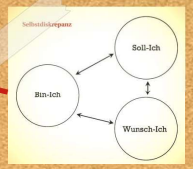


Ganz viel Wert – Selbstwerttherapie

Dr. Fabian Chmielewski

selbstwerttherapie.de

Ganz viel Wert- Selbstwerttherapie

1. Relevanz
2. Wozu Selbstwert?
3. Was ist Selbstwert und wie wirkt er sich aus?
4. 2 Modelle

4a. Selbstwert und Grundbedürfnisse

4b. Selbstwert und Selbstdiskrepanz

5. Behandlung

5a. Interventionen Soll-Ich

5b. Interventionen Bin-Ich

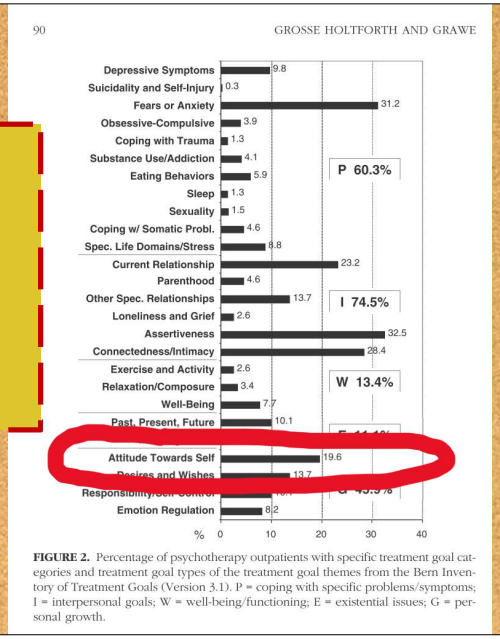
5c. Interventionen Wunsch-Ich

1

Relevanz

Selbstwert als Ziel in Therapie

Grosse Holtforth & Grawe, 2002



90 GROSSE HOLTFORTH AND GRAWE

Depressive Symptoms 9.8
Suicidality and Self-Injury 0.3
Fears or Anxiety 31.2
Obsessive-Compulsive 3.9
Coping with Trauma 1.3
Substance Use/Addiction 4.1
Eating Behaviors 5.9
Sleep 1.3
Sexuality 1.5
Coping w/ Somatic Probl. 4.6
Spec. Life Domains/Stress 8.8
Current Relationship 23.2
Parenthood 4.6
Other Spec. Relationships 13.7
Loneliness and Grief 2.6
Assertiveness 32.5
Connectedness/Intimacy 28.4
Exercise and Activity 2.6
Relaxation/Composure 3.4
Well-Being 7.7
Past, Present, Future 10.1
Attitude Towards Self 19.6
Desires and Wishes 13.7
Responsibility/Self-Control
Emotion Regulation 8.2

P 60.3%
I 74.5%
W 13.4%

% 0 10 20 30 40

FIGURE 2. Percentage of psychotherapy outpatients with specific treatment goal categories and treatment goal types of the treatment goal themes from the Bern Inventory of Treatment Goals (Version 3.1). P = coping with specific problems/symptoms; I = interpersonal goals; W = well-being/functioning; E = existential issues; G = personal growth.

