

- ► Hilfreiche Tools, um das Selbstwertgefühl zu stärken
- ► Autorin bringt Fallbeispiele aus dem beruflichen Alltag
- ► Seit 2005 Zusammenarbeit mit Familientherapeut Jesper Juul



MAG. ROBIN MENGES

Geboren 1969, beschäftigt sich als klinische Psychologin, Supervisorin und Familientherapeutin in freier Praxis intensiv mit Fragen der alltäglichen Beziehungsgestaltung sowie der professionellen Beziehungskompetenz in der sozialen Arbeit, Schule und Beratung. Seit 2005 arbeitet sie an der Seite von Jesper Juul und Helle Jensen und leitet das Ausbildungsinstitut IGfB in Innsbruck. www.robin-menges.at

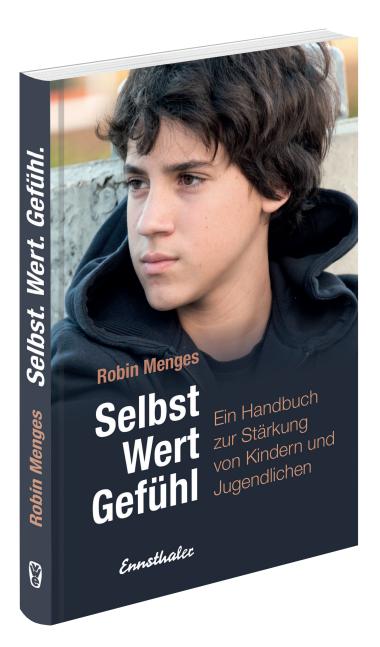


www.igfb.org

Selbst.Wert.Gefühl

Ein Handbuch zur Stärkung von Kindern und Jugendlichen

264 Seiten Euro (A/D) 21,90 Hardcover, Format: 13,5 x 21 cm ISBN 978-3-7095-0099-6



Ein gesundes Selbstwertgefühl und ein gutes Selbstgefühl hängen eng mit psychischer Stabilität, Resilienz und Erfolg im Leben zusammen. Ein schwaches Selbstwertgefühl zeigt sich im Alltag in Konflikten, Verhaltensauffälligkeiten und vielem mehr. Es kann die Wurzel vieler Schwierigkeiten sein, wie die Autorin in ihrer langjährigen Arbeit mit Fachleuten und Familien tagtäglich erfährt.

Doch wie kann man ein gutes und stabiles Selbstwertgefühl schon bei Kindern und Jugendlichen entwickeln, ohne deren Ego aufzublasen? In diesem Handbuch gibt Robin Menges allen, die beruflich mit Kindern und Jugendlichen im Alltag zu tun haben, sowie auch interessierten Laien fundierte Einblicke in die Entwicklung des Selbst. Sie zeigt anhand von vielen Fallbeispielen Tools auf, die helfen, das Selbstwertgefühl auf gesunde Art zu stärken.

»Egal, was wir tun, wir kommen um uns selbst nicht herum, und doch ist das Verhältnis zu uns selbst meist nicht ganz entspannt. Um nicht zu sagen, dass uns dieses Verhältnis eigentlich oft das Leben schwer macht. Die Stärkung des Selbstwertgefühls ist Beziehungsarbeit: zu sich selbst und zu anderen.«
Robin Menges

Inhalt

Vorwort für mein Selbst	IO
Du – Er – Sie – Es	13
Eine Einladung an dein Selbst	14
Hinweise zum Lesen	17
Selbst.Wert.Gefühl: Der Rahmen	20
Selbst:redend – Von wem reden wir eigentlich?	23
Zuckerguss oder Zweifel	28
Der Blick auf das Selbstwertgefühl	30
Wert:geben – Qualität leben	34
Werte: Fundament und Perspektive zugleich	39
Persönlich authentisch	39
Gleichwürdigkeit	42
Fehler-Freundlichkeit	45
Verletzlichkeit	46
Exkurs: Scham	48
Der Mensch ist immer Subjekt	51
Persönliche Verantwortung	54
Exkurs: Asymmetrie und Macht	56
Menschsein ist Entwicklung und Werden	
über Raum und Zeit	61
Gefühl:voll – Wo das Selbst zu Hause ist	
Heute bin ich	65
Neurowissenschaftliches – ein kleiner Einblick	66
Denken – Fühlen – Empfinden	77
Impulse, Begleitung, Anregung, Beruhigung	93

