

Hausarbeit

als anteilige Leistung zur Erlangung des Titels „systemischer Coach“

Der Selbstwert und hilfreiche Ansätze für ein Selbstwertcoaching

InKonstellation

Lindenthalgürtel 103

50935 Köln

Vorgelegt von: Juliane Schultheis

Vorgelegt am: 25.01.2024

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Zusammenfassung	3
Das Selbstwertgefühl und seine Implikationen	3
<i>Was bedeutet Selbstwertgefühl eigentlich?.....</i>	<i>3</i>
<i>Auswirkungen eines geringen Selbstwertgefühls</i>	<i>3</i>
<i>Symptome des geringen Selbstwerts.....</i>	<i>4</i>
<i>Konfliktpotenzial des geringen Selbstwertgefühls.....</i>	<i>7</i>
<i>Stärken selbstunsicherer Menschen</i>	<i>8</i>
Ursachen für ein geringes Selbstwertgefühl	8
<i>Angeborene Genetik.....</i>	<i>8</i>
<i>Prägende Kindheitserlebnisse.....</i>	<i>9</i>
Ansätze für ein Selbstwert-Coaching	11
<i>Selbstakzeptanz des Coachees fördern</i>	<i>11</i>
<i>Tiefe Atmung</i>	<i>12</i>
<i>Innere-Kind-Arbeit</i>	<i>13</i>
<i>Ressourcenarbeit und Fokusverschiebung auf Stärken</i>	<i>13</i>
<i>Glaubenssatzarbeit.....</i>	<i>14</i>
Fazit	15
Literatur	16

Zusammenfassung

Der Selbstwert, respektive das Selbstwertgefühl, bedeutet die intrapsychische Überzeugung, wie wertvoll man als Individuum sei, und wirkt sich entscheidend auf Lebensführung und Lebenszufriedenheit aus: Nahezu alle psychischen Störungen resultieren aus einem zu geringen Selbstwertgefühl¹. Deshalb sollte es ein zentrales Anliegen gleichermaßen von Coaches und Therapeuten sein, den Selbstwert des Klienten, falls notwendig, zu stärken. Diese Hausarbeit befasst sich mit Symptomen, Defiziten und Ursachen eines geringen Selbstwertgefühls. Zudem werden einige Ansätze vorgeschlagen und teilweise mit Tools kombiniert, wie der Selbstwert nachhaltig gestärkt werden könnte.

Das Selbstwertgefühl und seine Implikationen

Was bedeutet Selbstwertgefühl eigentlich?

Der Begriff „Selbstwert“ meint die globale, individuelle Bewertung der eigenen Person bezüglich all seiner Eigenschaften, bzw. „eine vorteilhafte oder unvorteilhafte Einstellung bezüglich des Selbst“². Somit repräsentiert der Selbstwert die Gesamtevaluation des eigenen Wertes³. Diese Bewertung der eigenen Person schlägt sich in einem unspezifischen Lebensgefühl nieder, welches die eigene Lebenszufriedenheit und daraus resultierende Lebensführung entscheidend beeinflusst. Dabei ist ein geringes Selbstwertgefühl an sich nicht fühlbar. Stattdessen zeigt es sich in diversen negativen Emotionen wie z.B. Angst, Scham und daraus resultierend auch Trauer, Wut, Hoffnungs- und Hilflosigkeit⁴. Der Selbstwert ist ein über verschiedene Zeitpunkte und Situationen hinweg relativ stabiles Persönlichkeitsmerkmal und ein wichtiger Bestandteil des Selbstkonzeptes, respektive der persönlichen Identität, da er alltägliches Denken, Fühlen und Verhalten beeinflusst⁵. Natürlich hat jeder mal Selbstzweifel. Von einem geringen Selbstwert spricht man dann, wenn diese Selbstzweifel überdauern und eine Übertreibung eines normalen Zustandes vorliegt⁶.

Auswirkungen eines geringen Selbstwertgefühls

Die Selbsteinschätzung ist von entscheidender Bedeutung für das psychische und soziale Wohlbefinden. Verschiedene Studien, wie z.B. die von Mann et. al.⁷ zeigen, dass ein geringes Selbstwertgefühl ein maßgeblicher Risikofaktor für die psychische und physische Gesundheit ist und in diversen psychischen

¹ Vgl. Stahl, 2020, S. 23.

² frei übersetzt nach Rosenberg, 1965, S. 15.

³ Vgl. Rosenberg, 1965, S. 15.

⁴ Vgl. Stahl, 2020, S. 19 f.

⁵ Vgl. Jünemann, 2016, S. 188.

⁶ Vgl. Stahl, 2020, S. 22.

⁷ Vgl. Mann, 2004, S. 357 f.

Störungen und/oder sozialen Problemen resultieren kann. Laut Stefanie Stahl sei ein niedriges Selbstwertgefühl die Ursache für nahezu jede psychische Erkrankung¹.

Während sich selbstsichere Menschen mit ihren Schwächen akzeptieren, können Selbstunsichere erstens ihre Schwächen nicht akzeptieren, nehmen diese zweitens zu wichtig und bemerken drittens Schwächen bei sich, die ihrem Umfeld nicht auffallen. Selbstunsichere Menschen sind äußerst defizitorientiert. Sie nehmen eine starke Diskrepanz zwischen ihrem (vermeintlich stark) fehlerhaften Realselbst und ihrem Idealselbst wahr. Dieser Defizitorientierung liegt ein grundsätzliches Lebensgefühl zugrunde: die Befürchtung bishin zur Überzeugung, nicht willkommen und liebenswert zu sein, die tiefe Unsicherheit, ob man gemocht und akzeptiert wird, und das Gefühl, sein Leben nicht meistern zu können, da man tendenziell schnell überfordert ist und ins „Taumeln“ gerät².

