

## Selbstwirksamkeit

- **Erfolgserebnisse ermöglichen und / oder präsent machen.**  
Hierfür kann es notwendig sein, sich Fähigkeiten anzueignen (z.B. Selbstmanagementfähigkeiten, Durchsetzungsvermögen o.ä.)
- **Zeitprogression:**  
Man stellt sich vor, dass der Erfolg schon eingetreten ist und geht dann in minimalen Schritten auf der Zeitleiste zurück, um die zum Erfolg führenden Strategien zu erarbeiten: Z.B. die Familie nimmt einem vor dem Prüfungsraum in Empfang und gratuliert zur bestandenen Prüfung. Was ist kurz vorher passiert? Der Prof. hat einem die Hand geschüttelt. Was hat man kurz vorher gemacht? Man hat die letzte Aufgabe beantwortet. Was hat man kurz vorher gemacht? Man hat sich gesagt: „Gleich hast Du es geschafft!“ (erste sinnvolle Strategie). Was hat man kurz vorher gemacht? Man hat in das Gesicht des wohlwollenden Besitzers geschaut (zweite sinnvolle Strategie)... u.s.w.

## Selbstakzeptanz und Grundgefühl

Für die Veränderung dieser Aspekte reichen meiner Erfahrung nach rein kognitive Methoden selten aus. Als hilfreich erlebe ich:

- Individualisierte Trancen z.B. Ressourcenübertrag und Affektbrücke
- Gefühlsexternalisierung und -bearbeitung mithilfe individualisierter Metaphern
- PEP nach Michael Bohne
- Einsatz von Impacttechniken

### Beispiel für eine Impacttechnik:

Jemand ist misshandelt worden und hat ein sehr schlechtes Selbstwertgefühl aufgebaut. Man nimmt einen 50 Euro Geldschein, hält ihn hoch und fragt: „Was ist der wert?“. Die Antwort lautet üblicherweise: „50 Euro“. Daraufhin zerknüllt man den Geldschein, wirft ihn auf den Boden, tritt darauf u.ä. Man misshandelt ihn quasi. Danach nimmt man ihn wieder auf, entfaltet ihn und fragt: „Was ist er jetzt wert?“

## Übergreifende Methode

Mithilfe des Analyse- und Regulationsschemas aus dem Training emotionaler Kompetenzen von Prof. M. Berking kann man für alle Bereiche Lösungen erarbeiten. Um das System zu erfassen, ergänzt man die Reflexion der Vor- und Nachteile um die Systemperspektive und erarbeitet diese nicht nur für sich sondern auch für die anderen Systemmitglieder.

Kompetenz!Box  
Therapie & Beratung

Frauke Niehues

# Impacttechniken

Frauke Niehues & Ghita Benaguid (Hrsg.)



Die Modellbeschreibung stammt aus der im Junfermannverlag erschienenen „Kompetenz!Box Impacttechniken“ und wurde freundlicherweise vom Verlag freigegeben. In der Box finden Sie vielfältige Impacttechniken zur Erhöhung des Selbstwertgefühls.



Einige Impacttechniken der Box finden Sie im Methodenschatz unter dem Reiter „Impacttechniken“.

Die Box ist bestellbar über:  
[www.t1p.de/impacttechniken](http://www.t1p.de/impacttechniken)  
oder direkt über den QR-Code.

Methoden-  
schatz  
[www.frauke-  
niehues.net](http://www.frauke-niehues.net)

Das Spendenprojekt **MethodenSchatz** umfasst vielfältige Materialien und eine hochkarätige Vortragsreihe zu psychologischen Themen. Sie sind herzlich eingeladen, mehr zu entdecken unter: [www.frauke-niehues.net](http://www.frauke-niehues.net) → **MethodenSchatz**.



## Das Faktoren-Schichten-Modell des Selbstwerts



Von Frauke Niehues

# Das Selbstwertmodell

Da die mir bekannten Modelle und Methoden zum Thema Selbstwert in meiner praktischen Arbeit oft keinen ausreichend nachhaltigen Effekt erzielten, habe ich ein eigenes Selbstwertmodell entwickelt. Das Modell umfasst alle Aspekte, die meiner Beobachtung nach das Selbstwertgefühl beeinflussen. Es ermöglicht, die Ursache der Schwierigkeiten genauer zu erkennen und punktgenau einzuwirken.

Das Modell setzt sich aus folgenden Faktoren zusammen:

- 1. Grundgefühl:** Dieses bildet sich schon früh und v.a. in der Interaktion mit engen Bindungspersonen heraus. Es hat einen undifferenziert-basalen Charakter und spiegelt, ob man sich vom Grund her angenommen oder abgelehnt, „gut“ oder „schlecht“ fühlt. Das Grundgefühl bestimmt den „Range“ des Selbstwertes. Hierfür kann man sich vorstellen, dass man das Selbstwertgefühl auf einer Skala von 0-10 abbildet, wobei 0 einen sehr schlechten und 10 einen sehr guten Selbstwert darstellt. Der Selbstwert einer Person, die ein sehr schlechtes Grundgefühl hat, steigt selbst bei Erfolgen und sehr positiven Rückmeldungen nicht oder nur kurzfristig über 5 oder 6. Der Selbstwert einer Person mit einem sehr guten Grundgefühl würde auch bei Misserfolgen und negativen Rückmeldungen nicht langfristig unter eine 5 oder 4 rutschen (die Werte sind Schätzwerte und haben eine gewisse Varianz). Im Grundgefühl können sich alle anderen Aspekte des Selbstwertgefühls vereinen.
- 2. Selbstakzeptanz:** Diese stellt den Stabilisator des Selbstwertgefühls dar. Menschen mit einer hohen Selbstakzeptanz können sich mit all Ihren Fehlern und Schwächen annehmen und erleben auch, wenn sie Fehler machen, ihren positiven Grundwert.
- 3. Selbstwirksamkeit:** Hierbei geht es um das Wissen und Erleben, etwas bewirken zu können. Eine hochbegabte Person kann z.B. um ihren IQ und ihre diesbezügliche Stärke wissen, aber trotzdem Schwierigkeiten haben, einen positiven Selbstwert aufzubauen, wenn niemand sie versteht oder ihre Themen auf kein Interesse stoßen.
- 4. Fähigkeitenpräsenz:** Hiermit wird das präsente Wissen um die eigenen Stärken und Fähigkeiten bezeichnet. Die Fähigkeitenpräsenz hängt in hohem Maß davon ab, ob und welches Feedback man bekommt.
- 5. System:** Häufig ist es sehr hilfreich, das Selbstwertgefühl nicht nur individualisiert zu betrachten, sondern auch seine adaptive Funktion im System zu berücksichtigen. Hierbei sind Selbstwert und System interdependent. Das Selbstwertgefühl einer Person beeinflusst ihr Auftreten und Verhalten und bestimmt, welche Rolle und welche Stellung sie im System beansprucht. Gleichzeitig beeinflusst das System den Selbstwert. Wenn ein Kind z.B. in eine neue Klasse und somit in ein neues System kommt, kann es sein, dass der eigentlich zu ihm passende Raum schon besetzt ist und nicht freigegeben wird.

Das Selbstwertgefühl entwickelt sich durch Internalisierungs- und Generalisierungsprozesse und die einzelnen Schichten bzw. Faktoren beeinflussen sich wechselseitig.

Auf das früh angelegte Grundgefühl haben enge Bindungspersonen einen besonders starken Einfluss. Je weiter man nach außen gelangt, desto direkter wirken auch weitere Personen wie Peers, Lehrer, Kollegen, Vorgesetzte usw. ein.

Ein gutes Selbstwertgefühl geht mit Gefühlen von Wertigkeit, Sicherheit, Freude, Stolz u.ä. einher, und führt dazu, dass ich erwarte, gut behandelt und geliebt zu werden. Das Verhalten ist selbstfürsorglich, sicher, souverän und offen / neugierig.

Ein schlechtes Selbstwertgefühl geht mit Gefühlen von Minderwertigkeit, Angst, Scham u.ä. einher und führt dazu, dass ich erwarte und interpretiere nichts wert zu sein und schlecht behandelt zu werden. Im Verhalten finden sich vermehrt selbstvernachlässigende, ängstliche, vermeidende und / oder aggressive Tendenzen.

Mithilfe dieses Modells kann man klären, welche Aspekte Schwierigkeiten verursachen und diese dann gezielt bearbeiten. Im Folgenden finden Sie eine Auswahl an Methoden, die helfen, die spezifischen Aspekte positiv zu beeinflussen:



## System

- Systemklärung und Erarbeiten der Systemdynamik unter folgenden Foki:**

- Wer hat(te) Einfluss auf den Selbstwert (früher und heute)?
- Wie und warum?
- Welche Vor- und Nachteile hat ein veränderter Selbstwert? Für Dich und für andere?
- Was würde sich im System verändern, wenn Dein Selbstwert steigt oder sinkt?

Achtung! Der Preis einer Selbstwertänderung kann hoch sein. Man kann sich auch dafür entscheiden, den Status quo beizubehalten und seinen Selbstwert nicht zu steigern. Meistens ändert sich der Selbstwert aber auch bei einer solchen Entscheidung, da man die Dynamik verstanden hat, sich innerlich abgrenzen kann und eine eigenmächtige Entscheidung trifft. In diesem Fall steigt der Selbstwert, aber man behält selbstentschieden sein Verhalten im System bei. Eine andere Möglichkeit ist, die Ängste der anderen Systemmitglieder auf andere Art und Weise zu beruhigen. Evtl. müssen mehrere Systeme besprochen werden (Herkunftsfamilie, Schule, Job, jetzige Familie ....)

- Erarbeiten, mit welchen Strategien der Selbstwert reguliert wird:**

- Bei Kindern und Jugendlichen kann man hier z.B. in einem Fußballspiel die Mannschaft „Entwerter“ gegen die Mannschaft „Selbstwert“ spielen lassen:
- Welche Sätze und Verhaltensweisen sind Sturm, Verteidigung u.s.w. der Mannschaften?
  - Wann und wie wird ein Tor geschossen?
  - Welche Fans gibt es, was machen die?
  - Wie kann die Mannschaft Selbstwert gewinnen? Was muss sie trainieren?
  - u.ä.

## Fähigkeitenpräsenz

- Präsenz der eigenen Stärken fördern, z.B. durch:**

- Einholen von externem Feedback
- Trainieren positiver Aufmerksamkeitslenkung
- Erarbeiten der eigenen Stärken und Fähigkeiten mit folgendem Vorgehen:
  1. Sammeln schöner Erlebnissen im Leben
  2. Sammeln von Leistungen und Erfolgen
  3. Sammeln von Schwierigkeiten
  4. Reflektieren: welche Eigenschaften und Fähigkeiten haben zu den schönen Erlebnissen, Leistungen und guten Erfolgen geführt?
  5. Welche Fähigkeiten weist man auf oder hat man ausgebildet, um mit den Schwierigkeiten umzugehen?