Das Selbst und seine Begleiter	96
Das Selbst – Die innere Saite	104
Das Selbst kann über sich nachdenken	108
Selbstgefühl – Wie fühlt es sich in meiner Haut an?	IIO
Exkurs: Dissoziation	115
Selbstgefühl – ein körperliches Gefühl	116
Selbstkonzept – Ich in meinem eigenen Blick	120
Ich bin ein Subjekt	125
Ich habe Wörter für mich	126
Ich bin besser als und kann mich anpassen	128
Selbstwertgefühl – Ich bin in Ordnung!	130
Exkurs: Narzissmus	133
Bei mir ist das so	137
Nach innen – oder nach außen?	142
Das Selbstwertgefühl verlieren?	144
Selbstvertrauen – Ich kann	160
Relevantes, ehrliches, wohlwollendes Feedback	167
Erleben von Diskrepanzen	170
Reale Konsequenzen	170
Selbstwirksamkeit – Ich bewirke	172
Kontrollüberzeugung und Selbstverantwortung	174
Selbstbewusstsein – Ich zeige mich	176
Das Selbst ist nie allein	178
Schlussfolgerungen	184
Das Gefühl für den Wert des Selbst stärken	186
Überfordert oder neugierig?	187
Selbstbefragung	188
Beziehungen kompetent gestalten	190
Beziehungskompetenz	192
Beziehungen sind »one-on-one«	199

Das Wie unseres Tuns und Redens	199
Stress und Regulation	208
Drei Erregungszustände	211
Wie beruhigen wir uns?	214
Tools von A–Z	220
Tools integrieren und nutzen	232
Ergänzendes zu den Tools	232
Umgang mit Unbestimmtheit und Unsicherheit	232
Tools verbinden – ein paar Beispiele	233
Zum Schluss	238
Danksagung	240
Stichwortverzeichnis	242
Literaturnachweis	244
Endnoten	250
	250
Über die Autorin	

Eine Einladung an dein Selbst

Du hältst jetzt dieses Buch in deinen Händen. Wirst du es lesen? Was erhoffst du dir? Wer bist du? Mehr, als dass du dieses Buch in die Hand genommen hast, weiß ich von dir nicht. Aber ich hoffe, du bist neugierig. Ich hoffe, du hast eine Ahnung, dass schnelle Lösungen für komplexe Fragen meist zu kurz greifen. Ich hoffe, du bist mutig, denn das wirst du auch für die nächsten Seiten brauchen. Und ich hoffe, dass du dich ganz persönlich inspirieren lassen willst; dass du nach menschenwürdigen Wegen in schwierigen Situationen suchst.

Ich hoffe, du willst auch dein Gefühl und nicht nur deinen Verstand nutzen. Ich hoffe, du wirst am Ende dieses Buches deinen Wert noch besser kennen und schätzen, und ich hoffe, du wirst noch mehr als bisher mit deinem Selbst auf Du und Du stehen.

Ich lade dich in die faszinierende, verschlungene Welt unseres zutiefst menschlichen Seins ein. Wir werden uns dem Selbst, dem Selbstwert und dem Selbstwertgefühl vom Kopf, vom Herzen und vom Bauch nähern. Dieses Buch macht zum einen psychologische Prozesse und menschliche Entwicklungen sowie Verwicklungen verständlich. Zum anderen will es ein Gefühl für die feinen Zwischentöne des Miteinanders vermitteln, die in jeder Beziehung die Musik machen und entscheiden, ob es chaotischer Lärm oder ein stimmiges Zusammenspiel wird. Eines, das auch schräge und individuelle Töne verträgt und doch im großen Klang Musik mit Tiefgang und nachhaltiger Wirkung ist.

Schließlich will ich dir zeigen, welche Möglichkeiten du im Zusammenspiel hast, das Selbstwertgefühl von Kindern und Jugendlichen zu stärken, ihre Entwicklungsprozesse hin zu einem gesunden Selbstwertgefühl zu unterstützen und warum es auch auf dein Selbstwertgefühl ankommt.

