



Selbstwert und Selbstmitgefühl

Unser Selbstwertgefühl resultiert aus dem *Vergleich* unserer vermeintlichen subjektiven *Fähigkeiten* mit den *Anforderungen*, mit denen wir uns als Persönlichkeit konfrontiert sehen. Ein hohes Selbstvertrauen gegenüber Anforderungen zeigt sich, wenn vorausschauend eingeschätzt wird, dass diese Situation gut gemeistert werden kann.

Personen können situativ oder ständig ein inadäquates Selbstvertrauen haben, indem sie ihre Leistungsmöglichkeiten über- oder unterschätzen. Derartige Fehleinschätzungen entstehen auf der Grundlage individueller Besonderheiten, Einstellungen und anderer Eigenschaften. Ein zu hohes Selbstwertgefühl muss jedoch keineswegs günstig sein und kann sich zu Überheblichkeit entwickeln, was bei Anderen Antipathie hervorruft.

Die *Basis* für einen sicheren Umgang mit sich und der Umwelt hängt eng mit dem *Selbstvertrauen* und dem *Selbstwertgefühl* zusammen. Die Selbstsicherheit bildet sich im Laufe der kindlichen Entwicklung aus

- über das *Erzielen von Wirkungen* – insbesondere von jenen, die beim Kind zu angenehmen, positiv erlebten Gefühlen führen;
- das *Erhalten von Wertschätzung und Anerkennung* (als besondere Form sozialer Wirkung);
- dem *Identifizieren mit wichtigen Bezugspersonen*, die selbst die nötige Selbstsicherheit haben und auf das Kind positiv reagieren;
- in der späteren Entwicklung durch eine Balance zwischen erlebter Freiheit und der Verbundenheit zu *Bezugspersonen*.

1 Selbstwert und Selbstwertgefühl

Die Psychologie beschreibt den Selbstwert mithilfe der folgenden drei Komponenten:

- *Selbstkonzept* (Verstand / kognitiv)
- *Selbstbewertung* (Gefühl / affektiv)
- *Selbstwirksamkeit* (Handlung / konativ)

Neben den im Laufe der Entwicklung wichtigen Faktoren zu einem gesunden Selbstwertgefühl, nennt der Psychologe Nathaniel Branden die folgenden *Bedingungen*, die „Die sechs Säulen des Selbstwertgefühls“ bilden:

- Bewusstes Leben
- Selbstannahme
- Eigenverantwortliches Leben
- Selbstsicheres Behaupten der eigenen Person
- Zielgerichtetes Leben





- Persönliche Integrität

Was wir lernen und was wir erreichen wollen, hängt zumindest zum Teil davon ab, *was wir selbst für möglich halten*. Ein geringes Selbstwertgefühl hingegen setzt dem eigenen Ehrgeiz und eigenen Leistungen sehr schnell enge Grenzen.

Im Coaching erarbeiten wir, *wie sich ein positives Selbstwertgefühl zeigt* – und versuchen dies mit Ihren eigenen Beispielen zu belegen.

2 Selbstmitgefühl – der beste Freund

Unser unermüdliches Streben danach, in allen Bereichen überdurchschnittlich zu sein, schränkt uns manchmal eher ein, als dass es uns voranbringt. Denn wenn wir scheitern oder unseren eigenen Ansprüchen nicht gerecht werden, *kehrt sich Selbstbewusstsein rasch um in Selbstkritik*. Und wir können uns anstrengen, wie wir wollen, es wird immer jemanden geben, der noch intelligenter, erfolgreicher oder attraktiver ist als wir.



Was wirklich stärkt, ist Selbstmitgefühl. Kristin Neff erforscht seit vielen Jahren die Fähigkeit, sich selbst freundschaftlich und nachsichtig zu behandeln. Wir entdecken einen Ort der Wärme und emotionalen Geborgenheit, an dem wir unsere inneren Reserven auffüllen können. *Wir schließen Freundschaft mit dem wichtigsten Menschen in unserem Leben: uns selbst*.

Kristin Neff sieht drei Kernaspekte bei der Entwicklung eines Mitgefühls für sich selbst:

- *Achtsamkeit* - Die Dinge so annehmen, wie sie im jetzigen Moment sind. Wir können nur Mitgefühl für uns selbst entwickeln, wenn wir in der Lage sind unser eigenes Leiden bewusst wahrzunehmen.
- *Freundlichkeit mit sich selbst* - Sich selbst gegenüber freundlich sein anstatt dauernder, harter Selbstkritik. Es ist wichtig, Wege zu finden, wie wir aktiv zu unserem Wohlbefinden beitragen können.
- *Verbundenheit mit anderen* - Gemeinschaftsgefühl für die ganze Menschheit. Wir tendieren dazu uns von der Welt getrennt zu sehen, was unser Leid vergrößert. Durch das Überwinden dieses Gefühls von Getrenntheit kann man ein Gemeinschaftsgefühl entwickeln, das der Schlüssel dazu ist, für uns selbst Mitgefühl zu entwickeln.

Selbstmitgefühl ist dabei nicht zu verwechseln mit Selbstmitleid!

Selbstmitgefühl hat zudem große Vorteile gegenüber dem Selbstwertgefühl. Selbstwertgefühl ist abhängig von Bewertung - der eigenen oder der durch andere. Selbstmitgefühl ist dagegen unabhängig von Bewertung und ständig verfügbar.

Interessiert? Gerne können Sie in einem persönlichen Gespräch oder einem Coaching mehr dazu und über Ihr Selbstwertgefühl bzw. Ihr Selbstmitgefühl erfahren!