



Url: http://www.focus.de/wissen/weiterbildung/tid-6775/persoenlichkeit_aid_65723.html

[Drucken](#)

Persönlichkeit

Der ewige Verlierer

Wer eine hohe Meinung von sich hat, dem scheint fast alles zu gelingen. Wie geborene Verlierer wirken hingegen jene, die von Selbstzweifeln geplagt werden.

Von FOCUS-Online-Autorin [Susanne Rytina](#)

Nicht nur der objektive Erfolg, sondern auch die eigene, subjektive Sichtweise prägen den Selbstwert, erklärt Astrid Schütz, Psychologieprofessorin an der Technischen Universität Chemnitz. Bei Menschen mit niedriger Selbstwertschätzung klaffen das Real-Selbst „so bin ich“ und das Ideal-Selbst „so wäre ich gern“ extrem auseinander. Das führt dazu, dass sie sich ständig infrage stellen. „Je selbstsicherer die Person, desto geringer ist die Diskrepanz zwischen subjektivem Ist- und Soll-Zustand.“



Manche Menschen scheinen dazu geboren zu sein, immer zu verlieren

Ob jemand eine gute oder eine schlechte Meinung von sich hat, hängt davon ab, wie er sich in verschiedenen Bereichen beurteilt: Leistung (ich kann etwas/ich kann nichts), im sozialen Bereich in Beziehung mit anderen (ich fühle mich akzeptiert/ich fühle mich abgelehnt) und Körpergefühl (ich bin schön/ich bin unattraktiv).

Doch mancher Selbstwert fällt in sich zusammen, wenn bestimmte Ressourcen versiegen: Wer zum Beispiel hauptsächlich stolz darauf ist, attraktiv auszusehen, wird spätestens im Alter, wenn Falten tiefere Furchen hinterlassen, einen Einbruch erleiden. Auch wer nur seine Anerkennung von außen abschöpft – von seinem Chef, seinen Kollegen oder seinem Partner dem droht eine tiefe Kränkung des Egos, wenn er von geliebten Menschen kritisiert wird oder der Arbeitsplatz in Gefahr ist. „Solche Selbstwertquellen sind sehr vergänglich“, stellt Psychologin Schütz fest.

„Der stabilste Faktor des Selbstwerts ist die Selbstakzeptanz – sich so zu akzeptieren, wie man ist“, so Astrid Schütz, „ohne dies von positiven Rückmeldungen oder persönlichen Erfolgen abhängig zu machen.“ Wie die spinatversessene US-Comicfigur Popey, die sagt: „Ich bin, was ich bin, und das ist alles, was ich bin.“

„Von Popey können wir lernen“, meint Schütz. „Er ist mit dem zufrieden, was er hat, und konzentriert sich auf vorhandene Fähigkeiten.“

Umgang mit Kritik

Zartbesaiteten fällt es schwer, Kritik einzustecken. Dies bestätigen auch psychologische Studien.

Während Personen, die eine hohe Meinung von sich haben, gut mit Kritik umgehen können, fühlen sich Personen mit niedrigem Selbstwert von einem negativen Feedback bedroht. So suchten Testpersonen mit hohem Selbstwert an der Universität Washington eher das Gespräch mit Menschen, die bei der ersten Begegnung genau die Schwächen des Gegenübers erkannten, während Probanden mit niedrigem Selbstwert lieber mit Personen sprachen, die ihnen schmeichelten.

Umgang mit Misserfolg und Leistung

In schwierigen Situationen konzentrieren sich Menschen mit starkem Selbstwert auf ihre Stärken und Menschen mit schwachem Selbstwert auf ihre Schwächen. Ein zentraler Unterschied: Männer und Frauen mit einer hohen Meinung von sich selbst geben die Schuld an Misserfolgen gern äußeren Umständen, und Selbstwertschwache suchen die Schuld bei sich selbst.

Während Letztere nach einem Misserfolg ihre Erwartungen herunterschraubten, reagierten Personen mit hoher Selbstwertschätzung ganz anders. Fast trotzig sagen sie sich: „Jetzt erst recht.“ Sie sind überzeugt, so Schütz, dass es ihnen beim nächsten Mal gelingen wird. Auffällig ist auch die unterschiedliche Bewertung von Erfolgen: Wenn selbstwertstarke Menschen etwas gut gemacht haben, dann schreiben sie es ihrem Talent zu, selbstwertschwache hingegen ihrem Glück.

Umgang mit sozialen Beziehungen

„Selbstbewusste Menschen sind nicht unbedingt beliebter als unsichere Personen“, so das Ergebnis von Untersuchungen der Chemnitzer Psychologieprofessorin. Wer sich im Gespräch selbst aufwerte, werde häufig als unsympathischer betrachtet im Vergleich zu Menschen, die sich kritisch über sich selbst äußerten. Allerdings wirkten die Selbstaufwerter kompetenter als die Abwerter.

Mitunter kann ein schwacher Selbstwert die Beziehung zum Partner ins Wanken bringen, dann etwa, wenn von dem anderen ständig Bestätigung eingefordert wird. Die Psychologen beschreiben ein Dilemma, in dem Menschen mit schwachem Selbstwert stecken: Einerseits wünschen sie sich Bestätigung. Und wenn sie diese bekommen, können sie das positive Feedback nicht glauben. Das gebetsmühlenartige „Liebst du mich auch wirklich?“ schrecke zudem viele Partner ab, die dann tatsächlich negative Gefühle und Zweifel in der Beziehung erleben: „Die Abwärtsspirale kommt vollends in Gang“, so Astrid Schütz.