Dieses Buch ist ein Begleitbuch zur starken Achtsamkeitsbewegung in Schulen und pädagogischen Einrichtungen. Achtsamkeit ist, wie wir unten sehen werden, eine wichtige Kompetenz, um unser Selbstgefühl zu stärken und uns mit uns selbst zu verbinden. Aber auch diese darf sich nicht am Außen orientieren, sondern braucht von Begleitpersonen ein Verständnis für das Selbst des Kindes und seine Facetten.

Dieses Buch ist darüber hinaus auch eine Ansage! Eine Ansage an die manchmal grassierende Resignation im sozialen und pädagogischen Bereich. Eine Aufforderung, sich jedem Kind zu widmen, egal woher und wie destruktiv und tiefgreifend die bisherigen Erfahrungen waren. Und auch egal wie sinnlos sich manchmal die Arbeit anfühlen kann. Ich kenne Fachleute, die angesichts der geringen sichtbaren oder großen Erfolge und der gefühlten Beliebigkeit des Tuns (manchmal nach dem Motto: »Hauptsache, wir machen irgendetwas, dann kann man uns nicht vorwerfen, wir hätten nichts getan.«) resignieren; die irgendwann an ihrem eigenen Wert und ihrer eigenen Würde zweifeln.

Das Buch ist auch eine Ansage an die Trennung zwischen Wissen und Fühlen, zwischen sachlich und persönlich, zwischen Kopf und Körper und zwischen Kind und Umwelt. Wir als Menschen sind ganze Menschen. Wir als Menschen, ob groß oder klein, sind Teil eines Systems, Teil unserer Umwelt. Jede innere und äußere Spaltung, egal ob bei Kindern oder Fachleuten, ist langfristig keine gesunde Lösung. Erst integrative Lösungen sehen das ganze Kind im Kontext seiner Realitäten.

Und das Buch ist eine Ansage an die Lösungsorientierung als Maßstab – als Maßstab für Interventionen und Finanzierungen. Lösungsorientiert handeln orientiert sich meist an sichtbaren, messbaren, verhaltensmodifizierenden und meist auch schnellen Lösungen. Es sieht und definiert ein Problem, und dieses braucht eine Lösung. Hier mit den Worten einer ambulanten Familienbegleiterin¹:

Die Lösung suchen

»Ich bin bei einer Familie und die Mutter erzählt mir, was alles schiefläuft. Häufig, was das Kind nicht tut oder kann, oder wie es sich in der Schule aufgeführt hat, was die Lehrerin gesagt hat, oder ... es kann aber auch etwas anderes sein.

Während ich zuhöre, laufen in meinem Kopf Überlegungen und Gedanken wie ein Hamster im Rad. Ich suche zeitgleich nach einer Möglichkeit, die Mutter auf die Not des Kindes aufmerksam zu machen, während ich aber auch schon eine Lösung für sie selbst suche, die praktikabel ist. Ich kenne ja meist die Umstände und spüre die Überforderung in der Familie. Ich will hilfreich sein, will unterstützen und nicht auch noch fordern. Also brauchen wir eine Lösung für das Problem. Und diese Lösung muss und will ich finden, ich bin ja die Fachfrau und habe Wissen, das die Mutter nicht hat. Keine Lösung zu finden, fühlt sich unprofessionell an und, wenn ich ehrlich bin, auch hilflos, ohnmächtig.«

Lösungen sind per se nicht ein Problem, aber wir werden sehen, warum Lösungen von außen gerade bei Selbstwert-Themen oft kontraproduktiv sind.

Nicht zuletzt ist das Buch eine Ansage an eine »harte« Pädagogik, in der Verletzlichkeit, Verwundbarkeit, Zartes, Weiches, Lebendiges keinen Raum haben.

Bist du dabei?

Hinweise zum Lesen

An wen richtet sich das Buch?

Dieses Buch richtet sich grundsätzlich an alle, die sich über die Selbststärkung und das Selbstwertgefühl von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen Gedanken machen. Ich hinterfrage in diesem Buch gängige Konzepte und Annahmen und mache mich auf die Suche nach dem Selbst. Das Selbst, das uns auch in stürmischen Zeiten innere Stärke und Sicherheit geben kann. Das betrifft uns alle, die Kinder und Jugendliche auf ihrem Weg begleiten.