Symptome des geringen Selbstwerts

Angst vor Ablehnung und hohe Kränkbarkeit. Viele selbstunsichere Menschen haben eine tiefe seelische Verletzung aus der Kindheit davongetragen, welche nun wie eine Art „Dauerwunde“ wirkt und „blutet“. Dies ist u.a. die Angst, nicht willkommen zu sein. Folglich plagt der (unbewusste) Glaubenssatz, nicht wertvoll genug zu sein, sodass sich Selbstwertunsichere oft nicht wirklich leiden und akzeptieren können. Allerdings ist eines der menschlichen Grundbedürfnisse das Erhalten von Liebe und Anerkennung. Für Selbstunsichere ist das sogar noch relevanter, weil es ihnen schwerfällt, sich dieses Bedürfnis aufgrund des ambivalenten Verhältnisses zu der eigenen Person selbst zu erfüllen. Da sie sich insgesamt für unzulänglich halten, fürchten und rechnen sie beständig mit Zurückweisung, falls ihre Schwächen und Unzulänglichkeiten durch Mitmenschen enttarnt werden. Folglich filtern wenig Selbstsichere ihre Wahrheit durch die „Brille“ der Zurückweisung und interpretieren Erlebnisse schnell als Ablehnung ihrer Person: harmlose, neutrale Bemerkungen werden als gegen sich gerichtet aufgefasst. Daraus resultiert eine persönliche Kränkung. Sowohl vermeintliche als auch tatsächliche Kränkungen oder Kritik sind wie Salz für die innere Wunde Selbstunsicherer. Weiterhin ist es eine menschliche Urangst, aus seiner Sippe ausgeschlossen zu werden. Folglich könnte es kein Mensch psychisch ertragen, wenn ihn keiner mögen würde. Unsichere Menschen trifft die (vermeintliche) Ablehnung oder Kränkung jedoch besonders hart, weil der Puffer an Eigenliebe fehlt³. Folglich hängt der Selbstwert auch davon ab, wie viel soziale Unterstützung und Anerkennung eine Person erhält⁴.

Angst vor Fehlern und Misserfolg. Die Erforschung der Ursachenattribution zeigt immer wieder, dass Menschen tendenziell dazu geneigt sind, selbstwertdienlich zu attribuieren, um ihren Selbstwert zu erhöhen, respektive zu schützen⁵. Allerdings scheint dies überwiegend auf bereits sichere Menschen

¹ Vgl. Stahl, 2020, S. 23.

² Vgl. Stahl, 2020, S. 26.

³ Vgl. Stahl, 2020, S. 30 f.

⁴ Vgl. Jacob & Potreck-Rose, 2004, S. 207.

⁵ Vgl. Jacob & Potreck-Rose, 2004, S. 207.

zuzutreffen. Selbstunsichere wollen Fehler vermeiden und leben in der Defensive. Ihre Strategie lautet möglichst perfekt zu sein, um sich so wenig angreifbar wie möglich zu machen. Misserfolge attribuieren sie jedoch internal: Sie sind als Person gescheitert. Selbstsichere hingegen beziehen den Misserfolg auf das gescheiterte Projekt und konzentrieren sich kompensatorisch auf ihre Stärken. Gleichzeitig bewerten selbstbewusste Menschen einen Erfolg als persönliche Leistung, während Selbstunsichere einen Erfolg als Glück oder Zufall abtun. So halten sie ihr Selbstbild aufrecht. Warum tun sie das? Weil sie unterbewusst so überzeugt davon sind! Ein Misserfolg ist quasi die große Schwester der Kritik als besonders viel Salz für die innere Wunde¹.

Zweifel an den eigenen Fähigkeiten und geringe Selbstwirksamkeitserwartung. Selbstunsichere zweifeln notorisch an den eigenen Fähigkeiten: Sie trauen sich zu wenig zu! Das liegt daran, dass sie so defizitorientiert sind und nur (oder überwiegend) wahrnehmen, was sie alles nicht können. Die Kombination aus Angst zu scheitern und Defizitorientierung führt dazu, dass sie ihre Fähigkeiten unterschätzen. Das mangelnde Selbstvertrauen führt nicht selten zu beruflichen Misserfolgen und somatischen Beschwerden, als „Grund“ dafür, den vermeintlich zu hohen Anforderungen zu entkommen. Manche Unsichere machen andererseits getrieben durch ihre Angst richtig Karriere, werden dabei jedoch nicht glücklich, weil sie all ihre Erfolge abwerten und ständig Angst vorm Scheitern verspüren. Kennzeichnend für Selbstunsichere ist folglich sowohl eine geringe Selbstwirksamkeitserwartung, als auch eine geringe interne Kontrollüberzeugung. Sie sind überzeugt, wenig Einfluss auf das Geschehen nehmen zu können. Daraus resultiert häufig eine mangelnde Fähigkeit Konflikte auszutragen, weil das „nichts bringt“. Bei leistungsbezogenen Aufgaben zweifeln sie an ihren Fähigkeiten. Deshalb haben sie das Gefühl, dass ihnen das Leben widerfahre und sie ein Opfer der Umstände seien².

Kompensationsstrategien im sozialen Kontext. Es gibt zwei soziale Umgangsformen Selbstunsicherer. Erstens „Everybody’s Darling“: Viele Selbstunsichere wollen anderen Menschen gefallen, um Bestätigung zu erfahren. Deshalb haben sie oft schon von Kindheitstagen an trainiert, ihre Bedürfnisse zu unterdrücken, um „Ja“ sagen zu können. So hoffen sie, die Erwartungen ihrer Mitmenschen zu erfüllen. Sie geben nichts von sich preis, behalten ihre Meinung für sich, sind lieb und angepasst. Diese Strategie scheint zwar kurzfristig zu funktionieren. Doch langfristig führt sie zu Verdruss der Betroffenen, da viele zwar nicht genau wissen, was sie wollen, aber zumindest, was sie nicht wollen. Sie trauen sich jedoch nicht, nein zu sagen. Diese Konfliktscheuheit bereitet den betroffenen Leidensdruck, weil sie das Gefühl haben, ständig zu kurz zu kommen³.

Die Alternative lautet „Angriff als Verteidigung“. Es gibt auch Selbstunsichere, die ihrer Angst vor Zurückweisung dadurch begegnen, dass sie als erstes zurückweisen! Sie sind die geborenen „Zicken“ und schnappen zu, sobald sie sich angegriffen fühlen. Da sich Selbstunsichere ziemlich schnell angegriffen fühlen,

¹ Vgl. Stahl, 2020, S. 27 f.

² Vgl. Stahl, 2020, S. 29 f. & S. 34 ff.

³ Vgl. Stahl, 2020, S. 31 f.

reagieren sie häufig über, sind impulsiv und schießen über das Ziel hinaus. Innerlich fällt es ihnen genauso schwer, ein Nein abzuschlagen, wie ihren harmoniebedürftigen Leidensgenossen, jedoch haben sie sich entschieden, für sich zu „kämpfen“. Das „Nein“ fällt häufig schroffer aus, als es müsste, und oft tun den Betroffenen ihre Ausbrüche hinterher leid. Das vermeintlich Gute an der Strategie: Auf andere wirken die „Zicken“ nicht unsicher, eher im Gegenteil. Für manche der Betroffenen ist diese Verhaltensweise so eingefleischt, dass sie selbst nicht mal wissen, dass sie eigentlich ein Selbstwertproblem haben¹.

