

Wege zu mehr Selbstvertrauen

Dr. phil. Hans-Ulrich Dombrowski
Diplom-Psychologe und
Psychotherapeut
Psychotherapeutische Praxis
Lippstadt



Agenda

- Komponenten des Selbst
- Selbstwertkonzepte
- Psychotherapeutische Konzepte
- Der Wert des Menschen
- Perfektionismus
- Die Angst vor Ablehnung
- Ich bin der Größte!
- Veränderungsmöglichkeiten
- Förderliche Erziehungsmaßnahmen



Begriffsbestimmungen

Selbstwert, Selbstwertgefühl

Verwendung meist im wissenschaftlichen Kontext

Selbstvertrauen

Überzeugung, etwas zu können

Selbstakzeptanz

Beinhaltet auch die Annahme negativer Aspekte (Schwächen) der eigenen Person



Drei Komponenten des Selbst

William James (1892)

Selbst = Wissen um die eigene Person

Cooley (1902)

„Spiegel-Selbst“: Wissen um das eigene Selbst kann nur durch soziale Rückmeldungen erworben werden

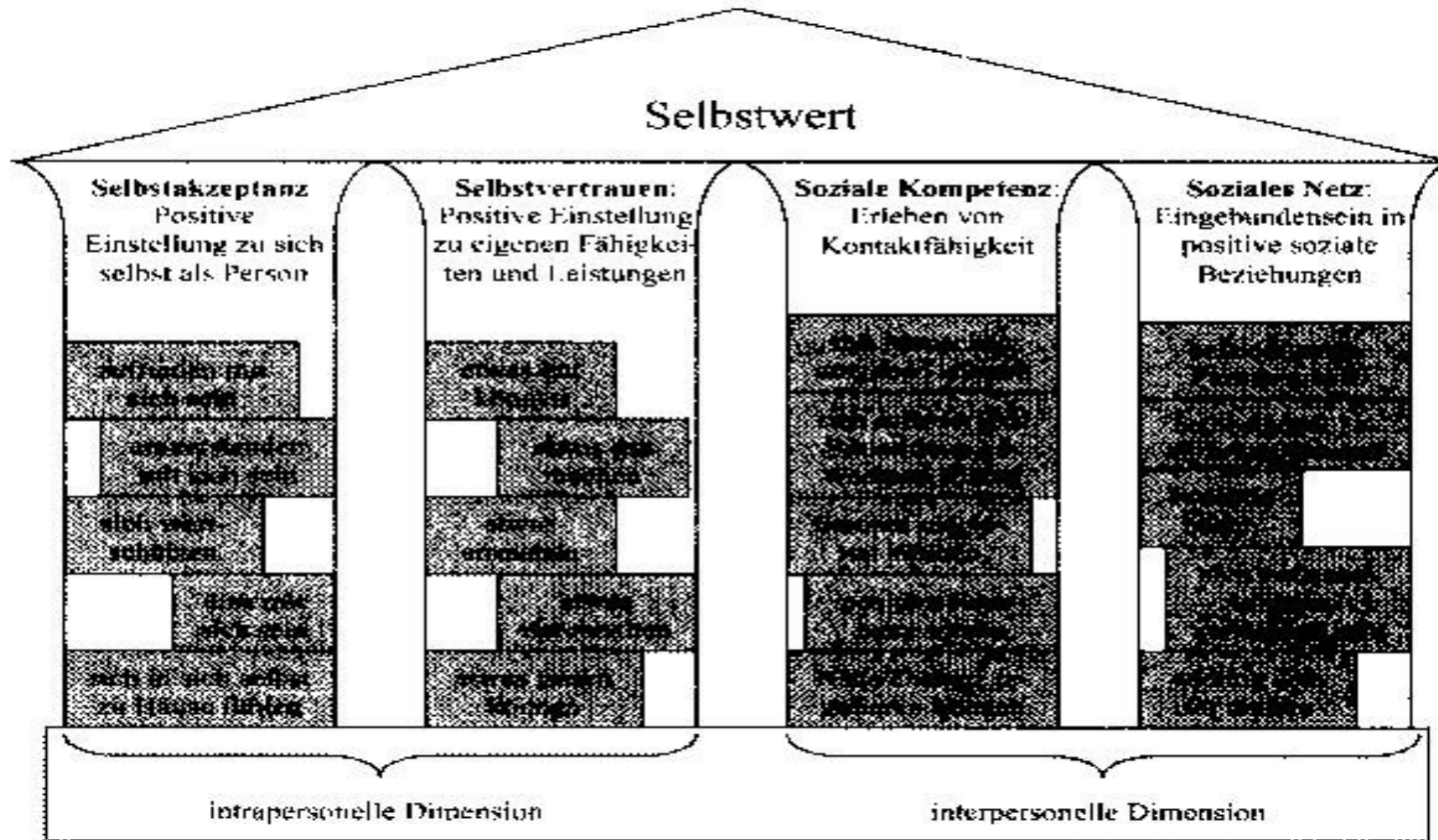
Baumeister (1999)