Wen meine ich, wenn ich »Fachleute« schreibe?

Auch wenn dieses Buch für jeden lesbar sein soll, der sich dafür interessiert, habe ich beim Schreiben die SupervisandInnen, SeminarteilnehmerInnen und KollegInnen im Kopf gehabt, die ich über die Jahre begleiten durfte. Das waren SozialpädagogInnen, SozialarbeiterInnen, LehrerInnen, ErzieherInnen, ambulante FamilienbegleiterInnen, FrühförderInnen, PsychologInnen, ErgotherapeutInnen und LogopädInnen und viele andere mehr, die im Sozial- und Bildungsbereich arbeiten.

Das Buch ist für Menschen, die Fachwissen ohne Fachjargon suchen und die an der Umsetzung und Integration in ihrem (Arbeits-)Leben mehr interessiert sind als an Analysen und Interpretationen.

Hinweis für Eltern

Wenn du als Mutter oder Vater dieses Buch liest, wirst du hilfreiches Hintergrundwissen, Tipps und Hinweise finden. Die Beispiele stammen zum größten Teil aus fachlichen Beziehungen und bilden in ihrer Heftigkeit nicht die durchschnittliche Eltern-Kind-Beziehung ab. Auch die Möglichkeiten, die du als Mutter oder Vater hast, dein Kind wahrzunehmen, zu sehen und zu lieben, sind andere, als eine Fachperson sie hat: Persönliches und ehrliches Aufeinanderzugehen, Neugier für das Kind sowie liebevolles Begleiten schwieriger Gefühle ist das Beste, was du für das Selbstgefühl und Selbstwertgefühl deines Kindes machen kannst. Meine Herangehensweise fußt auf meinen Erfahrungen mit Jesper Juul und seinen KollegInnen. Du findest in ihren Büchern² konkrete und alltagsnahe Hinweise, wie du dein kompetentes Kind stärken kannst, ohne sein Ego aufzublasen.

Kinder sind keine noch nicht ausgereiften Erwachsenen

Ein Problem wissenschaftlicher Erkenntnisse ist, wenn sie pauschal und ohne entwicklungspsychologisches Basiswissen einfach auf alle Altersstufen übertragen werden. Nur weil man bei Erwachsenen beispielsweise entdeckt, dass sie durch Achtsamkeits- übungen mit dem Fokus »Dinge anzunehmen, wie sie sind, und gelassen zu reagieren« psychisch gestärkt werden, wissen wir noch lange nichts über die Sinnhaftigkeit von Gelassenheitstrainings für Kinder unterschiedlichen Alters.

Ich beobachte manchmal, dass Kinder aufgrund ihrer natürlichen Abhängigkeit von Erwachsenen solche Strategien zwar übernehmen und auch als hilfreich erleben, aber dadurch auch lernen, Gefühle zu unterdrücken – weil sie den Eindruck gewinnen, dass Erwachsene nur an gemäßigten und reflektierten Gefühlen interessiert seien (und ihrer Ansicht nach alle anderen falsch seien). Das wiederum steht einer gesunden emotionalen Entwicklung im Weg.

Ein Werk vieler Hände, vieler Herzen und Köpfe

Ich schreibe und denke nicht allein. Viele Menschen haben dazu beigetragen, dass diese Gedanken es aufs Papier schafften. Am Ende des Buches würdige ich sie und ihre Unterstützung. Wir sind alle eingebunden in Netzwerke, Rahmenbedingungen, Vorerfahrungen und vieles mehr, die unsere Gedanken und Formulierungen prägen. Alle Beispiele, sofern nicht angeführt, stammen aus meiner eigenen Erfahrung oder sind mir von KollegInnen zur Verfügung gestellt worden. Sie sind in konkreten Details verändert, manchmal auch aus ähnlichen Situationen zusammengesetzt und anonymisiert. Alle Übersetzungen aus englischen Texten sind von mir selbst vorgenommen worden.

Work in Progress

Dieses Buch ist ein aktueller Spiegel meiner Erfahrungen, meiner Schlussfolgerungen aus den Recherchen und meiner bisherigen Lebensprozesse. Es ist ein Zwischenstand auf dem Weg, das Menschsein, unsere Art und Weise, miteinander in Beziehung zu treten, und unsere Entwicklung und Reifung zu verstehen.

Die Gedanken und Erkenntnisse in diesem Buch sind nicht fix und fertig ausgereift. Ich stelle sie hier zur Verfügung und zum Austausch »noch ehe alle Überzeugungen und Zweifel ausgereift sind«³. Manchmal bedingen die Komplexität und die Begrenztheit unseres Wissens, dass sich Gedanken widersprechen. Das heißt aber auch, dass diese Ausführungen und Vorschläge ein selbstständiges Einbinden und Verdauen durch dich als LeserIn brauchen und du deine eigenen Antworten und Wege finden musst, sie in dein Leben einzubinden.

Grundsätzlich sehe weder ich mich noch andere Menschen jemals als »fertig« an. Das Menschsein ist aus meiner Erfahrung mit Prozessen der immer tieferen Menschwerdung verbunden; ein Ringen, Werte zu leben und an sich selbst und anderen zu wachsen. In diesem Sinn freue ich mich auf Auseinandersetzungen, Anregungen, Zweifel und Fragen, um gemeinsam weiter lernen und verstehen zu können.

Das Selbst und seine Begleiter

»Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will.«

Albert Schweitzer⁷⁸

Auf den folgenden Seiten lade ich dich zu einem Versuch ein. Und zwar, ein wenig Klarheit in die vielen unterschiedlichen Begriffe rund um das Selbstwertgefühl zu bekommen. Wenn wir von etwas sprechen, nutzen wir meist unbewusst genau das Wort, das sich für uns persönlich am stimmigsten anfühlt. Also zum Beispiel »Selbstvertrauen«, wenn es um Zutrauen oder Vertrauen geht.

Im Alltag entstehen oft Missverständnisse durch banale Worte, die ich ganz anders meine, als mein Partner oder meine Kinder sie verstehen. Und wie ist das mit den Begriffen, die wir lesen? Verstehe ich das Gleiche unter einem Wort, das eine AutorIn verwender?

In unserem Fall gibt es eine beachtliche Anzahl von Wortkombinationen mit dem kleinen Wörtchen »selbst«. Im Duden gibt es »Selbst-« von A bis Z. Wir finden von der Selbstanklage, der Selbstachtung bis zur Selbstzerstörung und Selbstzufriedenheit alles Mögliche. Manche Begriffe sind selbsterklärend und relativ eindeutig.

Je psychologisch relevanter die Konzepte, desto weniger eindeutig ist aus meiner Beobachtung die allgemeine Verständlichkeit. Was meinen wir also, wenn wir von Selbstgefühl reden, von Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit? Sind das sich teilweise überschneidende Konzepte? Oder sehr unterschiedliche?

Und dann kommen noch die Schwierigkeiten mit Übersetzungen dazu. Die meisten psychologischen Studien werden auf

Englisch veröffentlicht. Ich frage mich im jeweiligen Kontext, ob self-esteem eher Selbstwert, Selbstwertgefühl oder Selbstvertrauen heißen soll. Der Begriff wird im Englischen sehr breit verwendet. Es gibt dafür auch das Wort self-confidence, und manchmal hört man von self-worth, das mehr oder weniger gleichbedeutend mit self-esteem ist.

Wie können wir hier einen Durchblick bekommen, wenn es, wie die Erfahrung zeigt, eigentlich immer auf die Definition der jeweiligen AutorIn ankommt? Und wenn die AutorIn diese Definition nicht explizit hervorhebt, sondern davon ausgeht, dass die LeserInnen wissen, wovon sie oder er schreibt?

»Selbstwertgefühl« ist so ein Wort, das sehr selbstverständlich genutzt wird. Aber sobald ich nachfrage, was die Person damit meint, kommen unterschiedliche Aspekte zutage. Manchmal kommen auch Diskussionen in Gruppen in Gang, die sehr unterschiedliche Vorstellungen deutlich machen.