Ob sich ein Unsicherer eher auf die Harmonie- oder Angriffsseite schlägt, hängt neben kindlichen Entwicklungsbedingungen auch vom angeborenen Temperament ab. Die „Zicken“ sind impulsiv veranlagt. Zudem gibt es Mischformen, wobei man je nach Tagesform und Laune unterschiedlich agiert. Dabei werten die „Zicken“ ihr labiles Selbstwertgefühl auf, indem sie andere Menschen abwerten. Harmoniebedürftige werten sich selbst ab und ihre Mitmenschen auf. Trotzdem haben auch sie eine Neigung, ihre Mitmenschen recht kritisch zu betrachten. Man fühlt sich entweder über- oder unterlegen, während sich Selbstsichere i.d.R. auf Augenhöhe fühlen².

Zweifel an den eigenen Rechten und übermäßige Schuld- und Schamgefühle. Weil Unsichere das Gefühl haben, nicht okay zu sein, zweifeln sie unbewusst, ob sie überhaupt das Recht dazu haben, glücklich und erfolgreich zu sein. Folglich lassen sie sich viele Gemeinheiten bieten, besonders im Bereich der Partnerschaft. Viele Selbstunsichere nehmen ihre Schwächen übergroß und ihre Stärken als zu gering wahr. Deshalb hätten sie keine „Basis“, um sich verteidigen zu können. Außerdem haben viele Betroffene Zweifel an ihrem „Marktwert“ und Angst vor dem Partnerverlust. Dies wäre schließlich eine Bestätigung dafür, nicht zu genügen. Zudem fühlen sich Selbstunsichere viel schneller schuldig als Sichere, weil sie häufig zu viel Verantwortung für das Verhalten ihrer Mitmenschen übernehmen. Das liegt u.a. daran, dass sie, aufgrund ihres Wunsches zu gefallen, viel eher Dinge auf sich beziehen und sich dann z.B. ängstlich fragen, ob sie etwas falsch gemacht haben, wenn das Gegenüber schlechte Laune hat³.

Resignation und Angst vor Kontrollverlust. Aufgrund der geringen Selbstwirksamkeitserwartung, der eigenen Defizitorientierung und der beständigen Angst, dass die Befürchtung, nicht genug zu sein, sich bestätigen könnte, verfallen Selbstunsichere häufig in eine Art Resignation. Das Leben rauscht an ihnen vorbei, ohne dass sie es wirklich leben und genießen können, weil die innere Angst lähmt. Diese Resignation geht nicht selten mit einem depressiven Erleben einher. Es kostet einfach sehr viel Energie, sich selbst nicht zu mögen! Selbstunsichere beklagen deshalb häufig einen Mangel an Lebensfreude und sind oft niedergeschlagen. Dieser Energiemangel und gedämpfte Lebensfreude machen anfällig für Krankheit und Schmerzen. Häufig sind sie psychisch und physisch nicht so belastbar wie Selbstsichere. Zudem haben wenig Selbstsichere ein

¹ Vgl. Stahl, 2020, S. 32 ff.

² Vgl. Stahl, 2020, S. 34.

³ Vgl. Stahl, 2020, S. 36 f.

geringes Vertrauen in sich, ins Leben und in ihre Mitmenschen. Deshalb wollen sie alles im Griff haben nach dem Motto „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser!“¹.

Selbsthass. Bei manchen wirken die Selbstzweifel so tief auf das Selbstbild ein, dass daraus ein unbewusster Selbsthass inklusive Selbstboykott resultiert. Solche Selbstunsichere sorgen mit autoaggressiven und selbstzerstörerischen Verhaltensweisen dafür, dass sie ein freudloses und erfolgloses Leben führen. Sie sind nie zufrieden und fokussieren sich ausschließlich auf alles Schlechte in sich und ihrem Leben. Damit ziehen sie sich selbst ins Unglück. Unbewusst wollen sie nämlich nicht glücklich sein, weil sie das ja nicht verdient hätten. Eine zusätzliche unbewusste Motivation kann die „Rache“ an den eigenen Hauptbezugspersonen sein, um zu beweisen, dass diese erziehungstechnisch versagt hätten².

Konfliktpotenzial des geringen Selbstwertgefühls

Obwohl Selbstunsichere so viele vermeintliche Schwächen haben, erkennen sie i.d.R. die „wahren“ Schwächen, die sie als unsichere Person mitbringen, nicht. Sie betreiben quasi eine „doppelte“ Buchführung: Auf der einen Seite werten sie sich sehr hart ab, andererseits mogeln sie und übernehmen keine Verantwortung für zwischenmenschliche Konflikte, um ihren Selbstwert nicht noch mehr zu gefährden³. Dieses Phänomen kann sich mit der „self-enhancement-theory“ erklären lassen. Laut dieser besitzt ein jedes Individuum die inhärente Neigung, sein Selbstbild so positiv wie irgend möglich zu gestalten⁴ mit der Intention, sich selbst in einem möglichst positiven Licht zu sehen und vor anderen gut dazustehen⁵. Dieses Streben nach Selbstwertschutz scheinen auch viele selbstunsicheren Menschen zu einem gewissen Grad auszuleben, indem sie z.B. im zwischenmenschlichen Bereich ihren Anteil am Geschehen nicht wahrnehmen⁶. Zudem sind sie i.d.R. sehr gewillt, sich nach außen hin so zu präsentieren, dass andere ihre (vermeintlichen) Unzulänglichkeiten bloß nicht wahrnehmen, d.h. sie bemühen sich, vor anderen gut dazustehen⁷.

Opferdenken. Selbstunsichere betrachten sie sich als Opfer und machen ihr Gegenüber zum „Täter“. Weil Selbstunsichere so stark an ihren Fähigkeiten und ihrem Auftreten zweifeln, fühlen sie sich ihrem Gegenüber häufig unterlegen. Sie ordnen sich also unter und verbiegen sich, um es dem anderen recht zu machen. Gleichzeitig verübeln sie ihm, dass er sie „dominiert“: Der andere ist also schuld an der Situation. Außerdem trauen sie sich nicht, für sich einzustehen, aus Angst, abgelehnt zu werden. Deshalb fällt es ihnen schwer, einen klaren Standpunkt zu vertreten. Gleichzeitig erwarten Unsichere, dass ihr Gegenüber ihre Bedürfnisse und Erwartungen eigentlich kennen müsste, und haben das Gefühl, dass dieser sich „über sie

¹ Vgl. Stahl, 2020, S. 38 ff.