Selbst besitzt eine Exekutivfunktion, die Menschen zum Handeln veranlasst



Die vier Säulen des Selbstwertes

(Potreck-Rose und Jacob, 2003)



Selbstwert und psychische Störungen

Korrelationen des Selbstwertes mit nahezu allen psychischen Störungen:

- Depressionen
- Ängste, Ängstlichkeit
- Zwänge
- Essstörungen
- Süchte
- Psychotische Erkrankungen
-



Selbstwert und andere Variablen

- Lebenszufriedenheit
- Wohlbefinden
- Soziale Schichtzugehörigkeit
- Armut
- Klarheit des Selbstkonzeptes
- Attraktivität (weibliches Schlankheitsideal)
- Soziale Bewertung
-



Gemeinsamkeiten verschiedener Selbstwertkonzepte

- Das Selbst und damit auch der Selbstwert unterliegen einer Dynamik und Entwicklungsfähigkeit
- Wesentliche Anteile des Selbst entwickeln sich in der Kindheit
- Aber auch im Erwachsenenalter bleibt das Selbst dynamisch, d.h. es ist veränderbar
- Diese Grundannahmen haben Auswirkungen auf die Psychotherapie



Psychotherapiekonzepte

Gesprächspsychotherapie

Mittelpunkt der Theorie ist der Mensch mit einem bedingungslos positiven Selbstbezug

Psychoanalyse

Wichtiges Therapieziel ist die Stärkung des Ich (= hoher Selbstwert)

Familientherapie

Mangelnder Selbstwert ist die Grundlage aller psychischen Störungen



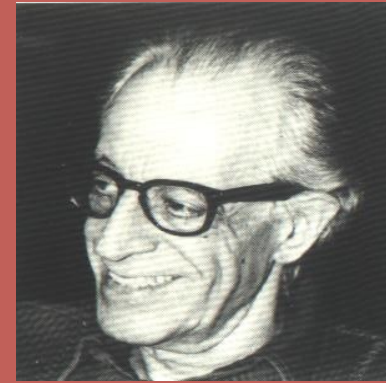
Die Theorie Alfred Adlers



- Minderwertigkeitskomplex
- Streben nach Kompensation
- Ausdruck im Geltungs- und Machtstreben, Perfektionismus, Präsentation von Prestigeobjekten
- Schwankung zwischen Kleinheits- und Größenphantasien
- Ziel: Überwindung des Gefühls von Minderwertigkeit



Der Wert des Menschen



- Streben nach Perfektionismus
- Suche nach der Anerkennung durch andere

Epiktet:

„Wisse: sobald du dich mit der Außenwelt einlässt und einem da draußen zu gefallen wünschst, so hast du deinen Halt Verloren.“



Selbstbewertung vs. Selbstakzeptanz

Selbstbewertung

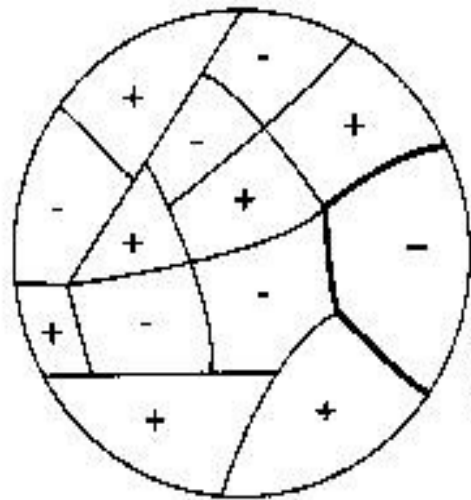
(Selbstbewusstsein oder Ich-Stärke).
Mein Selbstwert ist hoch, wenn ich
etwas Hervorragendes leiste oder die
Menschen mich mögen.