Ich baue meine Gedanken und Erklärungen auf die Ansätze und Beschreibungen des Familientherapeuten Jesper Juul auf.⁷⁹ Ich möchte sie in Verbindung zu Ansätzen anderer Fachleute setzen, um unser psychologisches Verständnis und die Umgangsmöglichkeiten mit Kindern und Jugendlichen zu erweitern.

Jesper Juul ist aus meiner Sicht eine sehr alltagstaugliche und leicht verständliche Unterscheidung gelungen. Er hat diese Begriffe so beschrieben, wie sie sich in unserem Erleben zeigen.

Konfrontation mit neuem Blick auf den »Selbstwert«

Ich wurde in Jesper Juuls Verständnis recht unversehens hineinkatapultiert. Es war meine erste Erfahrung als Live-Dolmetscherin für ihn – und auch das erste Mal, dass ich vor einem großen Publikum (ca. 300 Fachleute auf einer Fachtagung im Schulbereich) korrigiert wurde. Als er zu seinen Ausführungen über das Selbstwertgefühl und das Selbstvertrauen kam, sagte er »self-esteem«

und ich übersetzte es mit »Selbstvertrauen« (weil es für mich in dem Kontext mehr Sinn ergab). Und dann sagte Jesper Juul auf Deutsch: »Nein! Ich meine Selbstwert!«

Ich war gefühlsmäßig irgendwo zwischen beschämt und irritiert und hätte mich ihm am liebsten gleich auf der Bühne widersetzt. Ich hatte mehr Fragen als Antworten im Kopf, übersetzte aber tapfer weiter. Auf eine öffentliche Diskussion mit dem bekannten Referenten wollte ich mich dann doch nicht einlassen. Aber ganz auf meine Sicht und meinen Eindruck, dass ich nicht wirklich das falsche Wort verwendet hatte, wollte ich auch nicht verzichten.

Wie wir später klären konnten, hatte Jesper Juul zu diesem Zeitpunkt schon ein paar Jahre Erfahrung mit öffentlichen Auftritten im deutschsprachigen Raum und sich ein grundlegendes Verständnis für Deutsch erarbeitet. Er referierte aber nach wie vor auf Englisch, und die Missverständnisse nervten ihn zunehmend. Ich selbst wurde beim Übersetzen auf ein paar wichtige Aspekte aufmerksam, die mir bis dahin nicht in dieser Deutlichkeit bewusst gewesen waren. Trotzdem rangen wir bis zuletzt immer wieder um die richtigen Begriffe in den unterschiedlichen Sprachen.

Es gibt Phänomene, Zustände, Vorgänge, für die es spannenderweise in einer Sprache ein Wort und in einer anderen keines gibt. Warum es zum Beispiel für das englische Wort »self-consciousness« kein passendes deutsches Wort gibt, frage ich mich immer wieder. Es wird meist mit »Selbst-Befangenheit« übersetzt, was wir aber in unserem Alltag nicht verwenden.

Im Folgenden beschreibe ich eine Jugendliche, die ich als »selfconscious« wahrnahm. Ich glaube, dass du auch schnell ein Bild davon hast, was mit diesem Begriff gemeint ist.

Beobachtung in der Fußgängerzone

Gestern Abend saß ich in einem Kaffeehaus und konnte durch das Fenster die Fußgängerzone beobachten. Eine junge Frau, vermutlich jünger, als sie aussah, war sehr gut gekleidet und stark geschminkt. Ihre aufrechte Haltung vermittelte auf den ersten Blick Selbstbewusstsein, aber dann sah ich, wie sie ihre Umgebung »scannte«, ihre Augen mit schnellen Bewegungen die anderen Leute beobachteten, sich aber dann wieder nach innen kehrten. Ich merkte, wie sie ihre Wirkung auf andere registrierte, sich aber nicht selbstbewusst daran freute. Ihre Augen und auch ihre Körperspannung drückten eine Verunsicherung aus.

Ich habe in solchen Momenten oft den Eindruck, die oder der Jugendliche will gesehen werden und fürchtet sich gleichzeitig davor, dass jemand am Äußerlichen vorbei ins Innere sehen könnte. Hinter dem äußeren Auftritt der jungen Frau erkannte ich eine große innere Selbstunsicherheit.

