

Isabelle Meier

Gut genug

Den eigenen Selbstwert stärken

Patmos Verlag

Inhalt

Einleitung	7
------------------	---

Teil I: Ursachen der Selbstwertproblematik

Kapitel 1: Die Bedeutung des Selbstwertes	13
--	-----------

Merkmale eines guten Selbstwertes.....	13
--	----

Das geringe Selbstwertgefühl	19
------------------------------------	----

Der Selbstwert bei C. G. Jung	29
-------------------------------------	----

Kapitel 2: Der Selbstwertkomplex.....	34
--	-----------

Das Jung'sche Verständnis von Komplexen	34
---	----

Gefühle, Gedanken und Wahrnehmung im Selbstwertkomplex	39
---	----

Kindheitserfahrungen und Komplexepisoden.....	45
---	----

Destruktive Bewältigungsformen	49
--------------------------------------	----

Kapitel 3: Die Darstellung und der Umgang mit dem Selbstwert in Märchen und Mythen.....	55
--	-----------

Das Jung'sche Symbolverständnis	55
---------------------------------------	----

Tiefenpsychologische Arbeit mit Märchen und Mythen.....	57
--	----

Nicht dazugehören und wie man aus diesem Gefühl aussteigt (Das hässliche Entlein).....	59
---	----

Wege aus der Wertlosigkeit (Aschenputtel)	67
---	----

Von falscher Idealisierung zum wahren Wert (Pygmalion)	75
---	----

Teil 2: Den Selbstwert stärken

Kapitel 4: Stärkung der Identität	81
--	-----------

Die Akzeptanz des eigenen Wesens	81
--	----

Selbstfürsorge entwickeln und den eigenen Platz finden.....	88
--	----

Ziele und Werte formulieren.....	93
----------------------------------	----

Kapitel 5: Umgang mit dem Selbstwertkomplex ...	98
Das Bewusstwerden von Komplexen	98
Den Auslöser erkennen und die Situation bewältigen	102
Die Wirkkraft symbolischer Bilder aus der Kindheit	109
Der Umgang mit Komplexepisoden	114
Fürsorge für das Innere Kind	116
Das Bewältigen von negativen Gefühlen	120
Kapitel 6: Persona und Schatten	125
Starre Personavorstellungen	128
Loslassen der perfekten Persona	131
Das Jung'sche Schattenkonzept	132
Das Integrieren des Schattens	135
Kapitel 7: Ressourcen und unterstützende symbolische Bilder aktivieren	139
Welche Ressourcen habe ich?	139
Die verschiedenen Grundbedürfnisse.....	142
Unterstützende symbolische Bilder	148
Symbolische Bilder gegen die innere kritische Stimme	157
Kapitel 8: Der Kontakt zum innersten Kern	163
Das Jung'sche Selbstkonzept	163
Vom Ich zum Selbst	166
Literaturverzeichnis	171

Einleitung

Selbstwert meint den Wert, den man sich selbst, seinen Fähigkeiten, Kompetenzen, seinen Eigenschaften und sich generell als Mensch gibt. Er entsteht durch Erziehung, ist bedingt durch die Umwelt und die Bedingungen, die man in ihr antrifft. Ist der Selbstwert gut und angemessen, vertraut man sich, fühlt man sich sicher und traut sich zu, mit seinem Tun und Sein etwas erreichen zu können. Man kennt sich selbst und weiß, was einem guttut.

Viele Menschen haben jedoch keine positive Einstellung zu sich selbst und leiden unter einem geringen oder negativen Selbstwertgefühl. Sie fühlen sich nicht wertvoll und vergleichen sich ständig mit anderen, die ihrer Meinung nach besser aussehen, erfolgreicher sind oder bestimmte Dinge besser können. Dabei ärgern sie sich zusätzlich darüber, dass sie solche Gedanken überhaupt haben. Sie fühlen sich diesen Gedanken und Gefühlen ohnmächtig ausgeliefert und wissen nicht, was sie dagegen unternehmen können.

Dieses Buch möchte Unterstützung und Hilfestellung bieten, um ein gesundes und gutes Selbstwertgefühl zu entwickeln. Es erklärt, warum so viele Menschen ein eher geringes Selbstwertgefühl haben, wie sich das äußert und wie es stattdessen gestärkt werden kann. In der psychotherapeutischen klinischen Praxis treffen wir bei vielen psychischen Problemen und Störungen auf die Selbstwertthematik, sei es, dass es um Ängste, Zwänge, Depressionen oder Beziehungsprobleme geht. Ein gutes

Selbstwertgefühl kann daher auch helfen, andere psychische Schwierigkeiten zu überwinden.

Das Besondere des Buches liegt in der Erläuterung der Selbstwertproblematik im Sinne des Komplexmodells von C. G. Jung. Mit Konzepten wie dem Minderwertigkeits- oder Autoritätskomplex hat der berühmte Schweizer Psychiater und Begründer der analytischen Psychologie dieses Thema schon früh thematisiert und Wege daraus aufgezeigt, die auch heute noch relevant sind und dabei helfen können, die Mechanismen eines solchen Komplexes zu verstehen und ihm etwas entgegenzusetzen. Heute spricht man in der Fachwelt vielleicht weniger von Minderwertigkeitskomplexen als von einem gestörten Selbstwertgefühl, einer Selbstwertstörung oder einer narzisstischen Verwundbarkeit. Aber die Jung'schen Konzepte sind dennoch nach wie vor gültig.

Das Buch ist wie folgt gegliedert: In einem ersten Kapitel wird zunächst umrissen, was ein gutes Selbstwertgefühl ausmacht, wie es sich im Alltag zeigt und auswirkt. Begriffe wie Selbstvertrauen, Selbstakzeptanz oder soziale Kompetenz werden im Hinblick auf den Selbstwert näher erläutert. Ebenso wird umrissen, welche Symptome und Beschwerden für ein geringes Selbstwertgefühl kennzeichnend sind. Zudem werden Beispiele aus der Literatur herangezogen.

Das zweite Kapitel geht der Auffassung C. G. Jungs nach, was man unter einem Komplex zu verstehen hat: Ein Komplex entsteht in der Kindheit oder Jugend und lässt sich mit einem Muster oder einem Schema vergleichen. Auf einen Auslöser hin springen Gefühle und Gedanken an, die reflexartig ablaufen und gegen die man sich nur schwer wehren kann. Eine innere kritische

Stimme bewertet in diesem Moment oder manchmal sogar permanent alles, was man tut oder denkt, als negativ.

Ab Kapitel drei werden Wege aus einem solch negativen Selbstwertgefühl aufgezeigt. Der Bezug auf die Lösungsansätze in Märchen und Mythen ist hier hilfreich und wertvoll, da sie menschlichen Themen wie die Selbstwertproblematik in Geschichten verpacken, die auch heute noch als Orientierungshilfe dienen können.

Das vierte Kapitel handelt davon, wie wir unsere Identität stärken können, um zu einem positiven Selbstwertgefühl zu kommen, indem wir etwa eine bessere Selbstfürsorge und eine bessere Akzeptanz für uns selbst entwickeln. Die Stärkung der Identität und eine veränderte Haltung sich selbst gegenüber leisten einen wesentlichen Beitrag im Umgang mit dem Selbstwertkomplex und den inneren kritischen Stimmen.

Im fünften Kapitel wird aufgezeigt, wie wir aus dem komplexhaften Geschehen der Selbstwertthematik herausfinden können. Dabei hilft es, zu erkennen, welche Kräfte im Komplex wirksam sind und wie wir diese besser steuern können – ein wirkungsvolles Mittel gegen die Fallen, in die wir in solchen Situationen immer wieder geraten.

Dazu wird im sechsten Kapitel das jungianische Konzept des Schattens (unterdrückte und unentwickelte Seiten des Einzelnen) und der Persona (Bild nach außen) herangezogen. Eine zu stark nach außen auf Perfektionismus ausgerichtete Persona kann oft hinderlich sein, da dies dazu führt, andere zu idealisieren und sich selbst im Vergleich abzuwerten. Die Lösung könnte in der bewussten Auseinandersetzung mit dem eigenen Schatten

liegen, denn oft verbergen sich darin ungenutzte Potenziale und verborgene Kräfte.

Das siebte Kapitel thematisiert die Aktivierung von Ressourcen und von stärkenden symbolischen Bildern, die insbesondere das Innere Kind braucht, um sich gut zu fühlen. Daher geht es in diesem Kapitel zunächst um die Grundbedürfnisse und dann darum, wie sie durch symbolische Arbeit erfüllt werden können, um eine Nachreifung der Persönlichkeit zu ermöglichen.

Das letzte Kapitel widmet sich dem innersten Kern, der zu einer authentischen Persönlichkeit gehört. Es geht darum, zu dem Menschen zu werden, der man wirklich ist, zu seinem »Selbst«, wie es Jungianer und Jungianerinnen nennen, vorzustoßen, um im Lot zu sein, bei sich zu sein und in sich zu ruhen.

Die Stärkung des Selbstwerts erfordert Geduld und gelingt oft nur langsam, da viele der Muster schon in Kindheit und Jugend eingeübt und seit dieser Zeit gelebt wurden. Dieses Buch bietet jedoch neue Ansätze, wie man sein Leben aktiv gestalten, Vertrauen in sich selbst entwickeln und seinen persönlichen Sinn finden kann.

Ich hätte dieses Buch nicht verfassen können ohne die zahlreichen Hinweise und Erzählungen meiner Patientinnen und Patienten, die mir wertvolle Einblicke in dieses relevante Thema ermöglichten, wofür ich mich an dieser Stelle herzlich bedanken möchte. Ihre Geschichten sind in diesem Buch anonymisiert und stark verändert worden.

Teil I:

Ursachen der Selbstwertproblematik

I. Die Bedeutung des Selbstwertes

Merkmale eines guten Selbstwertes

Mit Selbstwert ist allgemein das Bild gemeint, das man von sich selbst, seinen Kompetenzen und Fähigkeiten hat, was sich auf Gefühle, Gedanken und auf das eigene Verhalten auswirkt. Er wird in der Kindheit durch die Erziehung der Eltern geprägt und durch Erfahrungen in der Schule, Ausbildung, im Beruf und mit Freunden weiter ausgeformt. Der Selbstwert umfasst verschiedene Komponenten wie die Selbstachtung, das Selbstbewusstsein, das Selbstvertrauen oder das Gefühl der Selbstwirksamkeit.

Dabei gilt es zu beachten, dass jeder Mensch verschiedene Rollen einnehmen kann. Das heißt, der Selbstwert ist nicht einfach eine stabile Größe, die jederzeit, an jedem Ort und in jeder Rolle die gleiche ist. In der Rolle als Partnerin kann der Selbstwert zum Beispiel unproblematisch sein, man fühlt sich in der Beziehung stark und selbstbewusst. Die gleiche Person kann sich aber im Beruf minderwertig vorkommen, wenn sie sich mit erfolgreicherer Menschen aus der Studienzeit vergleicht. Ein anderes Beispiel: Ein Sportler empfindet sich als selbstbewusst in seiner Sparte, nicht aber als Vater im Umgang mit seiner aufmüpfigen Tochter, gegenüber der er sich gelähmt und entwertet fühlt.

Menschen mit einem grundsätzlich guten Selbstwert wissen jedoch, wie sie mit Situationen, in denen sie sich

schwach fühlen, umgehen können. Die selbstbewusste Partnerin beginnt sich etwa mit Personen zu vergleichen, die in einer ähnlichen beruflichen Situation sind und nicht mit solchen, die sie in dieser Hinsicht nicht einholen kann. Der Sportler wiederum holt sich Hilfe in einer Beratungsstelle für Pubertierende, damit er gegenüber seiner Tochter einen besseren Stand hat.

Es gehört zu einem guten Umgang mit dem Selbstwert, dass man sich mit Personen vergleicht, die ähnliche Kompetenzen und Fähigkeiten haben, und zugleich aktiv wird, wenn man sich geschwächt fühlt. Ein weiteres Beispiel: Eine Köchin vergleicht sich beruflich mit einer Studentin, die mit ihr in der gleichen Wohngemeinschaft lebt. Sie fühlt sich schlecht, weil sie selbst keinen Abschluss geschafft hat, der ihr ein Studium ermöglichen würde. Hinter diesen Gefühlen und Gedanken der Köchin ist verborgen, dass sie sich weiterentwickeln möchte, allerdings auf der anderen Seite auch (noch) nicht bereit ist, ihre vielen Freizeitbeschäftigungen und Freundinnen zurückzustellen, um möglicherweise einen Abschluss nachzuholen.

Eine gute Steuerung des Selbstwertes bedeutet, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse genau zu überdenken. In Bezug auf die Köchin könnte das heißen, dass sie dabei vielleicht herausfindet, dass sie sich gerne weiterbilden möchte und deshalb auf einiges Wichtige in ihrer Freizeitgestaltung verzichten will. Oder sie findet heraus, dass sie lieber ihr großes soziales Netz pflegt und versöhnt sich deshalb mit ihrem Beruf. Oder sie verschiebt die Weiterbildung auf später. Wie auch immer: Der aktive Umgang mit den eigenen Gefühlen von Minderwertigkeit oder Unterlegenheit, indem man sich hin-

setzt, überlegt, plant und entscheidet, hilft aus solchen Situationen heraus.

Zu einem aktiven Umgang mit dem Selbstwert zählt außerdem die Fähigkeit, sich auf die Zukunft zu konzentrieren und nicht zurück in die Vergangenheit zu blicken, wenn man einen Fehler gemacht oder bei einer Aufgabe versagt hat. Was wir gestern nicht erreichen konnten, kann in Zukunft möglich sein! Denn in der Zukunft ist alles offen, jeden Morgen beginnt der Tag von Neuem, mit all seinen Möglichkeiten. Wir können an jedem Morgen neu beginnen und versuchen, etwas besser zu bewältigen.

Die beiden Autorinnen Friederike Potreck-Rose und Gitta Jacob¹ entwickelten ein überschaubares Modell, das aufzeigt, was zu einem positiven Selbstwert gehört.

1 Potreck-Rose und Jacob 2021, S. 70.

Guter Selbstwert

Selbstwertakzeptanz	Selbstwertvertrauen	soziale Kompetenz	soziales Netz
<i>positive Einstellung zu sich selbst als Person</i>	<i>positive Einstellung zu eigenen Fähigkeiten und Leistungen</i>	<i>erleben von Kontaktfähigkeit</i>	<i>Eingebundensein in positive soziale Beziehungen</i>
zufrieden mit sich sein	etwas gut können	mit Menschen umgehen können	befriedigende Partnerschaft
einverstanden mit sich sein	etwas gut machen	schwierige Situationen meistern können	befriedigende Familienbeziehungen
sich wertschätzen	etwas erreichen	flexibel reagieren können	Freunde haben
eins mit sich sein	etwas durchhalten	positive Resonanz spüren	sich verlassen können/ verlässlich sein
sich bei sich wohlfühlen	etwas lassen können	Nähe/Distanz regulieren können	wichtig für andere sein

Selbstwert-Modell von Friederike Potreck-Rose und Gitta Jacob 2021, S. 70

Mit *Selbstwertakzeptanz* ist gemeint, dass Menschen mit einem guten Selbstwert positiv zu sich selbst eingestellt sind. Sie sind zufrieden mit sich und akzeptieren ihre Schwächen im Unterschied zu Menschen, die zu permanenten Selbstzweifeln neigen. Sie wissen, dass man nicht in allem gut oder perfekt sein muss, es genügt, wenn man sich Mühe gibt. Solche Menschen können ihre Bedürfnisse spüren und darauf achten, dass sie diese ernst nehmen und nicht verdrängen.

Das *Selbstwertvertrauen* oder Selbstvertrauen richtet sich mehr auf das eigene Können, auf die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen, also darauf, etwas gut zu können, gut zu machen oder etwas zu erreichen und das Erreichte auch positiv zu bewerten. Das können so unterschiedliche Dinge sein wie kochen, zeichnen, joggen, seine Arbeit ausüben. Menschen mit gutem Selbstvertrauen sind der Überzeugung, dass sie gestellte Aufgaben meistern, obwohl sie vielleicht noch nicht wissen, wie das gehen wird, aber sie trauen es sich zu. Ein Beispiel wäre, ein Kind zu gebären und aufzuziehen – viele wissen vorher nicht, was sie dabei erwartet, aber sie gehen mit Mut und Zuversicht an die Aufgabe. Sie können auch frustrierende und schwierige Situationen aushalten und wissen, wo die eigenen Grenzen liegen. Zudem können sie akzeptieren, wenn sie Fehler machen. Sie brauchen die Anerkennung der anderen weniger als Menschen mit einem schwachen Selbstwertgefühl, können auf der anderen Seite aber auch positive Feedbacks annehmen und sich über Erfolgserlebnisse freuen und müssen diese nicht entwerten.

Die *soziale Kompetenz* hat wiederum stärker mit den Fähigkeiten zu tun, sich in Bezug und Beziehung auf

andere zu verhalten und Nähe und Distanz regulieren zu können. Mit einem guten Selbstwert kann man auch in schwierigen sozialen Situationen flexibel reagieren und muss nicht an bestimmten Verhaltensweisen festhalten. Ein Beispiel: Wenn es einer Mutter schwerfällt, damit umzugehen, dass sie gegenwärtig beruflich etwas kürzer-treten muss, wird sie in der Tendenz ihr soziales Netz etwas verändern und sich mit anderen Müttern treffen statt wie früher mit berufstätigen Frauen. Wir wählen selbst aus, mit wem wir uns treffen, und verschieben so unbewusst den Fokus. Dazu gehört auch, dass man es erträgt, wenn der andere eine Grenze zieht. Das wiederum befähigt einen aber auch dazu, selbst Grenzen zu ziehen und die Nähe oder die Distanz zum anderen aktiv zu suchen.

Das Eingebundensein in ein *soziales Netz* in der Familie, mit dem Partner und Freunden stärkt den Selbstwert zusätzlich, wenn die Beziehungen als bereichernd und verlässlich erfahren werden. Es kommt hier darauf an, solche Menschen auszuwählen, die einen wertschätzen und auch selbst ein Interesse an der Beziehung haben, das heißt, dass man sich nicht immer wieder melden muss und dabei ein ungutes Gefühl hat, ohne je etwas vom anderen zu hören. Nur solche Menschen, denen man ebenfalls wichtig ist, sollten zu den engsten Freunden und Freundinnen gehören. Hat man in seinem sozialen Netz Menschen, die einen abwerten, vergessen oder ständig kritisieren, sollte man sich überlegen, wie weit die Beziehung sinnvoll und selbstwertfördernd ist. Bei Beziehungen, die wir nicht selbst auswählen können, wie etwa die Familie, können wir immerhin bestimmen, wie oft und unter welchen Umständen oder an welchen

Orten wir uns treffen. Allgemein gilt, dass Menschen mit einem guten Selbstwert aktiv bestimmen und entscheiden, wer zu ihrem sozialen Netz gehört und wer nicht.

Das oben dargestellte Modell gibt eine gute Übersicht über die verschiedenen Aspekte des Selbstwertes. Es lässt vielleicht etwas außer Acht, was genau Selbstwertakzeptanz und -vertrauen heißt. Damit ist nicht nur eine positive Einstellung zu sich selbst gemeint, sondern auch, dass man seine Stärken und Schwächen, seine Identität und Ressourcen kennt, damit man schwierige Situationen meistern kann, weshalb ich darauf immer wieder zurückkommen werde.

Das geringe Selbstwertgefühl

Beschwerden und Symptome

Viele Menschen leiden an einem geringen Selbstwertgefühl und an mangelndem Selbstvertrauen, was sich in manchen Fällen zu einer psychischen Krankheit ausweiten kann. Was versteht man nun unter einem schlechten Selbstwertgefühl? Es zeichnet sich, wie es der Name bereits sagt, durch bestimmte *Gefühle* aus: Man fühlt sich schwach, dumm, hässlich, wertlos im Vergleich zu anderen und ist unzufrieden mit sich. Manchmal reicht das bis hin zu Selbsthass oder Selbstverachtung. Menschen mit einem schlechten Selbstwertgefühl klagen zudem über Gefühle von Neid und Wut, Eifersucht, Scham und Schuld und insbesondere über Versagensängste. Diese wirken sich auf das *Verhalten* so aus, dass sie Angst haben, sich zu exponieren, aus der Furcht heraus, zu ver-

sagen. Eine solche Angst zeigt sich vor allem in der Öffentlichkeit, also zum Beispiel beim Einkaufen, in der Straßenbahn, bei Vorträgen oder in Sitzungen. Man traut sich nicht, sich zu zeigen und sich zu äußern. Der andere könnte ja verächtlich oder abwertend reagieren. Menschen mit Minderwertigkeitsgefühlen sind deshalb eher gehemmt und schüchtern. Manchmal kann es aber aufgrund der lange zurückgehaltenen Gefühle zu impulsartigen Ausbrüchen kommen, was die Schamgefühle und Versagensängste wiederum nur verstärkt.

Daneben kreisen die *Gedanken* immer wieder um Zweifel, was das eigene Tun und Können betrifft. Menschen mit geringem Selbstwertgefühl glauben nicht daran, etwas gut machen oder erreichen zu können, weil sie vieles immer wieder infrage stellen. Sie trauen sich nichts zu, anderen wird jedoch Sicherheit und Souveränität attestiert, was sehr wahrscheinlich nicht der Realität entspricht. Der andere ist vielleicht mutiger und experimentierfreudiger und lässt Zweifel und Ängste einfach nicht überhandnehmen, sondern drängt sie zurück, versucht, damit umzugehen.

Das Denken eines Menschen mit Selbstwertproblemen wird oft von perfektionistischen Vorstellungen begleitet, wie etwas oder wie er selbst sein sollte. Diese Denkmuster sind starr, und selbst wenn die oder der Betroffene weiß, dass er in solchen Mustern steckt, lassen sie sich nicht einfach ändern, was sein Leiden nur verstärkt. Wohlmeinende Ratschläge anderer wie: »Lass dich doch nicht so runterziehen von deinen Gedanken! Vergleich dich nicht mit den anderen, denk einfach an etwas Schönes!« prallen einfach ab oder verursachen nur weiteren Stress.

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit. Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2025 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12,
73760 Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: [oduvanina_art/shutterstock](https://www.shutterstock.com/user/oduvanina_art)

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: GGP Media GmbH

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1567-9