Selbstakzeptanz

Die Bewertung erfolgt nicht global,
sondern anhand einzelner
Fähigkeiten und Persönlichkeitszüge.

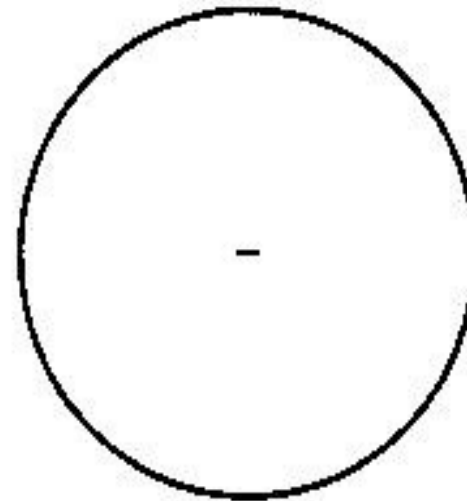


Selbstbewertung vs. Selbstakzeptanz



Misserfolg
im Beruf

Bewertung *einzelner* Eigenschaften
und *Verhaltensweisen*



Bewertung der
gesamten Person

Abb. 3: Erläuterung s. Text



Perfektionismus

Menschen, die zu Perfektionismus neigen ...

- ... definieren ihren Selbstwert rein über ihre Produktivität und Leistung
- ... haben starke Gefühlsschwankungen: „Ich bin der Größte!“ vs. „Ich bin der letzte Idiot!“
- ... unterliegen einer ständigen Anspannung zu versagen und den eigenen Standard nicht zu erreichen



Perfektionismus: Typische Denkfehler

Alles –oder-Nichts-Denken

Entweder Perfektion oder Minderwertigkeit.
Fehlen von „Zwischentönen“. Erfolg =
wertvoller Mensch. Misserfolg =
minderwertiger Mensch

Verallgemeinerungen

Einmal Misserfolg, immer Misserfolg.
Mangeln an realistischer Einschätzung.



Perfektionismus: Typische Denkfehler

Absolutistische Forderungen

Erfolg muss sich einstellen. Dazu gibt es keine Alternative. Nach Misserfolg > Selbstvorwürfe, statt zu überlegen, was zukünftig anders gestaltet werden könnte, um den Fehler zu vermeiden.



Perfektionismus: Konsequenzen der Einstellungen

- Perfektionistisches Denken führt nicht zu positiven Gefühlen der Zufriedenheit und Zuversicht, sondern
- zu Ängsten, Minderwertigkeitsgefühlen und sinkendem Selbstvertrauen.
- Freude und Spaß an einer tatsächlichen Leistung gehen verloren.
- Gesundheitliche Schäden wie Ängste, Depressionen und psychosomatische Beeinträchtigungen können sich einstellen.



Perfektionismus: Beziehung zu anderen Menschen

- Angst als minderwertig „entlarvt“ zu werden.
- Daher: möglichst wenig von sich preisgeben.
- Überempfindlichkeit gegenüber realer und eingebildeter Kritik („alles persönlich nehmen“).
- Überhöhte Ansprüche werden an sich und andere gestellt. Folge: häufige Abwehr und Ablehnung durch andere.



Perfektionismus: Beziehung zu anderen Menschen

- Perfektionist seinerseits ist frustriert ob dieser Reaktion und reagiert mit Verärgerung und noch höheren Anforderungen (Aufschaukelungsprozess).
- Weiterhin: Perfektionisten haben falsche Einschätzung darüber, wie erfolgreiche Menschen Ziel erreichen (nämlich ohne viel Aufwand und ohne Fehler). Im Vergleich dazu fühlt sich der Perfektionist „klein“.



Perfektionismus und tatsächliche Leistung

- Keine Produktivitätssteigerung.
- Probleme zu erkennen, wann eine Aufgabe gelöst ist und beendet werden kann.
- Glaubt nicht durch eigenes Verhalten die gesteckten Ziele auch erreichen zu können.
- Daher: nie ein fertiges Ergebnis, sondern permanente Forderung nach mehr.
- Unzureichende Unterscheidung zwischen erreichbaren und nicht erreichbaren Zielen.