Genau das beschreibt der Begriff »self-conscious«: sich seines Selbst fast schon zu bewusst zu sein und sich gleichzeitig (noch) nicht wohl in seiner neuen Haut zu fühlen. »Self-conscious« ist eine präzise Beschreibung eines sehr altersangemessenen Gefühls in der Pubertät, wo das Außen und das Innen erst wieder neu zueinanderfinden müssen.

Aufgrund dieser Erfahrungen mit unterschiedlichen Sprachen und Verständnissen ringe ich immer wieder darum, klar zu bekommen, was ich genau meine, wenn ich etwas sage oder, mehr noch, schreibe. Ich werde in der Folge diese Begriffe im Detail beschreiben: Selbst – Selbstgefühl – Selbstkonzept – Selbstwertgefühl – Selbstvertrauen – Selbstbewusstsein – Selbstwirksamkeit.



Das Selbst – wer ist das und was macht es aus?

Ich versuche, einschlägige Theorien und Alltagserfahrungen zusammenzubringen und daraus Beschreibungen zu entwickeln. Es sind keine präzisen Definitionen für eine empirische Forschung, sondern Definitionen, die sich an unserem täglichen Erleben orientieren und die uns Orientierung geben können.

Hier eine Übersicht, bevor ich in den folgenden Kapiteln die oben genannten Begriffe und das, was in ihnen steckt, ausführlich erkläre:

- Unter dem Selbst beschreibe ich sowohl den innersten Kern eines Menschen als auch die Gesamtheit seines Erlebens als individuelle Person.
- Das **Selbstgefühl** ist die Fähigkeit, sich wahrzunehmen und zu spüren; ein Gefühl für und zu sich zu haben.
- Das Selbstkonzept sind die bewussten und unbewussten Bilder, die eine Person von sich als Person, von ihrem Können und ihrer Art, mit anderen umzugehen, hat.
- Der **Selbstwert** und das **Selbstwertgefühl** beschreiben, wie eine Person mit dem, was sie über sich weiß, umgeht. Es beschreibt sowohl den Wert, den sich eine Person gibt, als auch ihre Art und Weise, sich selbst zu behandeln.

- Das Selbstvertrauen ist das Vertrauen und Zutrauen in die eigenen Kompetenzen. Es bezieht sich auf konkrete Fertigkeiten, auf unser Können.
- Das **Selbstbewusstsein** beschreibt, wie sich eine Person der Welt zeigt, die Art des Auftretens und Repräsentierens.
- Das **Selbstwirksamkeitserleben** zeigt sich darin, in wie weit ich mein Tun als wirksam und relevant erlebe.

Das Selbst nimmt in unserem Erleben eine zentrale Rolle ein. Es gibt uns als Person eine Position über Raum und Zeit hinweg. Dass ich mich relativ stabil immer als ich selbst erlebe, obwohl ich mich weiterentwickle, mich körperlich und seelisch verändere, unterschiedliche Gemütszustände habe oder von Europa nach Asien oder Amerika reise, gibt mir eine innere Sicherheit.

Das Selbsterleben gibt uns Halt und ein Gefühl von Kontinuität. Unsere Selbstbilder verändern sich immer wieder, neue Facetten und Erkenntnisse kommen hinzu, während frühere Selbstbilder verblassen. Aber diese Veränderung tut nichts zur Sache. Ich fühle mich immer als Ich, egal ob ich vor dem Computer sitze und schreibe oder später mit meiner kleinen Nichte Pizza essen gehe und über die Karpfen im See philosophiere. Wir erleben unsere unterschiedlichen Facetten meist als stimmig, zusammengehörig und identitätsstiftend.

Wer bist du? Was macht dich aus?

Wenn du Lust auf ein Gedankenexperiment hast, dann lege hier einfach eine Lesepause ein. Suche dir entweder einen Zuhörer oder nimm ein Blatt Papier zur Hand. Die Aufgabenstellung ist simpel, hat es aber doch in sich: Stelle einen Wecker auf drei Minuten und vervollständige den folgenden Satz immer wieder aufs Neue. Benenne Rollen, Eigenschaften, Aufgaben, Hobbys, Fähigkeiten, Gefühle und was auch immer dir zu dir selbst einfällt.