Sich selbst sein!
Ein positives Selbstwertgefühl für eine bessere psychische Gesundheit

PSY–
GESUNDHEIT
.CH

Coraasp

Einleitung

Über das Selbstwertgefühl wird viel gesprochen. Das ist kein Zufall: Es ist wichtig für unsere psychische Gesundheit.

In der Schule, bei der Arbeit, in unseren Beziehungen und auch in den sozialen Medien kommt es oft vor, dass wir uns vergleichen, uns bewähren und unseren Wert unter Beweis stellen müssen. Dieser Druck kann zu einer schweren Last werden.

In diesem Zusammenhang kann ein gefestigtes Selbstwertgefühl einen grossen Unterschied machen. Es hilft uns, alltägliche Herausforderungen, Zweifel und die Blicke anderer zu meistern.

Diese Broschüre hilft dabei, besser zu verstehen, was Selbstwertgefühl ist, wie es mit der psychischen Gesundheit zusammenhängt und wie es gestärkt werden kann.

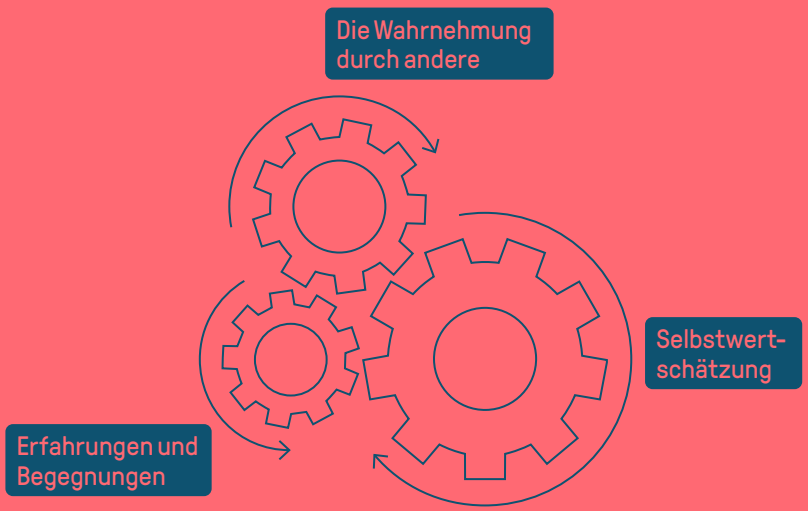
Was ist Selbstwertgefühl?

Selbstwertgefühl beschreibt, welchen Wert wir uns selbst zuschreiben. Es zeigt sich darin, wie wir uns selbst wahrnehmen, wie respektvoll wir mit uns umgehen und wie treu wir unseren eigenen Werten, Bedürfnissen und Gefühlen bleiben.

Es beeinflusst die Art und Weise, wie wir denken, was wir fühlen und wie wir im Alltag handeln.

Unser Selbstwertgefühl wird durch unsere Erfahrungen und Begegnungen sowie durch die Sichtweise anderer auf uns geprägt. Gleichzeitig beeinflusst es unser Selbstvertrauen, unsere Motivation, unsere Beziehungen sowie unser Gefühl von Kompetenz in verschiedenen Situationen.

Es ist eine wahre Aufwärtsspirale: Je mehr wir ein positives und realistisches Selbstbild entwickeln, desto eher wagen wir es, voranzugehen, und umso mehr stärken die positiven Erlebnisse das Selbstwertgefühl.



Die 4 Bausteine des Selbstwertgefühls

1

Gefühl von Vertrauen und Sicherheit

Es geht darum, sich geborgen und geliebt zu fühlen und das Gefühl zu haben, dass die eigenen Bedürfnisse erfüllt sind. Dieses Gefühlt hilft uns, das notwendige Vertrauen zu entwickeln, um neue Dinge anzupacken, an Selbstständigkeit zu gewinnen und unseren Platz in der Gesellschaft zu finden.

2

Gefühl der Zugehörigkeit oder der sozialen Bindung

Das Zugehörigkeitsgefühl bedeutet, sich einer Gruppe zugehörig zu fühlen, in der wir Unterstützung, Solidarität und Anerkennung erhalten. Sich mit anderen verbunden zu fühlen gibt uns Mut, zu teilen, sich mitzuteilen und um Hilfe zu bitten.