² Vgl. Stahl, 2020, S. 41.

³ Vgl. Stahl, 2020, S. 46 f.

⁴ Vgl. Leary, 2007, S. 319 f.

⁵ Vgl. Jünemann, 2016, S.188.

⁶ Vgl. Stahl, 2020, S. 46 f.

⁷ Vgl. Stahl, 2020, S. 28 f.

hinwegsetzt“. Für sie ist ein vorsichtiges Andeuten ein klares Vertreten ihrer Meinung, und sie verübeln ein abweichendes Handeln¹.

Missgunst. Zudem tendieren Menschen mit wenig Selbstwertgefühl dazu, die Eigenmeinung auf andere zu übertragen. Wer sich selbst nicht liebt, tut sich mit Nächstenliebe schwer. So begegnen Selbstunsichere ihren Mitmenschen häufig ebenfalls sehr kritisch und neigen dazu, aufgrund ihres Minderwertigkeitsgefühls schnell in Neid, Konkurrenz oder Missgunst abzudriften².

Kommunikationsprobleme. Um sich zu schützen, sagen Unsichere lieber nicht, was sie wirklich denken. Ihr Ärger geht oft nach innen und erstarrt zu einer „kalten Wut“. Das ist für eine Beziehung zwar kurzfristig entlastend, aber langfristig tödlich, weil es irgendwann zu einem unkontrollierten Wutausbruch oder Beziehungsabbruch kommt. Dazu nutzen Selbstunsichere gerne die Strategie des *passiven Widerstandes*. Da sie sich nicht trauen, ihre wahre Meinung kund zu tun, entwickeln sie beispielsweise somatische Erkrankungen als Ausrede, vergessene Vereinbarungen, kommen zu spät, trödeln, etc.: Sie „mauern“ und lassen das Gegenüber auflaufen. Weiterhin bewerten sie aus Angst vor potenzieller Kritik (neutrale) Aussagen vorschnell als potenzielle Beleidigung oder Angriff und „schmettern“ sie ab. Zudem fühlen sich Selbstunsichere schnell unter Druck gesetzt und stimmen, getrieben durch den Eindruck, sich so schnell nicht wehren zu können, zum Beispiel einem unattraktiven Vorschlag zu³.

Stärken selbstunsicherer Menschen

Selbstverständlich haben alle selbstunsicheren Menschen auch jede Menge Stärken! Zudem gibt es einige generelle Eigenschaften, die viele Unsichere positiv auszeichnen. Menschen mit wenig Selbstwertgefühl sind oftmals ausgezeichnete Zuhörer, weil sie sich gut zurücknehmen können. Oder, im Falle der „Zicken“, werden sie häufig als erfrischend und amüsant wahrgenommen. Selbstunsichere können tendenziell besser loslassen oder aufgeben, wenn die Zeit reif ist, während Selbstsichere sich aufgrund der hohen internen Kontrollüberzeugung gerne einmal die Zähne an einer Aufgabe ausbeißen. Zudem können Selbstunsichere besser Probleme oder Leid ertragen. Sie bereiten sich häufig gründlich auf neue Aufgaben vor und machen potenziell weniger Fehler, es sei denn sie befinden sich in einer Angststarre⁴.

Ursachen für ein geringes Selbstwertgefühl

Angeborene Genetik

Menschen kommen mit einer unterschiedlich hohen Angstbereitschaft auf die Welt. Sie unterscheiden sich im Ausmaß ihrer Schüchternheit und in ihrer Ausprägung in der Dimension Intro- vs. Extraversion.

¹ Vgl. Stahl, 2020, S. 47 ff.

² Vgl. Stahl, 2020, S. 49 f.

³ Vgl. Stahl, 2020, S. 50 ff.

⁴ Vgl. Stahl, 2020, S. 64 ff.

Während es zwischen Extraversion und Selbstwertgefühl, aufgrund der tendenziell besser ausgebildeten Fähigkeit, um Hilfe Fragen zu können, einen positiven Zusammenhang gibt, können introvertierte Menschen sensibler für ein geringes Selbstwertgefühl sein. Das bedeutet keinesfalls, dass alle Extravertierten selbstsicher und alle Introvertierten unsicher sind, insbesondere, da die individuelle Ausprägung in dieser Dimension unterschiedlich stark Richtung Extra- und Introversion ausschlagen kann¹.

Prägende Kindheitserlebnisse

Neuronale Verschaltungen. Es gibt ein angeborenes Belohnungs- und Bestrafungssystem, das durch neuronale Botenstoffe aktiviert wird. Erziehen die Eltern mit viel Bestrafung und Druck, brennt sich das Bestrafungssystem tief in das Gehirn ein und wird auch heutzutage super schnell aktiviert. Dann werden Reize schneller gegen sich gerichtet empfunden, als bei jemandem mit einem ausgeprägteren Belohnungssystem. Bei einem Misserfolg bleibt man viel länger in dem Frustempfinden stecken².

Ideal: Sichere Bindung und gutes Selbstwertgefühl. Das erste Lebensjahr ist entscheidend, um sein Urvertrauen zu entwickeln. D.h. das gesamte System (Psyche und Physis) speichert die Erfahrung „Ich werde geliebt, so wie ich bin“. Dieses Gefühl bleibt als lebensbejahende Grundstimmung erhalten. Entscheidend ist, dass das Kind lernt, dass es Einfluss auf seine Beziehungen nehmen kann, indem die Mutter es sowohl umsorgt, als auch lässt, damit sein Bedürfnis nach Autonomie und Eigenständigkeit ebenfalls ausreifen kann. Dann entwickelt das Kind die Einstellung „Ich bin okay - du bist okay“. Diese sichere Bindung entsteht dann ebenfalls ab der zweiten Hälfte des ersten Jahres. Sie zeichnet sich durch ein gutes Selbstwertgefühl und die Fähigkeit, anderen Menschen zu vertrauen, aus. Auch der Vater spielt eine entscheidende Rolle beim Entwickeln des Selbstwertgefühls. Er ist dafür da, als interessanter Spielpartner das Kind zu fordern und ihm die Welt zu zeigen, ohne es zu überfordern. Die Mutter fungiert sozusagen als sichere Versorgungs- und „Schmusebasis“, während der Vater mit dem Kind die Welt in seinem Tempo entdeckt. Eine gute Vaterbeziehung führt zu einem besseren Selbstwertgefühl und mehr Vertrauen in Beziehungen, als es Kinder ohne Vater haben. D.h. Väter beeinflussen die Bindungsfähigkeit und das Selbstvertrauen maßgeblich. Auch die weiteren Lebensjahre haben einen entscheidenden Einfluss auf die Entwicklung des Selbstwertgefühls. Das Kind braucht die Botschaft, dass es so geliebt wird, wie es ist, ohne dass man alle Verhaltensweisen gutheißt. Es darf auch „Nein“ sagen, seinen eigenen Willen haben, und wird so gefordert, wie es für es angemessen ist³.