Entwicklung des Selbstwerts

„Familiäre Beziehungen, Erziehungsstil und genetische Faktoren beeinflussen die Selbstwertschätzung“, erklärt Psychologin Schütz.

Wie Zwillingsstudien nachwiesen, wird Kindern im Erbgut eine gute Portion Selbstwertschätzung mitgegeben. Sie wird vermutlich über Anlagen für Fähigkeiten und Temperamenteigenschaften vererbt. Doch auch die soziale Umwelt spielt eine Rolle im Lauf der persönlichen Entwicklung von der Kindheit über die Pubertät bis hin zum Erwachsenenalter.

Die Freiburger Psychotherapeutin und Privatdozentin Friederike Potreck-Rose weiß aus ihrer Praxis: „Kinder, die von ihren Eltern akzeptiert werden, so wie sie sind, und auf ihrem Lebensweg von ihren Bezugspersonen viel Wohlwollen und Anerkennung erfahren, entwickeln sich eher zu selbstwertstarken Persönlichkeiten.“ Ein Vater etwa, der in einem technischen Beruf arbeitet und seinen künstlerisch begabten Sohn mit seinem eigenen Wesen annimmt, obwohl er sich vielleicht gewünscht hätte, dass der Filius in seine Fußstapfen treten wird.

Auch soziale Vergleiche in der Kindheit prägen unser Selbstbewusstsein. Ab einem Alter von vier Jahren vergleichen sich Jungen und Mädchen mit anderen. Lernen sie dabei nicht, mit Misserfolgen umzugehen, wird sich das mitunter negativ auf den Selbstwert auswirken. „Ein dramatischer Einschnitt ist oft der Wechsel in eine höhere Schule, weil sich die Vergleichsgruppe ändert“, erklärt Astrid Schütz. Ein Kind, das in der Grundschule zu den Besten gehört, erfährt nun, dass es eines von vielen leistungsstarken Kindern ist.“ Der Großer-Fisch-in-kleinem-Teich“-Effekt, nennt Astrid Schütz dieses Phänomen. „Der große Fisch fühlt sich inmitten kleiner Fische sehr groß, jedoch inmitten größerer Fische viel kleiner.“

Sind Sie selbst Ihr größter Kritiker?

Schluss mit Killersätzen, die Ihren Selbstwert drücken. Die Psychotherapeutin und Buchautorin Friederike Potreck-Rose gibt Ihnen Tipps, wie Sie künftig mehr persönliche Stärke zeigen können:

1.) Ich kann nichts

Lenken Sie Ihre Wahrnehmung auf Ihre Stärken, nicht auf Ihre Schwächen. Halten Sie Ihren inneren Kritiker in Schach. Führen Sie drei Wochen lang ein Tagebuch, und notieren Sie täglich drei Dinge, die gut gelaufen sind.

2.) Die anderen können es besser

Der Kollege bekommt den besseren Job, der alte Schulfreund baut sich ein größeres Haus, und die Schwester hat die bessere Figur – ständig vergleichen wir uns mit anderen und machen uns so das Leben schwer. Oft sind wir dabei nicht fair gegenüber uns selbst. Wenn man einen Halbtagsjob und eine Familie

hat, ist es unfair, sich mit der Kollegin zu vergleichen, die den ganzen Tag arbeitet und keine Familie hat. Sehen Sie sich in einem milden Licht, auch wenn mal etwas schiefläuft. Halten Sie Ihren inneren Kritiker in Zaum, und seien Sie sich gegenüber wohlwollend wie Ihre beste Freundin oder Ihr bester Freund.

3.) Ich bin etwas wert, wenn ich etwas leiste

Das große Ziel ist, sich anzunehmen, wie man ist, und nicht ständig zu denken, man müsse etwas tun, um anerkannt zu werden. Versuchen Sie täglich eine Viertelstunde lang in Gedanken Ihre beste Freundin, Ihren besten Freund einzuladen. Was würden Ihre Freunde sagen, warum sie Sie wertschätzen? Finden Sie heraus, welche Werte Ihnen selbst wichtig sind. Notieren Sie sich zehn Werte, die Ihnen wichtig im Leben sind, und gewichten Sie sie nach Priorität.

4.) Ich werde geliebt, weil ich mich so verhalte, wie es die anderen wollen

Wer stets Everybodys Darling sein möchte, macht sich stark von der Anerkennung anderer abhängig. Sicher, fast jeder Mensch braucht Wertschätzung durch andere. Aber wenn man sich ausschließlich davon abhängig macht, schadet dies dem Selbstwert. Lernen Sie, Nein zu sagen, und erfüllen Sie nicht nur die Bedürfnisse Ihrer Umgebung, sondern auch Ihre eigenen. Trennen Sie sich von Pflichten, bei denen Sie das Gefühl haben, dass Sie ausgenutzt werden. Ihrer Nachbarin wird es natürlich nicht passen, dass Sie damit aufhören, ihren Garten während ihres Urlaubs zu gießen. Wer Nein sagt, muss damit rechnen, dass ein Teil der unmittelbaren Anerkennung abgezogen wird. Doch auf der anderen Seite lockt ein großes Plus: die Achtung vor sich selbst.

Buchtipps:

Rolf Merkle: Lass dir nicht alles gefallen. Wie Sie Ihr Selbstbewusstsein stärken und sich privat und beruflich besser durchsetzen können. PAL Verlagsgesellschaft 2005.

Friederike Potreck-Rose. Von der Freude, den Selbstwert zu stärken. Klett-Cotta 2006.

Astrid Schütz: Je selbstsicherer, desto besser? Licht und Schatten positiver Selbstbewertung. Beltz Verlag, 2005.

[Drucken](#)

Foto: panthermedia

Copyright © FOCUS Online 1996-2009