3

Kompetenzgefühl oder Gefühl der Selbstwirksamkeit

Das Kompetenzgefühl bedeutet, dass wir glauben, über die notwendigen Kompetenzen und Fähigkeiten zu verfügen, um Erfolg zu haben. Dieses Gefühl stärkt das notwendige Selbstvertrauen, um neue Herausforderungen anzugehen.

4

Selbstkenntnis

Dies ist die Grundlage unserer Identität. Dank unseren Erfahrungen lernen wir unsere Qualitäten, Stärken, Grenzen, Bedürfnisse kennen und wir lernen, was uns wichtig ist. Mit der Selbstkenntnis können wir ein realistisches und stabiles Bild von uns selbst aufbauen.

Das Selbstwertgefühl ist eng mit anderen Begriffen verbunden, die helfen, unsere Identität aufzubauen, wie unser Selbst- und Körperbild, das Selbstvertrauen und der soziale Vergleich.

Selbstbild

Das Selbstbild entspricht dem, wie wir uns beschreiben und wahrnehmen. Es umfasst:

- Die Art und Weise, wie wir unsere persönlichen Merkmale wahrnehmen (Geschmack, Stärken, Gender, Aussehen, Schwächen usw.),
- Die Rollen, die wir uns zuschreiben,
- Die Werte, mit denen wir uns identifizieren.

Der Blick und das Feedback der anderen spielen ebenfalls eine wichtige Rolle dabei, wie wir unser Selbstbild aufbauen. Heutzutage können die sozialen Medien unser Selbstbild und unseren Selbstwert stark beeinflussen.

Körperbild

Das Körperbild betrifft die mentale, emotionale und körperliche Wahrnehmung unseres Körpers. Es kann positiv, neutral oder negativ sein und wirkt sich direkt auf unser psychologisches Wohlbefinden, sowie auf bestimmte Verhaltensweisen wie Ernährung oder Sport aus. Es wird von biologischen, sozialen und kulturellen Faktoren beeinflusst. Durch retuschierte Bilder und oft unrealistische Schönheitsideale, können traditionelle und soziale Medien stark beeinflussen, wie wir unseren Körper wahrnehmen.

Selbstvertrauen

Selbstvertrauen bedeutet, auf die eigene Fähigkeit zu vertrauen, zu handeln, Aufgaben zu erledigen, Hindernisse zu überwinden und Ziele zu erreichen.

Das Selbstvertrauen hängt vom Kontext ab: Wir können uns in einigen Bereichen sehr wohl fühlen, in anderen weniger. Es wird oft auf der Grundlage unserer Erfahrungen und vergangenen Erfolge aufgebaut.