Unsichere Bindung und mangelnde Selbstwertentwicklung. Verhalten sich die Eltern problematisch und unvorhersehbar/widersprüchlich, lernt das Kind, dass es so, wie es wirklich ist, nicht geliebt wird und nicht willkommen ist. Stattdessen ist die Liebe der Eltern an Erwartungen geknüpft und man straft gerne mit Liebesentzug. Deshalb können diese Kinder später als Erwachsene nicht mit den Erwartungen anderer umgehen, weil sie nie gelernt haben, sich selbst zu behaupten. Entweder versuchen sie jede potenzielle

¹ Vgl. Stahl, 2020, S. 67 ff.

² Vgl. Stahl, 2020, S. 69 f.

³ Vgl. Stahl, 2020, S. 70 ff.

Erwartung zu erfüllen, um bloß nicht zurückgewiesen zu werden (das wäre schließlich eine Bestätigung, dass sie nicht willkommen und genug sind). Oder sie trotzen jeder vermeintlichen Erwartung, was oft schon im Kindesalter beginnt, indem sie sich gegen die Erziehungsmethoden mit Liebesentzug etc. auflehnen. Wenn das zuhause (noch) nicht geht, z.B. weil die Mutter alleinerziehend ist und man sonst niemanden mehr hätte, kann man alternativ auch nach außen hin durch erheblichen Trotz und Widerstand auffallen¹. Zudem hat man häufig mit seinem „inneren Kritiker“ zu kämpfen, der die damaligen Erwartungen und vermeintlichen Überzeugungen der Bezugspersonen internalisiert hat und einen nun permanent antreibt und/oder abwertet, aus der Überzeugung heraus, nicht genug zu sein².

Unsicher- ambivalent: „Wie ist Mama heute gelaunt?“ Verhält sich die Hauptbezugsperson, i.d.R. die Mutter, sehr widersprüchlich, indem sie z.B. mal lieb und einfühlsam und dann wieder kalt und abweisend ist, fühlt sich das Kind stark verunsichert. Das Selbstwertgefühl ist niedrig, weil das Kind sich selbst die Schuld für Mamas unvorhersehbare Stimmung gibt. Es muss an ihm liegen, denn der Erwachsene ist groß und unfehlbar (würde man als Kind wirklich erkennen, dass der Erwachsene einem Schaden zufügt, würde man eine riesige Wut verspüren, welche die Bindung des Kindes an den Erwachsenen lösen würde. Die Biologie schützt also die überlebensnotwendige Bindung zu den Eltern, indem die Vorstellung sich zu lösen und wütend zu sein riesige Existenzängste und Schuldgefühle beim Kind auslösen würde. Deshalb richtet es die Wut lieber gegen sich selbst oder andere, aber keinesfalls gegen die Eltern). Die Liebe der Mutter ist häufig an bestimmte Bedingungen geknüpft. Das Kind lernt, dass es so, wie es ist, nicht gut genug ist und „versagt“, denn sonst würde die Mutter es ja lieb haben. Dabei wird die Mutter auf eine Art Podest gestellt: Sie sei unantastbar. Als Erwachsener äußert sich dieses unsicher-ambivalente Bindungsprogramm, indem der Selbstunsichere andauernd Angst vor Zurückweisung oder dem Verlassenwerden aufweist. Er hat gelernt, dass er so, wie er ist, nicht genügt und nicht geliebt wird. Sein inneres Programm lautet: „Ich bin nicht okay, du bist okay.“³

Unsicher-vermeidend: „Mama ist kühl und abweisend.“ Bei einem unsicher-vermeidenden Bindungsmuster wurde das Bindungsbedürfnis als Kind stark frustriert. Die Mutter war beispielsweise kühl, abweisend, evtl. sogar sarkastisch, demütigend und misshandelnd⁴. Dabei ist das Problem oft nicht so sehr, was (schlimmes) geschehen ist, sondern eine unsichere Bindung resultiert viel häufiger aus dem, was *nicht* passiert ist. Wurde das Kind beispielsweise stundenlang schreien gelassen, um seine Schlaffähigkeit zu „trainieren“, hat es sich zwar augenscheinlich irgendwann von selbst „beruhigt“. In Wahrheit weist das Kind jedoch einen stark erhöhten Cortisolspiegel auf und dissoziiert. Sein Nervensystem geht in den Shutdown-Modus, da niemand kommt, um auf seine Bedürfnisse einzugehen. Für den Organismus des kleinen Babys, welcher auf die Versorgung durch Bezugspersonen angewiesen ist, um zu überleben, bedeutet dies Lebensgefahr⁵. Das Kind

¹ Vgl. Stahl, 2020, S. 75 ff. & S. 80 f.

² Vgl. Merkle, 2016, S. 77 ff.

³ Vgl. Stahl, 2020, S. 77 f.

⁴ Vgl. Stahl, 2020, S. 79.

⁵ Vgl. Winkler, 2023, <https://www.welt.de/kmpkt/article240250503/Erziehung-Das-passiert-wenn-du-dein-Baby-nachts-weinen-laesst.html/>, 10.01.2024

hat folglich geschlussfolgert, dass es nicht willkommen ist und sichere Bindung für es nicht möglich ist. Als Erwachsener äußert sich dieses Bindungsmuster in einer ständigen inneren Ambivalenz. Einerseits trägt man die tiefe Sehnsucht nach wahrhafter Bindung, Liebe und Anerkennung in sich. Andererseits ist die Angst vor Ablehnung präsent. Dieses Dilemma zeigt sich häufig innerhalb einer Partnerschaft, durch den sog. „Annäherungs-Vermeidungs-Konflikt“. Die Beziehung gestaltet sich als beständiger Drahtseilakt zwischen der Hoffnung auf ein Happy End und der gleichzeitigen vermeintlichen Gewissheit, dass dies für einen nicht möglich sei. Deshalb lassen sich viele Menschen mit diesem Bindungsprogramm gar nicht erst auf eine Beziehung ein, sondern vermeiden wahre Nähe. Die innere Haltung lautet: „Ich bin nicht okay und du bist nicht okay.“¹

Ansätze für ein Selbstwert-Coaching

Selbstakzeptanz des Coachees fördern

Der erste und wichtigste Schritt für eine Veränderung ist die *Akzeptanz* der Selbstunsicherheit². Das, was unsichere Menschen i.d.R. am meisten an sich ablehnen, ist tatsächlich der Zustand ihrer Selbstunsicherheit, weil sie sich andauernd mit ihrem (eventuell sogar unrealistischen) Idealselbst vergleichen und gleichzeitig selektiv nur ihre Defizite wahrnehmen. Dabei hat jeder Mensch Stärken und Schwächen. Wie eingangs bereits erwähnt, besteht der Unterschied zwischen Selbstsicheren und Selbstunsicheren darin, dass sich erstere *mit* ihren Schwächen, also insgesamt als Menschen, akzeptieren, weil sie eben fühlen, dass sie wertvoll und bereichernd sind³. Bleibt man hingegen in der Selbstablehnung stecken, ist es nicht möglich, der Ursache des Problems auf den Grund zu gehen, da die Bereitschaft für eine liebe- und verständnisvolle Zuwendung fehlt. Stattdessen verwendet man all seine Energie darauf, gegen sich selbst zu kämpfen. Dieser „Kampf“ ist jedoch aussichtslos, weil im Zweifel das Unterbewusstsein, welches zugehörige Glaubenssätze und Wahrnehmungsmuster ansteuert, immer am längeren Hebel sitzt. Nicht umsonst sagte Henry Ford: „Love it, change it, or leave it“. Das bedeutet, dass es nur drei konstruktive Möglichkeiten gibt, mit einer Situation umzugehen: Man kann sie verlassen (geht schlecht bei Selbstunsicherheit), verändern (setzt die Akzeptanz der Situation voraus) oder akzeptieren (folglich Schritt 1 für Selbstunsichere).

Um die Selbstakzeptanz des Coachees zu fördern, kann der Coach erstens **Psychoedukation** betreiben und die Wichtigkeit der Selbstannahme beispielsweise anhand des zentralen Unterschieds Selbstsicherer und Selbstunsicherer, sowie des berühmten Zitats von Ford zur konstruktiven Situationsbewältigung erörtern.

Anschließend kann er ihn anleiten, einmal bewusst in das Gefühl der Unsicherheit und alles was dazugehört, **hineinzuspüren**. Dazu kann er den Klienten bitten, seine Augen zu schließen und sich auf seinen Atem zu fokussieren. Er soll seinen Atem beobachten, ohne etwas zu verändern. Als nächstes bittet der Coach

¹ Vgl. Stahl, 2020, S. 79.

² Vgl. Stahl, 2020, S. 101 ff.

³ Vgl. Stahl, 2020, S. 100 f.

den Coachee, aktiv das Gefühl der Unsicherheit wahrzunehmen. Dazu kann er sich beispielsweise eine Situation vorstellen, in welcher er sich nicht sicher gefühlt hat. Nun soll der Coachee neutral beobachten, wie sich das anfühlt: Wie reagiert der Körper? Gibt es zugehörige Gedanken? Gibt es noch weitere Gefühle? Im dritten Schritt darf der Coachee nun laut zu sich selbst sagen *„Ja, so ist es. So fühlt sich meine Unsicherheit an. Das ist der Anteil von mir, der unsicher ist.“*¹ Diese Übung kann für solche Coachees hilfreich sein, welche den Kontakt mit ihrem unsicheren Gefühl tunlichst vermeiden. Bei einem Klienten, der tendenziell schnell von negativen Gefühlen überschwemmt wird, sollte man darauf achten, dass dieser in der Gegenwart verankert ist, beispielsweise, indem er bewusst den Kontakt zur Sitzfläche spürt und sich im Raum orientiert.

Nun kann man den Klienten z.B. durch **zirkuläre und hypothetische Fragen** einerseits zu einem **Perspektivwechsel in Bezug auf zukünftiges unsicheres Verhalten** anregen. Versucht der Coachee zum Beispiel immer, sich durch sein Verhalten selbst zu schützen, indem er z.B. wie oben erwähnt mauert und seine Bedürfnisse nicht mitteilt, kann man ihn dazu animieren, sein Agieren in Zukunft nicht mehr an seinem Selbstschutz auszurichten, sondern vielmehr an höheren Werten oder von ihm eigentlich gewünschtem Verhalten². Beispielfragen könnten wie folgt lauten: *„Wie würde sich dein zukünftiges Ich verhalten?“*; *„Angenommen, dein zukünftiges sicheres Ich würde dir einen Rat in Bezug auf dein Verhalten geben, wie lautet dieser?“*; *„An welchen Werten könntest du dein Verhalten zukünftig ausrichten?“*; *„Wenn du dein Gegenüber wärst, welches Verhalten empfändest du als angemessen?“*. Andererseits ist ein **Perspektivwechsel im Hinblick auf seinen unschätzbaren Wert** hilfreich, beispielweise indem man **doppelte Standards** herausarbeitet: *„Welches Lebewesen oder welchen Gegenstand liebst/magst du, obwohl oder gerade weil es/er nicht perfekt ist?“*³ Anschließend diese Erkenntnis verstärken, indem man fragen könnte: *„Wie kommt es, dass ein anderes Wesen trotz Defizite für dich wertvoll ist?“*; *„Wie schaffst du es, diese Güte auf dich zu übertragen?“*⁴ Der Klient darf sich so mitfühlend betrachten und behandeln, wie er mit einem guten Freund umgehen würde. Er darf lernen, sein **eigener bester Freund** zu sein!

