ausgehend von dem Selbstkonzeptansatz von Shavelson et al. (1976) einen Test zur Erfassung des Selbstwerts (MWWS) entwickelten, der auf folgenden sechs Skalen verschiedene Dimensionen des Selbstwerts abbildet: