

THEMA DES MONATS

Mangelndes Selbstwertgefühl – Ursachen und Symptome

Definition des Begriffs Selbstwert

Selbstwert ist ein Begriff aus der Psychologie und bezeichnet die subjektive Bewertung, die ein Individuum sich selbst im Vergleich zu anderen zumisst. Der Begriff wird oft synonym zu Selbstwertgefühl, Selbstwertschätzung, Selbstachtung, Selbstbewusstsein oder Selbstvertrauen gebraucht. Dabei kann sowohl übersteigertes als auch zu geringes Selbstwertgefühl Ursache einer psychischen Störung sein und sich im Gegensatz zu einem normalen Selbstempfinden negativ auf das Wohlbefinden auswirken.

Ausprägung bereits in der Kindheit

Als Basis für die Entwicklung eines gesunden Maßes an Selbstsicherheit gilt eine geregelte kindliche Entwicklung, die sich an folgenden Grundpfeilern orientieren sollte:

- Erleben und Meistern von Ereignissen, die im Kind eine positive und angenehme Wirkung erzielen.
- Erfahren von Wertschätzung und Anerkennung innerhalb des familiären und äußeren sozialen Gefüges.
- Identifikation mit Bezugspersonen, die selbst über die nötige Selbstsicherheit verfügen und dem Kind als aufbauendes Beispiel dienen.
- Gleichgewicht zwischen erlebter Freiheit und der Eingebundenheit in ein gesellschaftliches Bezugssystem.

Die sechs Säulen eines positiven Selbstwertgefühls

Ist die kindliche Entwicklung abgeschlossen, lässt sich gemäß dem amerikanischen Psychologen Nathan Blumenthal das eigene Empfinden des Selbstwerts durch folgende Strategien beeinflussen:

- Akzeptieren der eigenen Fähigkeiten
- Bewusstes Erleben der gegenwärtigen Tätigkeit
- Verantwortung annehmen und nicht abschieben
- Selbstsicheres Behaupten der eigenen Person
- Ziele formulieren und die dafür nötigen Vorbereitungen treffen

- Persönliche Integrität bezüglich der eigenen Überzeugung bewahren.

Fragebogen zur Feststellung des Selbstwerts

Sie wissen nicht, ob sich Ihre eigene Wahrnehmung des Selbstwerts mit einer gesunden Einstellung deckt? Zur Ermittlung des Selbstwerts setzen Psychologen Selbstbeschreibungsfragebögen ein, die durch das Beantworten von gezielten Fragen den Selbstwert durch ein Punktesystem ermitteln (z.B. Messmethoden wie Rosenberg Self-Esteem Scale oder Multidimensionale Selbstwertkala).

Typische Symptome eines niedrigen Selbstwertgefühls

Nicht nur mittels Fragebögen beim Psychologen, auch durch Analyse der eigenen Befindlichkeit kann mangelndes Selbstwertgefühl nachgewiesen werden. So leiden Betroffene oft unter typischen Symptomen wie:

- Angst vor Nähe zu anderen Menschen
- Dauerhafte Anspannung und Beunruhigung
- Erfolge weder selbst wahrzunehmen noch damit umgehen zu können
- Hohes Maß an genereller Unzufriedenheit
- „Ja“ zu sagen, wenn man eigentlich „Nein“ meint (und umgekehrt)
- Krankhafter Vergleich mit anderen vermeintlich höherwertigen Menschen
- Sein Leben nicht in vollen Zügen zu genießen
- Sich immer als Opfer zu fühlen
- Träges Verharren in der Komfortzone
- Unbegründete Zukunftsangst
- Unsinnige Angewohnheit, sich ständig selber nach unten zu ziehen
- Von anderen wiederholt kritisiert, lächerlich gemacht, gemobbt oder körperlich misshandelt zu werden.

Sollten Sie von ähnlichen Symptomen betroffen sein, zögern Sie nicht und wenden sich an unsere Ärztin. Sie unterstützt Sie gerne bei der Bewältigung der Krise.