Tiefe Atmung

Eine einfache und doch sehr wirksame Technik ist die **bewusste Kontrolle unserer Atmung**, als einzige Möglichkeit, willentlich in unsere vegetativen Prozesse einzugreifen. Fühlt man sich ängstlich und angespannt, tendiert der Mensch zu einer flacheren Atmung. Dies ist ein sehr kluger Impuls, weil man durch eine flache Atmung unangenehme Gefühle nicht so stark fühlt. Allerdings geht diese häufig mit einer schnellen Atmung, dem sog. Hyperventilieren, einher. Dadurch wird einem schummrig, man meldet dem Gehirn sozusagen „Gefahr im Verzug“ und die Angstsymptome verstärken sich. Deshalb kann man den Klienten anleiten, tief in den Bauch zu atmen, wenn einen das unsichere Gefühl quält⁴. Empfehlenswert ist es, länger

¹ Vgl. Stahl, 2020, S. 102 f.

² Vgl. Stahl, 2020, S. 103.

³ Vgl. Stahl, 2020, S. 107.

⁴ Vgl. Stahl, 2020, S. 104 f.

aus, als einzuatmen, weil der Parasympathikus (der Teil unseres Nervensystems, welcher im weitesten Sinne für Entspannung zuständig ist) beim Ausatmen aktiviert wird.

Innere-Kind-Arbeit

Das „innere Kind“ ist ein psychologisches Konzept, welches für all unsere Kindheitserfahrungen und daraus resultierenden Glaubenssätze steht, wobei für das Coaching vor allem die negativen relevant sind. Stefanie Stahl prägte hierfür die Begriffe des glücklichen „Sonnenkindes“ und des traurigen „Schattenkindes“¹. Dieses Konzept kann man dem Coachee näherbringen, um erstens sein Verständnis für seine Situation und sein Verhalten zu erhöhen und ihm zweitens einen inneren Abstand zu seiner Unsicherheit mit zugehörigen Denk- und Verhaltensmustern zu ermöglichen. Der Coachee darf lernen, eine Art bewusste „Bewusstseinsspaltung“ zwischen seinem inneren Erwachsenen, also dem Anteil, der gut rational denken und handeln kann und im besten Falle bereits um seinen Wert weiß, und seinem verunsicherten inneren Schattenkind, durch dessen Augen er zurzeit die Welt sieht, vorzunehmen.² Dazu kann er sich z.B. bildlich vorstellen, wie er sein inneres Kind an die Hand nimmt oder sogar umarmt und ihm erklärt, dass mit ihm alles in Ordnung ist, es alles richtig gemacht hat und eine falsche Ansicht über sich selbst gelernt hat. Der erwachsene Anteil kann dem verletzen kindlichen verdeutlichen, dass seine Ängste und Sorgen heute zum Glück (oftmals) irrational oder übertrieben sind, weil der Coachee ja nun erwachsen ist, für sich selbst sorgen kann und ganz andere Fähigkeiten und Möglichkeiten als damals besitzt³. Durch die Besinnung auf den inneren Erwachsenen, der weiß was zu tun ist, kann die Handlungsfähigkeit und Selbstwirksamkeitserwartung des Klienten gestärkt werden. Um jene bewusste Abgrenzung von den damaligen Verletzungen und negativen Glaubenssätzen, welche heute die Selbstunsicherheit aufrechterhalten, zu vertiefen, dient die folgende Übung „**damals und heute**“: Der Klient faltet ein DIN-A4-Blatt mittig. Links schreibt er alles auf, was ihm zu seiner früheren Kindheit einfällt (z.B.: „Damals war ich ein Kind, hatte blonde Strähnen, ging in den Kindergarten, hatte oft Angst“...). In die rechte Spalte listet er alle Dinge auf, die heute als Erwachsener anders sind, mit besonderem Fokus auf alle Fähigkeiten, Eigenschaften und Ressourcen, über die er heute verfügt und damals nicht⁴. Der Klient darf also lernen, sein inneres Kind an die Hand zu nehmen und es mit seinen Stärken und Schwächen anzunehmen und zu trösten, genau wie man auch ein echtes Kind so annehmen und lieben sollte, wie es ist⁵.

Ressourcenarbeit und Fokusverschiebung auf Stärken

Da selbstunsichere Menschen ihre Schwächen überdimensional groß und ihre Stärken sehr gering oder sogar gar nicht wahrnehmen, ist eine Wahrnehmungskorrektur unverzichtbar. Dazu gibt es verschiedene

¹ Vgl. Stahl, 2015, S. 19 f.

² Vgl. Stahl, 2020, S. 112.

³ Vgl. Stahl, 2020, S. 111 ff.

⁴ Vgl. Grüber, 2023, S. 68 f.

⁵ Vgl. Stahl, 2020, S. 113.

Möglichkeiten. Erstens erneut der **Perspektivwechsel**: Der Klient soll sich z.B. in die Sichtweise seines Partners/Freundes etc. hineinversetzen und überlegen, ob dieser ihn auch so defizitär und negativ beschreiben würde. Anschließend ist es ratsam, seine Stärken und Fähigkeiten herauszuarbeiten und ihn dazu zu animieren, sich diese immer wieder ins Gedächtnis zu rufen und wiederholt neu darauf zu besinnen, insbesondere, wenn er in die Falle seines „Schwächenzoomes“ tappt. Eine Übung z.B. namens „**Was habe ich schon alles geschafft?**“ könnte lauten, ihn eine Liste mit allen Dingen, die er in seinem Leben schon erreicht hat, anfertigen zu lassen. Diese Liste kann er sich nun als Gedächtnisstütze immer wieder vor Augen führen. Weiterhin kann man Ressourcen und Fähigkeiten mithilfe der **Timeline** herausarbeiten. Alternativ kann man Ressourcen mithilfe **diverser Fragen** herausfinden (zirkuläre Fragen, nach Ausnahmen fragen, nach Erfolgen fragen, Dinge erfragen, auf die man stolz ist, nach schönen Erinnerungen/Visionen fragen, die einem Kraft geben etc.). Zusätzlich kann man die **Energietank-Übung** nutzen, um herauszufinden, welche Dinge einem einerseits zurzeit Kraft kosten und somit eventuell unguete Gefühle verstärken und was einem andererseits Kraft gibt. Das Ziel ist hier, eine Sache zu wählen, an der man bewusst arbeiten möchte, um mehr Energie und Freude zu verspüren. Zeitweilig kann ebenfalls ein **Reframen** angebracht sein, um den Coachee dabei zu unterstützen, sich selbst aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und/oder Erlebnisse neu einzuordnen.