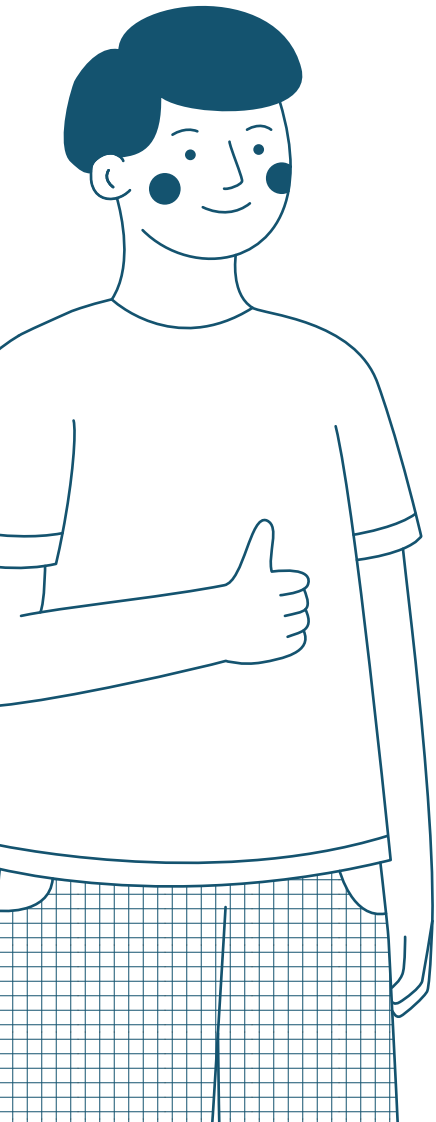
Sozialer Vergleich

Sozialer Vergleich bedeutet, sich mit anderen zu vergleichen, um die eigenen Meinungen, Fähigkeiten oder Situation zu beurteilen. Er kann hilfreich sein, um Anhaltspunkte zu erhalten, in einer Gruppe den eigenen Platz zu finden oder unterstützt zu werden. Er kann sich aber auch negativ auf das Wohlbefinden auswirken, etwa indem er das Gefühl verstärkt, nicht zu genügen.

Die sozialen Medien verstärken dieses Phänomen oft, indem sie idealisierte Bilder vom Leben anderer vermitteln. Der Vergleich mit anderen kann problematisch werden, wenn wir diesen Modellen oder dem Blick der anderen zu viel Bedeutung beimessen.

Selbstwertgefühl und psychische Gesundheit

Das Selbstwertgefühl beeinflusst unser Wohlbefinden, die Qualität unserer Beziehungen und unsere Fähigkeit, im Leben voranzukommen, privat wie beruflich. Es hilft uns auch, Herausforderungen besser zu meistern und die verschiedenen Lebensphasen mit mehr Stabilität zu bewältigen.



Ein starkes Selbstwertgefühl begünstigt:

- Eine selbstbewusstere und konstruktivere Haltung gegenüber von Situationen und sich selbst
- Ein gerechteres und realistischeres Bild von sich selbst
- Den Aufbau von starken sozialen Bindungen
- Das Gefühl, handlungsfähig zu sein, sowie eine höhere Motivation
- Eine positivere Haltung sich selbst gegenüber.

Ein geschwächtes Selbstwertgefühl führt:

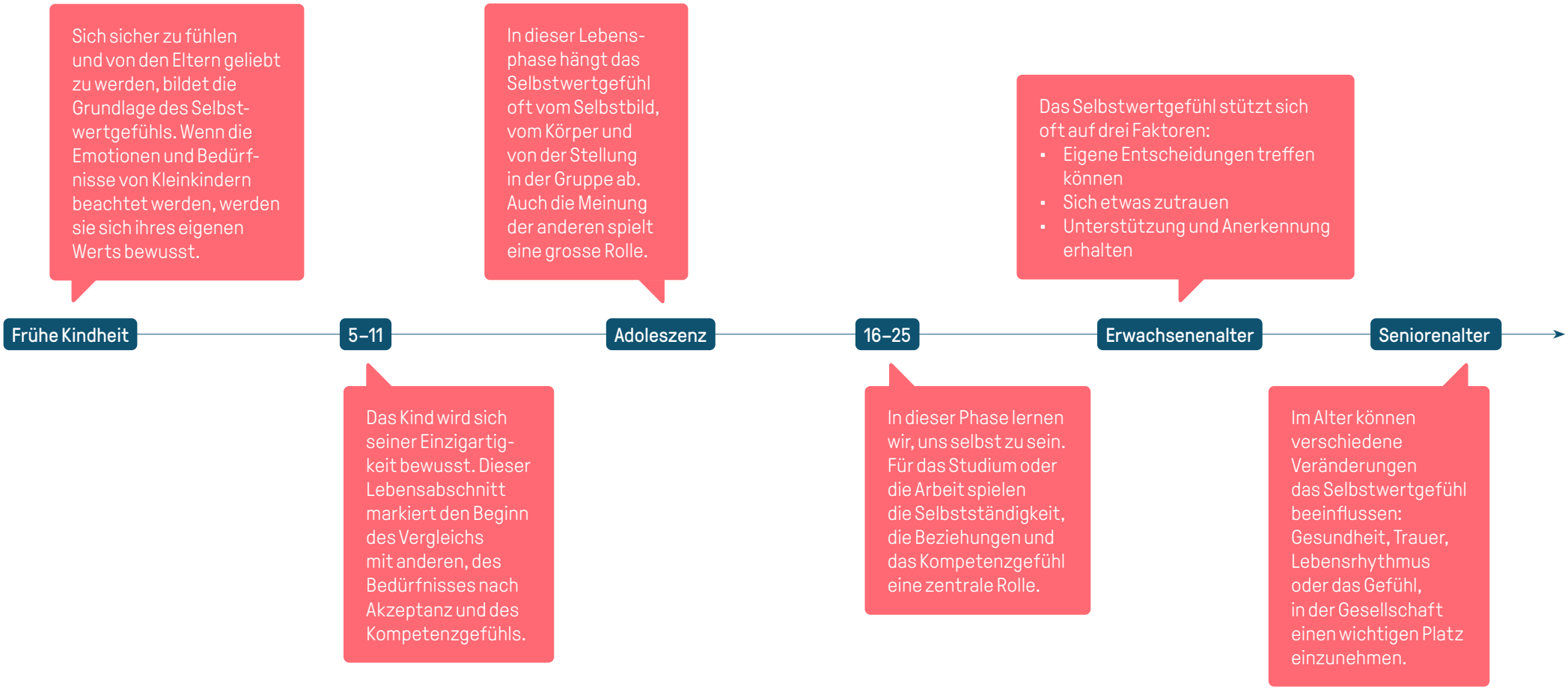
- Zu Schwierigkeiten beim Umgang mit Stress oder täglichen Herausforderungen
- Zur Tendenz, sich selbst immer strenger zu beurteilen
- Zur Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse
- Dazu, sich selbst abzuwerten und zu sabotieren
- Zur Tendenz, sich zu isolieren oder zu warten, bevor wir handeln.