Selbstwert als Ziel in Therapie

Dirmaier et al., 2006

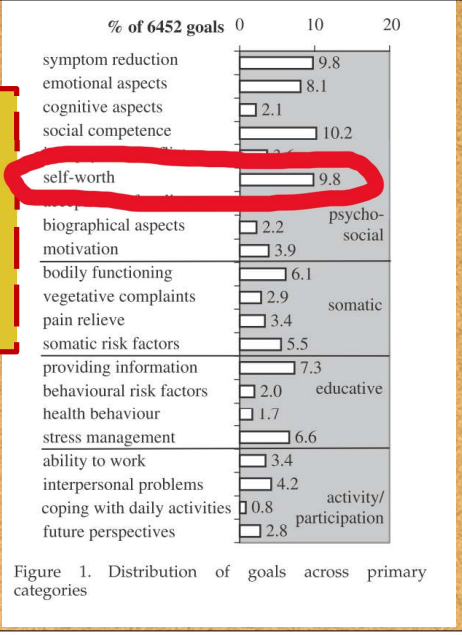


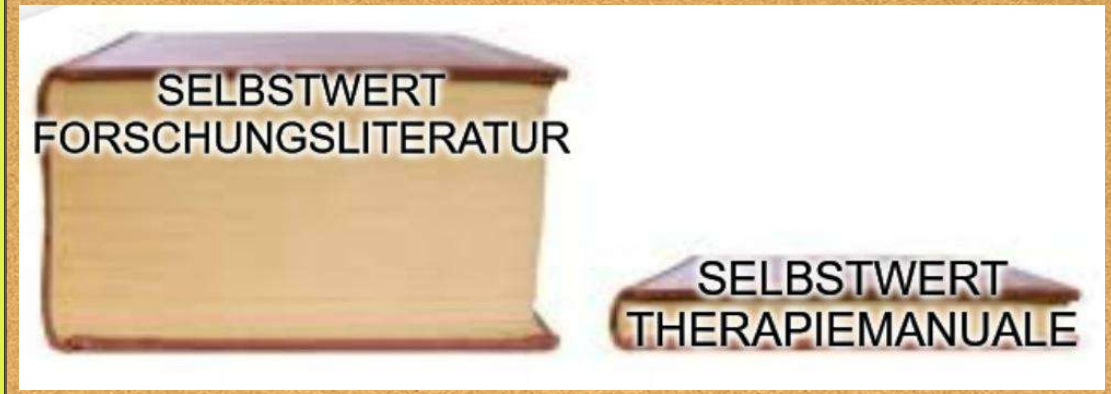
Figure 1. Distribution of goals across primary categories

Selbstwert & psychische Störungen

- Depression (Sowislo & Orth, 2013)
- Soziale Ängste (Iancu et al., 2015)
- Essstörungen (Colmsee et al., 2021)
- Zwangsstörungen (Husain et al., 2014)
- Burn-Out (Molero Jurado et al., 2018)
- Psychose (Monsonet al., 2020)
- Persönlichkeitsstörungen (ÄV/BDL: Lynum et al., 2008)

Henne oder Ei?

- Metaanalyse: Selbstwert sagt **Depressivität** besser vorher als umgekehrt *(Sowislo & Orth, 2013)*
- Langzeitstudie: Menschen mit niedrigem Selbstwertgefühl in der Jugend litten als Erwachsene öfter an **Depressionen** oder **Angststörungen**, **rauchten** eher, waren häufiger **übergewichtig**, litten mehr an **Herz-Kreislauf-Problemen**, beendeten früher die **Schule**, absolvierten seltener ein **Studium**, waren öfter **arbeitslos** und hatten eher **Probleme mit dem Gesetz**. *(Orth, Trzesniewski & Robins, 2010)*



Sozialpsychologie
(Selbstdiskrepanz-Theorie,
Selbstbestimmungs-Theorie,
Terror-Management-Theorie...)

Kognitive Verhaltenstherapie

Tiefenpsychologie

Schematherapie

Compassion-Focused Therapy...

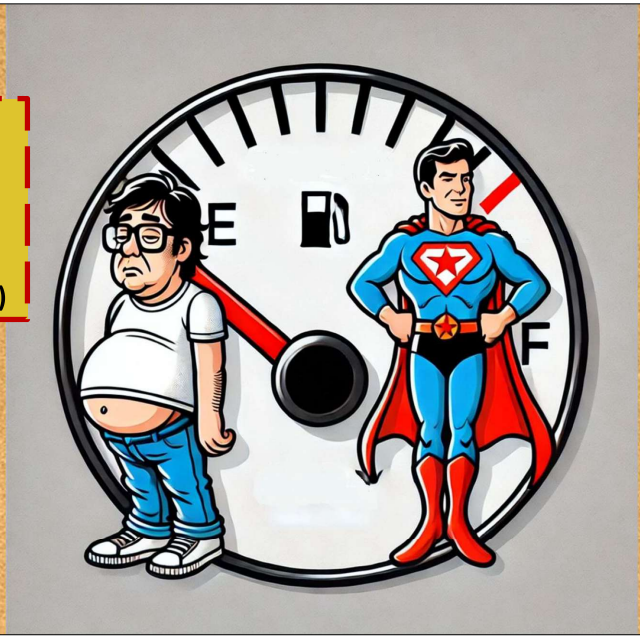
2 Wozu Selbstwert?

Terror-Management-Theorie

- Becker (1973)
- Greenberg, Pyszczynski & Solomon (1986)

Soziometer & Hierometer

- Leary (2012)
- Mahadevan et al. (2016)



3

Was ist Selbstwert und wie wirkt er sich aus?

Selbstsicherheit

Selbstwert

Selbstbewusstsein

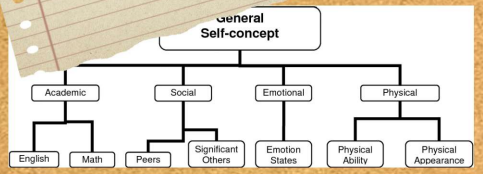
Selbstakzeptanz

Selbstmitgefühl

Narzissmus

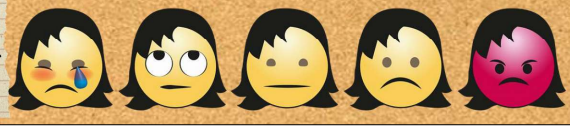
Selbst.
Wert.
Gefühl

Selbst.



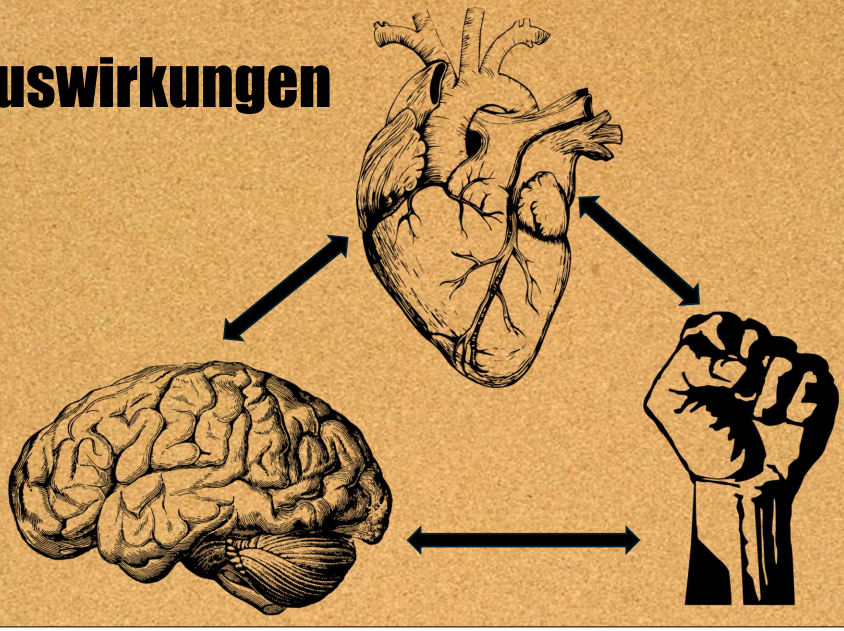
Wert.

Gefühl



Verhalten

Auswirkungen



Gefühle: (Ideen Teilnehmer:innen)

Souveränität, Kleinheits- vs. Größengefühl, Zuversicht, (Selbst-)Wirksamkeit, Gelassenheit, Stolz

(Selbst-)Unsicherheit, Angst, Hass (Selbst-,...) Traurigkeit, Neid, Scham, Schuld, Einsamkeit, Verzweiflung, ausgegrenzt fühlen, innere Leere, Resignation / Hilflosigkeit, ...

Gedanken: (Ideen Teilnehmer:innen)

Ich bin nicht gut genug/genüge nicht – spezifisch vs. allgemein nicht genügen; Ich werde nicht gesehen – ich bin zu dünn / dick – Ich könnte entlarvt werden – nicht Ich bin nicht liebenswert – Ich bin nur liebenswert, wenn.... Ich bin eine Last für andere – Ich bin schuldig, darf nicht glücklich sein, ...schlechter Mensch – ich bin nicht interessant / nicht attraktiv / nicht klug ...nur wenn ich perfekt bin, bin ich liebenswert....ich leiste keinen Beitrag / bin ein Loser...schlechte Mutter/ Vater / ....ohne andere schaffe ich es nicht ....Ich bin weniger wert wg Hautfarbe...mir passieren zurecht schlechte Dinge...

Umgang und Bewältigungsversuche

Selbsterhöhung	Bewertung vermeiden	ertragen
☐ Besonders sein / auffallen ☐ Besser sein als andere ☐ Mehr haben als andere ☐ Andere abwerten, um sich selbst aufzuwerten ☐ Einer überlegenen Gruppe angehören	☐ Blamagen vermeiden und vorbeugen (Ablehnung und Misserfolg) ☐ Publikum meiden, nicht im Mittelpunkt stehen ☐ Herausforderungen aus dem Weg gehen, nur Dinge anfangen, bei denen man nicht scheitern kann ☐ nicht anecken: unauffällig sein, sich anpassen, die eigene Meinung zurückhalten, es anderen recht machen ☐ ablenken	☐ unterordnen, ertragen, gehorchen ☐ sich schlecht behandeln lassen ☐ in abwertenden Beziehungen ausharren ☐ sich vernachlässigen ☐ sich hergeben, aufopfern ☐ es anderen recht machen

Verhalten

Wechsel der Strategien

Umgang und Bewältigungsversuche

Selbsterhöhung	Bewertung vermeiden	ertragen
☐ Besonders sein / auffallen ☐ Besser sein als andere ☐ Mehr haben als andere ☐ Andere abwerten, um sich selbst aufzuwerten	☐ Blamagen vermeiden und vorbeugen (Ablehnung und Misserfolg) ☐ Publikum meiden, nicht im Mittelpunkt stehen	☐ unterordnen, ertragen, gehorchen ☐ sich schlecht behandeln lassen ☐ in abwertenden

Möchte ich mir die Strategien abgewöhnen?
Erreiche ich durch sie meine Ziele ?
Nachteile? Schade ich mir oder anderen?
Was will ich stattdessen machen?

Den Flaschengeist einfangen

Nehmen wir an, die bevorstehende Behandlung hilft Ihnen gut dabei, Ihre Selbstwertprobleme zu verbessern.
Was wäre hinterher anders als jetzt?

Würde sich etwas in Ihrem **Denken** ändern?
☐ Ja, ich würde seltener etwas denken wie:
☐ Ja, ich würde öfter etwas denken wie:

Würde sich etwas an Ihren **Gefühlen** ändern?
☐ Ja, ich hätte seltener Gefühle wie:
☐ Ja, ich hätte häufiger Gefühle wie:

Würde sich etwas in Ihrem **Verhalten** ändern?
☐ Ja, ich würde seltener etwas tun wie:
☐ Ja, ich würde häufiger etwas tun wie:

Gibt es weitere Veränderungen, die Sie sich von der Verbesserung Ihres Selbstwerts versprechen?

Rosenberg Self-Esteem Scale (deutsche Version)

Rosenberg Self-Esteem Scale (deutsche Version)

Bitte bewerten Sie jede Aussage auf einer Skala von 1 bis 4:

1 = stimme voll zu, 2 = stimme zu, 3 = stimme weniger zu, 4 = stimme gar nicht zu

1. Ich fühle mich wertvoll, zumindest genauso wertvoll wie andere.
2. Ich habe das Gefühl, dass ich keine großen Fehler habe.
3. Ich bin zufrieden mit mir selbst.
4. Ich denke, dass ich viele gute Eigenschaften habe.
5. Ich bin überzeugt, dass ich ein Anrecht darauf habe, glücklich zu sein.
6. Manchmal wünschte ich, ich wäre überhaupt nicht geboren worden. (negativ formuliert)
7. Ich kann manchmal an mir selbst nichts Gutes finden. (negativ formuliert)
8. Ich habe das Gefühl, dass ich ein Versager bin. (negativ formuliert)
9. Ich bin oft mit mir selbst unzufrieden. (negativ formuliert)
10. Ich glaube, dass ich genauso viel wert bin wie andere Menschen.