Glaubenssatzarbeit

Negative Grundüberzeugungen, welche meistens aufgrund der oben beschriebenen ungünstigen Erfahrungen in der Kindheit erworben wurden, kann man sich wie eine Art „Filter“ vorstellen, durch welchen man die Welt betrachtet, an welchem man sein Handeln ausrichtet und durch welchen man Erlebnisse interpretiert. Deshalb ist ein wichtiges Werkzeug die Erkennung und Transformation seiner negativen Glaubenssätze. Dafür ist es zunächst relevant, dass der Klient versteht, dass obwohl sich diese negativen Überzeugungen so wahr anfühlen und oftmals bereits viele Erfahrungen gemacht wurden, welche diese Grundannahmen bestätigen, der Glaubenssatz eine Fehlprogrammierung des Unterbewusstseins ist. Er ist eine „Verletzung“, die von außen zugefügt wurde und nun sozusagen den Blick auf die Welt grau einfärbt. Da der Glaubenssatz schon so lange das Unterbewusstsein steuert, fühlt er sich so vertraut und vermeintlich „wahr“ an¹. Um dieses Konzept besser zu begreifen, kann es (je nach Klienten), manchmal hilfreich sein, zu verstehen, wo der Glaubenssatz herkommen könnte. Alternativ kann man sich natürlich auch zügig der Lösungsfindung zuwenden, wie es im Coaching vorgesehen ist. Dazu können hilfreiche Tools sein, den jeweiligen **Glaubenssatz aktiv zu hinterfragen**, indem man Argumente dafür und dagegen findet. Um sich noch intensiver mit dem Glaubenssatz zu beschäftigen und ihn „auf den Kopf“ zu stellen, kann man sich gut an der „**the work**“- Methode nach Byron Katie orientieren. Hierzu stellt man sich nacheinander vier Fragen: *„Ist der Glaubenssatz wahr? Kann ich mir zu 100% sicher sein, dass er wahr ist? Wer bin ich mit diesem Gedanken und was macht das mit mir? Wer wäre ich ohne den Glaubenssatz?“* Anschließend kehrt man den

¹ Vgl. Stahl, 2020, S. 123.

Glaubenssatz um und findet mindestens drei Beispiele dafür, dass diese Umkehrung real ist. So installiert man sich sein „Gegenprogramm“¹. Diesen neuen, positiven Satz kann man sich anschließend als Affirmation immer wieder in Erinnerung rufen. Zusätzlich kann sich der Coachee ein zu seinem neuen Glaubenssatz passendes, **inneres Vorstellungsbild** ausmalen und dieses immer wieder visualisieren: Wie sieht er aus? Wie ist seine Körperhaltung? Wie lebt er? Wer ist bei ihm? Und ganz wichtig: Wie fühlt er sich mit seiner neuen Grundannahme? Das Gehirn kann nicht gut zwischen Realität und Vorstellung unterscheiden, und da (starke) Emotionen ein besonders guter „Nährboden“ für einen neuen Glaubenssatz sind, sind positive innere Bilder eine hilfreiche Ergänzung. Falls es dem Coachee nach wie vor nicht gelingen sollte, sich von dem dysfunktionalen Glaubenssatz zu lösen, kann es hilfreich sein, zu prüfen, welchen **Nutzen, respektive Vorteil**² es ihm verschafft, weiter an dem alten Glauben festzuhalten. Anschließend könnte nach Möglichkeiten Ausschau gehalten werden, wie dieser Nutzen auch mit der neuen Grundannahme erhalten bleiben kann.

Fazit

Der Selbstwert ist eine sehr komplexe Thematik und Defizite können sich auf unterschiedlichste Arten äußern. Der Weg hin zu einer positiven Veränderung wirkt oftmals, gerade bei ausgedehnter Wahrnehmungsverzerrung und entsprechend suboptimalen Denk- Fühl- und Verhaltensmustern als Schutzstrategie, lang und beschwerlich. Daher kann der lösungsfokussierte Ansatz des systemischen Coachings sehr bereichernd sein, indem der Klient immer wieder dabei unterstützt wird, seine Ressourcen und Stärken wahrzunehmen und gleichzeitig Distanz zu seinem selbstunsicheren Anteil aufzubauen. Er darf immer wieder in seine innere Kraft kommen, um Stück für Stück mehr zu verinnerlichen, dass er ein unfassbar wertvoller Mensch und eine Bereicherung für diese Welt ist, alleine schon, weil er existiert. Natürlich gibt es noch viel mehr Möglichkeiten und potenzielle Übungen/Herangehensweisen, um ein stabiles Selbstwertgefühl aufzubauen, und nicht jeder Ansatz hilft jedem Klienten. Eine erschöpfende Darstellung würde jedoch den Rahmen dieser Arbeit sprengen.

¹ Vgl. Stahl, 2020, S. 131.

² Vgl. Stahl, 2020, S. 125 f.

Literatur

I. Grüber. Resilienz. Dein Körper zeigt dir den Weg. Wirksame Übungen für innere Stärke und gute Nerven. München: Irisiana Verlag, 2023.

G.A. Jacob & F. Potreck-Rose. Der Selbstwert in der Verhaltenstherapie. In:
Verhaltenstherapie, S. 206–212. doi:10.1159/000080917, 2004.

A. Jünemann. Selbstwert und Selbstvertrauen. In: D. Frey (Hrsg.) *Psychologie der Werte. Von Achtsamkeit bis Zivilcourage - Basiswissen aus Psychologie und Philosophie*, S. 187-199. Berlin: Springer, 2016.

M. R. Leary. Motivational and emotional aspects of the self. In: *Annual Review of Psychology*, S. 317–344. doi:10.1146/annurev.psych.58.110405.085658, 2007.

M. Mann. Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. In: *Health Education Research, Theory & Practice*, S. 357–372. doi:10.1093/her/cyg041, 2004.

R. Merkle. So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen. Sich annehmen, Freundschaft mit sich schließen, den inneren Kritiker zähmen. Entdecken Sie das Wunder der Selbstliebe und starten Sie in ein glückliches Leben! Mannheim: PAL - Verlagsgesellschaft mbH, 2016.

M. Rosenberg. Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.

S. Stahl. So stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl. München: Kailash Verlag, 2020.

S. Stahl. Das Kind in dir muss Heimat finden. München: Kailash Verlag, 2015.

S. Winkler. Das passiert, wenn du dein Baby nachts schreien lässt. Welt.

<https://www.welt.de/kmpkt/article240250503/Erziehung-Das-passiert-wenn-du-dein-Baby-nachts-weinen-laesst.html/>, 2023, abgerufen am 10.01.2024