Das Selbstwertgefühl im Verlauf des Lebens

Das Selbstwertgefühl wird das ganze Leben lang aufgebaut. Es entwickelt und wandelt sich, lässt sich aber stets stärken: Es ist nicht unveränderlich.

Der Übergang von einem Lebensabschnitt zum nächsten führt manchmal dazu, dass wir uns an neue Gegebenheiten gewöhnen müssen.

Schwierige Lebensereignisse (Trennung, Trauer, Verlust der Arbeit, Krankheit, Ausgrenzung) können das Selbstwertgefühl ebenfalls schwächen, indem sie Zweifel, Entmutigung oder ein Gefühl des Versagens hervorrufen.



Das Selbstwertgefühl hängt nicht nur von uns selbst ab

Manchmal sind wir sehr kritisch mit uns und trauen uns nicht zu, bestimmte Situationen zu meistern. Doch Selbstwertgefühl entsteht nicht nur durch unser eigenes Handeln: Auch unser Umfeld spielt eine zentrale Rolle!

Zum Beispiel:

- **Unsere Beziehungen:** Unterstützung, Anerkennung oder aber schwierige und toxische Beziehungen beeinflussen unser Selbstwertgefühl.
- **Leistungsdruck:** Erfolge oder Misserfolge, das Stressniveau am Arbeitsplatz oder in der Schule können sich stark auf das Selbstwertgefühl auswirken.
- **Erfahrungen in der Kindheit:** Erhaltene Unterstützung und Ermutigung oder aber Vernachlässigung beeinflussen den Wert, den wir uns selbst beimessen.
- **Sozialer Druck:** Normen, Ideale und Bilder, die von den traditionellen und sozialen Medien verbreitet werden, können zu Zweifel führen und das Selbstwertgefühl schwächen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass sich das Selbstwertgefühl zum Teil in uns selbst entwickelt, aber auch durch andere Menschen und unsere Umwelt.

Das Selbstwertgefühl stärken

Auf individueller Ebene

Auch wenn das Selbstwertgefühl nicht nur von uns selbst abhängt, gibt es einige Dinge, die wir täglich tun können, um es zu stärken.

Selbstliebe
Sich selbst zu lieben bedeutet, sich mit den eigenen Schwächen anzunehmen und sich trotz Fehlern und Unvollkommenheiten wertzuschätzen. Es bedeutet auch, gut für sich selbst zu sorgen und sich mit Mitgefühl, Toleranz und Empathie zu begegnen.