Perfektionismus und tatsächliche Leistung

- Häufig starke Motivationsschwankungen.
- Folge: Anstrengungen werden nicht immer konsequent umgesetzt, wechselnde Anstrengungen bei Verfolgung der Ziele.
- Motivation hoch, solange Ablauf erwartungsgemäß ist. Bei Schwierigkeiten häufig schnelle Aufgabe.
- Folge: unbefriedigende Ergebnisse und sinkendes Selbstvertrauen.



Die Angst vor dem Versagen und vor der Ablehnung durch andere

- Angst zu versagen nicht nur in Leistungs-, sondern auch in sozialen Situationen.
- Erwartung, dass sich Misserfolg einstellt.
- Folge: Inaktivität.
- Beurteilung durch andere: uninteressant, wenig Beachtung.
- Eigene Erwartung hat sich erfüllt („Sich selbst erfüllenden Prophezeiungen“).



Typische Denkmuster

Stete Erwartung des Schlimmsten

Annahme des Eintretens der größtmöglichen Katastrophe

Immer wiederkehrende negative Gedanken

Automatisierte Gedanken. Gefühlschaos.

Erhöhte Empfindlichkeit

Ständige Habachtstellung. Sensibles Reagieren auf Reize des Umfeldes („Sirenen gehen schnell an“).



Typische Denkmuster

Ständige Selbstbeobachtung

Ziel: optimale Selbstdarstellung und Vermeidung von Fehlern. Mittel: sich ständig beobachten, um Verhalten schnell korrigieren zu können.

Die genannten Denkmuster laufen automatisiert ab.



Der Überlegenheitskomplex: „Ich bin der Größte“

- Funktion des Überlegenheitsgefühls: Kompensation einer befürchteten Minderwertigkeit.
- Bereits in Kindheit Schwankungen zwischen Kleinheits- und Größenphantasien.
- In der heutigen Zeit: Egomanie und Selbstdarstellung sind gesellschaftlich legitimiert, was zu Lasten der Empathie geht.



Der Überlegenheitskomplex: „Ich bin der Größte“

- Risiken werden unterschätzt.
- Annahme, eine Situation zu kontrollieren.
- Informationen werden im Sinne einer optimalen Selbstwertpflege manipuliert. Erfolg = eigene Kompetenz. Misserfolg = ungünstige Umstände oder Schuld der anderen.



Omnipotenz und die Beziehung zu anderen Menschen

- Reaktionen des Umfeldes: Ablehnung und Kontaktvermeidung.
- Zwischenmenschliche Beziehungen oft oberflächlich. Einsamkeit.
- Selbstüberschätzung unter Alkoholeinfluss > aggressive Entgleisungen.
- Gewalt in der Ehe: Männer mit übersteigertem Geltungsbedürfnis. Gewalt besonders dann, wenn Einmaligkeit in Frage gestellt wird.



Omnipotenz und die Beziehung zu anderen Menschen

- Leistungen des Umfeldes werden als schwächer eingeschätzt.
- Fehler des Umfeldes als besonders hoch bewertet, im Gegensatz zu eigenen Fehlern > Aufrechterhaltung der eigenen Omnipotenz
- Aggressives Verhalten bei Infragestellung der eigenen Selbstherrlichkeit oder bei Kritik und Widerspruch. Bewertung als persönlicher Angriff > übersteigerte, aggressive Gegenmaßnahmen.



Möglichkeiten der Veränderung

- Selbstwertgefühl ist kein unabänderliches Schicksal, sondern hat sich aufgrund eigener biografischer Erfahrungen entwickelt.
- Es ist das Ergebnis von Bewertungsprozessen, in dem sich der Einzelne mit anderen vergleicht.
- Diese Standards sind nicht gottgegeben, sondern willkürlich festgelegt und somit auch veränderbar.



Möglichkeiten der Veränderung

Bewusst leben

Bewusstes Einsetzen der eigenen geistigen Fähigkeiten, den besten Gebrauch damit machen, Rückmeldungen aus der Umwelt suchen, Neuem gegenüber aufgeschlossen sein.

Selbstakzeptanz

Annehmen des eigenen Denkens und Handelns (auch der eigenen Defizite). Sich selbst verzeihen können.



Möglichkeiten der Veränderung

Selbstverantwortung

Übernahme der Verantwortung für das eigene Handeln. Auch lernen Fehler einzugestehen, keine Schuldzuweisungen.

Selbstbehauptung

Offenes Eintreten für die eigenen Bedürfnisse. Praktischer Ausdruck der Wünsche und Ansprüche.



Möglichkeiten der Veränderung

Das Leben auf Ziele ausrichten




Ziele selbst definieren. Ausreizung der eigenen Talente und Fähigkeiten. Nicht der Erfolg an sich ist das Ziel, sondern die Umsetzung der eigenen Möglichkeiten.

Persönliche Integrität

Übereinstimmung von Werten und Überzeugungen mit dem Verhalten: Innere Werte leben. Doppelmoral unterminiert die Selbstachtung.



Selbstwertfördernde Erziehungsmaßnahmen

-  Voraussetzung: Ausreichende Bindungssicherheit (Wechselspiel zwischen Schutz und Geborgenheit mit Neugierde und Erkundung).
-  Eltern sollten lernen, eigene Bedürfnisse zugunsten ihres Kindes zurück zu stellen (Verantwortung).
-  Lernen = Freude. SB: „Ich kann Dinge beeinflussen“. Verstärkung von Versuchen, selbständig etwas zu machen.



Selbstwertfördernde Erziehungsmaßnahmen

- Schwerpunkt: Lernen an sich, verbunden mit positiven Emotionen. Keine Leistungsorientierung (späterer Perfektionismus). Lieber Fußball statt Tennis.
- Umgekehrt auch Überbehütung vermeiden. Ausreichende Freiräume lassen.
- Kind als eigenständige Person. Kein eigener Besitz. Lernen, Kind so anzunehmen und zu akzeptieren.
- Lob und positive Rückmeldung: Gefühl der Kompetenz und Kontrolle für das Kind.



Selbstwertfördernde Erziehungsmaßnahmen

- Kausalattributionen für Erfolg und Misserfolg.
- Trennung von Person und Verhalten.





Hans-Ulrich Dombrowski

**WEGE ZU
MEHR
SELBSTVERTRAUEN**



Hilfreiche Strategien zur
Erhöhung
des Selbstwertgefühls



Hans-Ulrich
Dombrowski

Wege zu mehr
Selbstvertrauen

CIP-Medien-Verlag
München

ISBN 3-932096-10-X











Emotions- und Bindungstheorie

- Gefühle sind eine angeborene Fähigkeit
- Funktion: Reize zu strukturieren und einen Sinn geben
- „echte Gefühle“ vs. Gefühle verbergen
- Ständiger Austausch mit Mimik der Mutter



Mütterliches Bindungsverhalten

- Bindung als Gewährleistung von Schutz und Versorgung
- Bindungsverhaltensweisen lösen Schutz- und Versorgungsverhalten der Mutter aus (Weinen, Rufen u.a.)
- Entwicklung als Balance zwischen Bindungssicherheit und Neugierverhalten



Mütterliches Bindungsverhalten

- Reaktionen der Mütter ist unterschiedlich
- Früh erworbene Sicherheit ist Grundlage für spätere Selbstsicherheit und zukünftiges Selbstvertrauen
- Sicher vs. unsicher gebundene Kinder



Unterschiede im Selbstvertrauen zwischen Mädchen und Jungen

- Kulturelles Vorurteil: Mädchen sind schwach und den Jungen gegenüber unterlegen
- Dieses Vorurteil hat auch heute noch Gültigkeit
- Eltern und Erzieher begegnen Mädchen und Jungen unterschiedlich



Der Einfluss des Erziehungsverhaltens

- Mutter wird als Erweiterung des eigenen Selbst gesehen
- Kind erkennt, dass es in Abhängigkeit von anderen lebt
- Haltung und Meinung von anderen prägen unser Selbstverständnis
- Nicht förderliche Erziehungsmaßnahmen



Nicht förderliche Erziehungsmaßnahmen

- Bedingte elterliche Liebe
- Mangelnde elterliche Überzeugung in die kindliche Kompetenz
- Eltern bewerten das Ergebnis höher als den Lernprozess
- Eltern geben Kindern keine angemessene Rückmeldung bzgl. ihres Verhaltens



Nicht förderliche Erziehungsmaßnahmen

- Mangelnde Vermittlung von eigener Einflussnahme
- Unzureichende Unterscheidung zwischen Verhalten und Person

