



# Selbstwert als Schlüssel zur Selbstentfaltung

Dr. Christoph Kolbe  
www.christophkolbe.de  
GLE-D Herbsttagung 2010  
www.gle-d.de

## Assoziationen zum Selbstwert

Selbstsicherheit, Unabhängigkeit, innere Festigkeit, das Gefühl der Berechtigung für das eigene Wollen, Selbstvertrauen, Stärke, Klarheit und Begegnungsfähigkeit

### I. Was konstituiert den Selbstwert?

- § Die Erfahrung des Angenommenseins
- § Die Erfahrung der Einzigartigkeit
- § Die Erfahrung des Selbstseinkönnens

1. Die Basis für eine Gelassenheit des In-der-Welt-seins gründet zunächst in der frühesten Erfahrung, geliebt und angenommen worden zu sein: Grundwert als Eigenwerterfahrung
2. Die Erfahrung der Einzigartigkeit. Hier geht es um den Wert des So-Seins. Sich selbst liebevoll und in Respekt verbunden zu sein: Legitimation und Rechtfertigung
3. Die Erfahrung und das Wissen um das eigene Können, das eigene Vermögen: Leistung

### Zusammenfassung

Menschen mit einem guten Selbstwert können sich also gemäß ihrer Fähigkeiten, gemäß ihrer Begabungen und gemäß ihrer Möglichkeiten in Beziehung setzen zu aktuell als wertvoll erlebten Möglichkeiten. Gleichzeitig fundiert ein solches Verhalten den Selbstwert.

### II. Wie entwickelt sich der Selbstwert?

- § Diese Frage hat einerseits eine biographische Perspektive: Welche Beziehungen und Bedingungen hat ein Mensch auf seinem Weg ins Leben vorgefunden, die es ihm ermöglichten, einen guten Selbstwert aufzubauen?
- § Ein Leben lang können wir an einem guten Selbstwert arbeiten! Auch dann, wenn die eigene Geschichte unglücklich gelaufen ist.

## Die Außenperspektive der Selbstwertentwicklung (nach Längle, Lehrbuch der GLE)

1. Beachtung, die wir erhalten => Selbstbeachtung
2. Gerechtigkeit, die uns widerfährt => Selbstentfaltung
3. Wertschätzung, die wir erhalten => Selbstwertfestigung

## Die Innenperspektive der Selbstwertentwicklung (nach Längle, Lehrbuch der GLE)

1. Selbstwahrnehmung durch Distanznahme => Selbstbild
2. Sich ernst nehmen und sich gerecht werden => Authentizität
3. Sich beurteilen und wertschätzen => Selbstkritik

## III. Einige Auswirkungen eines guten Selbstwertes

- § Autonomie: Positionen können selbstbewusst vertreten werden. Beziehung kann aufgenommen werden, weil das Eigene nicht in Gefahr steht. Dies stiftet Gelassenheit für kritische Rückmeldung anderer.
- § Authentizität: Der authentisch lebende Mensch vertritt das, was für ihn wichtig ist, aus sich selbst heraus und ist damit Urheber seiner Lebensgestaltung. Er erlebt sich als kompetent in der Erfahrung, dass er das grundsätzlich kann, und er erlebt sich kompetent in dem, was für sein ganz spezielles Leben wichtig ist, was diesem Leben Bedeutung verleiht.

## IV. Aufgaben, damit Selbstannahme gelingen kann

1. Ziel ist es, zu lernen, sich von der Meinung anderer über sich selbst zu befreien.
2. Um diese Unabhängigkeit leben zu können, ist es wichtig, Spannungen aushalten zu können.
3. Spannungen kann man besser aushalten, wenn man zu sich selbst und den eigenen Werten, also zu dem, was persönlich wichtig ist, stehen kann.
4. In diesem Zusammenhang ist es entscheidend, dass man sich zugesteht, so sein zu dürfen, wie man ist.
5. Wem dies gelingt, der wird auch seine Mitmenschen in ihrer Eigen-Art sehen können und gelten lassen, ohne sich selbst als bedroht zu erleben.

## V. Spezifische Aufgaben der Arbeit bei Selbstwertstörungen

1. SW-Verunsicherung kann entweder an mangelnder Reifung oder an Verletzung liegen.
2. Die Betroffenheit des Klienten ist zu trennen vom Anliegen desjenigen, der den Anlass für den Konflikt gibt.
3. Selbstwert-Thematiken sind häufig mit starken Emotionen verquickt.

## Spezifischer Phasenverlauf der Arbeit bei Selbstwertstörungen

1. Substitutive Phase
2. Sehen und Annehmen der Verunsicherung
3. Zugang finden zum Schmerz bzw. zur Verlorenheit
4. Bewusstmachung der Copingreaktionen
5. Annahme, Bejahung und Durcharbeiten des Schmerzes und der Möglichkeiten
6. Blick zum Anderen