Ein realistisches Selbstbild haben
Sich objektiv betrachten, ohne sich zu hart zu beurteilen oder abzuwerten. Dies bedeutet, die eigenen Stärken und Grenzen zu erkennen, was gut und was weniger gut läuft, und sich nicht auf das zu reduzieren, was Schwierigkeiten bereitet.

Selbstvertrauen gewinnen
Das Selbstvertrauen wird durch Handeln aufgebaut: Man muss den Mut haben, kleine Schritte zu wagen, Herausforderungen anzunehmen, Fehlschläge zu akzeptieren und es erneut zu versuchen. Auch sich zu trauen, um Hilfe zu bitten, wenn man sie braucht, und die Auseinandersetzung mit den eigenen Ängsten sind Wege, um Selbstvertrauen zu gewinnen.

Pflege positiver Beziehungen
Der Aufbau positiver und unterstützender sozialer Beziehungen stärkt das Selbstwertgefühl. Positive Beziehungen können gepflegt werden, indem wir die Unterstützung bei Vertrauenspersonen suchen, an gemeinsamen Aktivitäten teilnehmen und nicht zögern, toxische Beziehungen zu beenden.

Auf kollektiver Ebene

Das Selbstwertgefühl wird auch durch unser Umfeld geprägt. Die Gesellschaft und die (familiären, pädagogischen, beruflichen, sozialen und politischen) Strukturen um uns herum können ein wohlwollendes Umfeld fördern und spielen eine wichtige Rolle für die Entwicklung des Selbstwertgefühls.

Förderung des Sicherheitsgefühls aller
Um uns sicher zu fühlen, müssen wir uns selbst sein können – ohne Wertung und ohne übermässigen Druck in unserem Lebensumfeld. Dazu müssen wir uns beispielsweise in stabilen Umgebungen entwickeln können, ohne übermässigem Stress ausgesetzt zu sein und ohne Angst zu haben, nicht zu genügen oder bestraft zu werden.

Förderung des Zugehörigkeitsgefühls
Soziale Bindungen sind grundlegend für den Selbstwert: Einen Platz in der Gruppe zu haben, die eigenen Erfahrungen zu teilen und das Gefühl, für andere zu zählen, führen zu Engagement und mehr Vertrauen. Dazu brauchen wir Zugang zu gemeinschaftlichen Räumen, Zeit, um Beziehungen aufzubauen, und die Möglichkeit, uns positiv mit den Werten einer Gruppe zu identifizieren.

Kompetenzgefühl fördern
Das Kompetenzgefühl wird gestärkt, wenn wir Herausforderungen auf dem eigenen Niveau meistern und aus den eigenen Fehlern lernen, ermutigt werden und die eigenen Erfolge feiern.

Unterstützung der Selbstkenntnis und der persönlichen Identität
Damit wir eine gefestigte Identität aufbauen können, die vor dem Druck der Gesellschaft oder den sozialen Netzwerken geschützt ist, müssen wir unsere Emotionen erkunden, unsere Entscheidungen und Ideen ausprobieren sowie unsere Werte und das kritische Denken entwickeln können.

Anderen Sorge tragen
Eltern, Freundinnen und Freunde sowie Kolleginnen und Kollegen können das Selbstwertgefühl ihres Umfelds stärken, indem sie präsent sind, aufmerksam zuhören, Erfolge anerkennen und der anderen Person zeigen, dass sie wertvoll ist und für sie zählt.

Das eigene Selbstwertgefühl einschätzen

Mit diesen Fragen können Sie den Wert, den Sie sich heute beimessen, wohlwollend und wertfrei beurteilen.

Je mehr Sie sich in diesen Aussagen wiedererkennen, umso gefestigter und positiver ist Ihr Selbstwertgefühl.

Erkenne ich mich in den folgenden Aussagen wieder?

