

# Integrative KVT bei Selbstwertproblemen

## Integrative CBT and Self-Esteem Problems

Harlich H. Stavemann, Andreas Scholz & Katrin Scholz

### Themenschwerpunkt Selbstwirksamkeit und Förderung ...

#### Zusammenfassung

---

*Nach einigen themenspezifischen Definitionen erfolgt ein Überblick über unterschiedliche Selbstwertkonzepte und wann diese zu einem Selbstwertproblem führen. Unterschiedliche Lösungsansätze werden skizziert, bevor dezidiert auf den Ansatz der Integrativen KVT (IKVT) eingegangen wird. Dieser wird in seinen acht Therapiephasen beschrieben. Abschließend wird ein typischer Behandlungsplan der IKVT bei Selbstwertproblemen angeführt.*

#### Abstract

---

*After some topic-specific definitions, an overview of different concepts of self-esteem and when they lead to a self-esteem problem is given. Different approaches are outlined before the approach of the Integrative Cognitive Behavioral Therapy (ICBT) is dealt with in detail. It is described in its eight therapy phases. Finally, a typical ICBT treatment plan for self-esteem problems is given.*

## 1. Selbstwert, Selbstwertkonzept und Selbstwertproblem

### 1.1. Begriffsbestimmungen

---

In der Literatur werden häufig verschiedene Begriffe zum Selbstwert synonym verwendet, obwohl sie sich durchaus unterscheiden und differenzieren lassen. Wir verstehen unter Selbstwert ein subjektives, häufig pauschales Zuschreiben eines persönlichen Werts, während das Selbstwertkonzept die Maßstäbe und Regeln dar-

stellt, nach denen jemand seinen Selbstwert bestimmt. Ab wann das oder die Kriterien des Selbstwertkonzeptes ausreichend erfüllt sind, sodass sich jemand als wertvoll einschätzt, gibt der Selbstwertmaßstab an.

Wohl alle Menschen besitzen ein Selbstwertkonzept. Unter einem Selbstwertproblem leiden sie, wenn ihr Selbstwertkonzept unnötige Belastungen verursacht. Das Selbstbewusstsein beschreibt, wie sehr sich eine Person ihrer eigenen Merkmale, Fähigkeiten und Eigenschaften bewusst ist und ermöglicht ihr damit das gezielte Verändern des eigenen Denkens, Fühlens und Verhaltens. Den Begriff Selbstwertgefühl verwenden wir nicht. Er ist u. E. irreführend, da mit dem Selbstwert keine Emotion, sondern ein kognitives Konstrukt beschrieben wird, das entsprechend dem kognitiven Modell zum Entstehen und Steuern von Gefühlen wiederum mit ganz unterschiedlichen Emotionen verbunden sein kann.

### 1.2. Selbstwertkonzepte

---

Grundlegend lassen sich zwei Arten von Selbstwertkonzepten unterscheiden: beliebttheits- und leistungsorientierte. Manche Menschen verfolgen auch Mischkonzepte, wenn sie beliebttheits- und leistungsorientierte Aspekte miteinander kombinieren, um ihren Selbstwert zu bestimmen.

#### 1.2.1. Beliebtheitsorientierte Konzepte

---

Verfolgt jemand ein beliebttheitsorientiertes Selbstwertkonzept, wird der eigene Wert davon abhängig gemacht, wie sehr man von anderen gemocht oder abgelehnt wird. So jemand ordnet eigene Bedürfnisse immer wieder denen anderer Personen unter, übt keine Kritik, äußert nur selten die eigene Meinung und tut sich sehr schwer damit, Bitten und Wünsche anderer abzulehnen. Statt-