- In den verschiedenen Lebensbereichen (Schule, Arbeit, Familie) kann ich mich selbst sein, ohne Angst, verurteilt zu werden.
- Mein Umfeld gesteht mir das Recht auf Fehler zu, ohne mich schlecht zu machen oder abzuwerten.
- Ich spüre, dass mein Umfeld mein kritisches und kreatives Denken schätzt.
- Ich habe nahestehende Personen, auf die ich bei ernsthaften Problemen zählen kann.
- Ich habe in meinem Umfeld Vertrauenspersonen, die mich unterstützen, und denen ich ebenfalls Unterstützung gebe.
- Die mir nahestehenden Personen unterstützen mich bei wichtigen Entscheidungen.
- In schwierigen Situationen kann ich auf meine Fähigkeiten zählen.
- Ich traue mir zu, die meisten Probleme zu meistern, denen ich begegne.
- Ich traue mir ebenso viel zu wie den meisten anderen.
- Ich weiss, dass ich genauso wertvoll bin wie alle andern auch.
- Ich weiss, dass ich gute Eigenschaften habe.
- Ich bin insgesamt zufrieden mit dem, was ich erreiche.

Sie können sich mit einigen dieser Aussagen nur schwer identifizieren?

Öffnen Sie diesen Abschnitt für konkrete Tipps und um Ihr Selbstwertgefühl zu stärken.

Einige Vorschläge, um das Selbstwertgefühl zu stärken

Soziale Unterstützung

- Ich versuche, mich von dem zu distanzieren, was mich an mir zweifeln lässt. Zum Beispiel entfolge ich in den sozialen Medien Accounts, die in mir Unsicherheit auslösen.
- Ich kann mein soziales Umfeld erweitern und vielfältiger gestalten (z. B. durch das Ausprobieren gemeinsamer Aktivitäten).
- Ich pflege die Beziehungen zu Menschen, die mich respektieren und unterstützen, indem ich zum Beispiel eine Nachricht schicke, um jemandem zu danken, der mir wichtig ist.
- Auch wenn es mir nicht gut geht, bleibe ich in Kontakt. Ich schreibe, telefoniere oder treffe mich mit anderen, wenn ich eine schwierige Zeit habe.

Kompetenzgefühl

- Ich kann in kleinen Schritten vorankommen, indem ich realistische Ziele setze, die meinem Tempo entsprechen.
- Ich gestehe mir das Recht zu, Dinge auszuprobieren und Fehler zu machen. Scheitern ist normal und sagt nichts über meinen Wert aus.
- Ich versuche, mit den mir derzeit zur Verfügung stehenden Mitteln mein Bestes zu geben. Dies reicht, auch wenn nicht alles perfekt ist.
- Ich kann um Hilfe bitten, wenn es schwierig wird.

Selbstbild

- Ich versuche, mir bewusst zu machen, dass ich mich laufend weiterentwickle, und dass sich das Selbstwertgefühl mit der Zeit aufbaut.
- Ich gewöhne mir an, auch meine Stärken zu sehen, indem ich anerkenne, was ich gut mache.
- Ich lerne zu erkennen, was mir schadet. Ich hinterfrage zum Beispiel Gedanken oder Vergleiche, die mich runterziehen.
- Ich kann meinen inneren Dialog verändern. Ich versuche, abwertende Sätze durch „Ich bin am Lernen“ zu ersetzen.

Weitere Ressourcen

www.bureau-duplex.ch

- **Psy-Gesundheit.ch**
  Rubrik „Psychische Gesundheit und Selbstwertgefühl"
  → Sich informieren → Psychische Gesundheit und Selbstwertgefühl
- **Feel.ok.ch**
  Feel-ok.ch
  → Selbsvertrauen
- **#SOBINICH**
  www.sobinich.org

Broschüre von Psy-Gesundheit.ch und Coraasp, mit Unterstützung der Westschweizer Kantone, des Tessins sowie von Gesundheitsförderung Schweiz.

Alle Informationen finden Sie auf der Webseite www.psy-gesundheit.ch → Sich informieren → Psychische Gesundheit und Selbstwertgefühl

www.coraasp.ch
www.santépsy.ch
www.psygesundheit.ch
www.salutepsi.ch

LI : linkedin.com/coraasp
FB : facebook.com/santepsy.ch
IG : instagram.com/santepsy.ch
LI : linkedin.com/santepsy.ch