Diagnostik

Single-Item Self-Esteem Scale

(Robins, Hendin, & Trzesniewski, 2001)

The Single-Item Self-Esteem Scale was designed as an alternative to using the Rosenberg Self-Esteem Scale. The Single-Item Self-Esteem Scale is, as its name suggests, a one-item measure of global self-esteem. Participants answer the single item on a 5-point Likert scale, ranging from 1 (*not very true of me*) to 5 (*very true of me*). Though shortened, the scale has strong convergent validity with the Rosenberg Self-Esteem Scale and had similar predictive validity as the Rosenberg Self-Esteem Scale.

Scale:

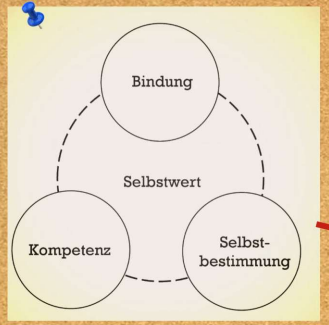
I have high self-esteem.

- Not very true of me 1 ----2 ----3 ----4 ----5 ----6 ----7 Very true of me.

Citation:

Robins, R. W., Hendin, H. M., & Trzesniewski, K. H. (2001). Measuring Global Self-Esteem: Construct Validation of a Single-Item Measure and the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin, 27*, 151-161.

Diagnostik



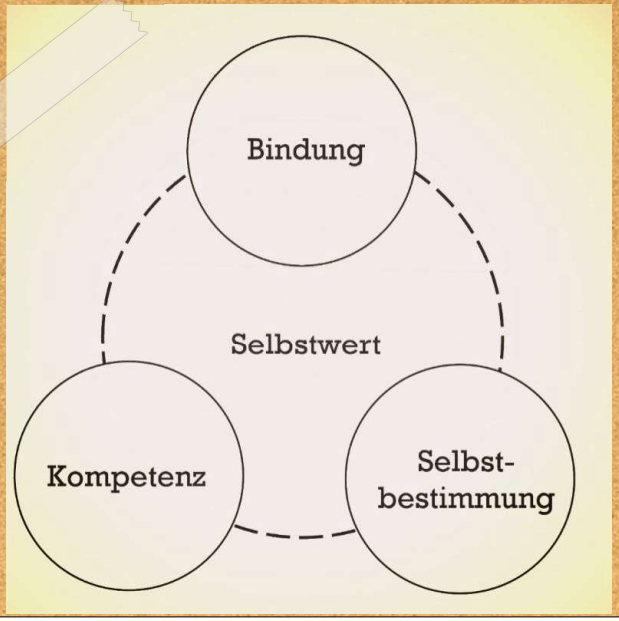
Selbstwert und Grundbedürfnisse

Selbstbestimmungs-Theorie

(Ryan & Deci, 2017)

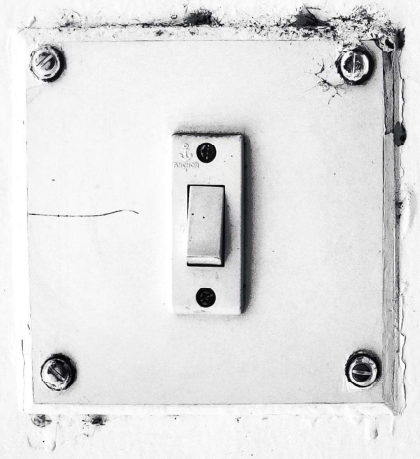
Selbstwert als Ergebnis der Erfüllung / Frustration psychischer **Grundbedürfnisse**:

- Soziale Eingebundenheit
- Kompetenz
- Autonomie

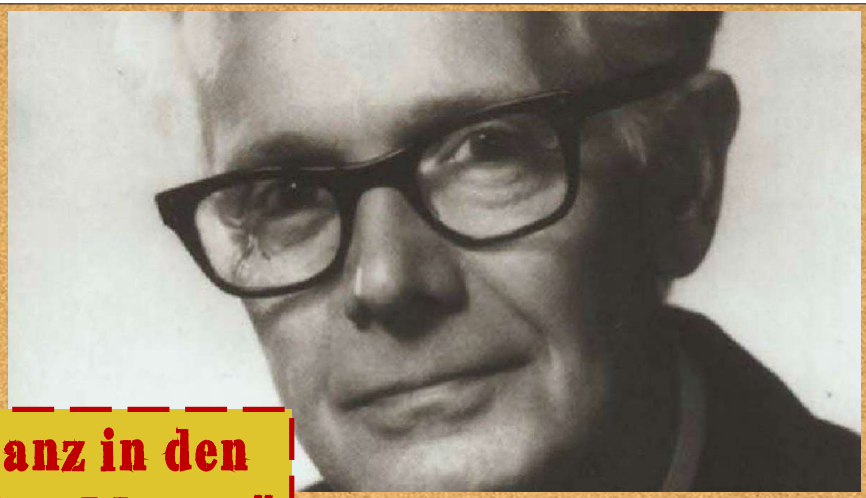


*„…und daß…das **Nichtgeliebtwerden** das Selbstgefühl erniedrigt, das **Geliebtwerden** dasselbe erhöht“*

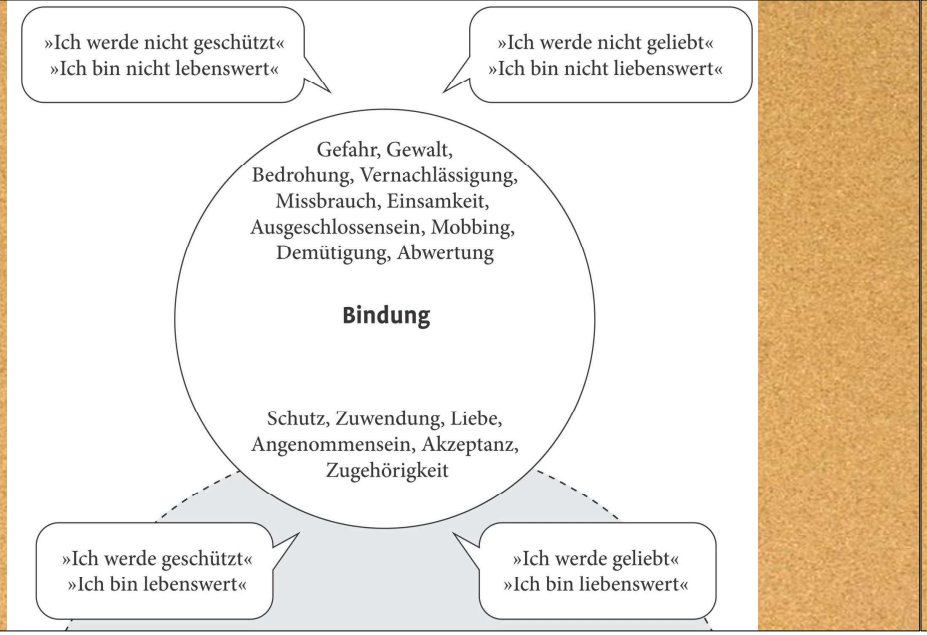
(Sigmund Freud, 1914)



State & Trait



„Der Glanz in den Augen der Mutter“
(Heinz Kohut)


»Ich werde nicht geschützt«
»Ich bin nicht lebenswert«
»Ich werde nicht geliebt«
»Ich bin nicht liebenswert«
Gefahr, Gewalt, Bedrohung, Vernachlässigung, Missbrauch, Einsamkeit, Ausgeschlossensein, Mobbing, Demütigung, Abwertung
Bindung
Schutz, Zuwendung, Liebe, Angenommensein, Akzeptanz, Zugehörigkeit
»Ich werde geschützt«
»Ich bin lebenswert«
»Ich werde geliebt«
»Ich bin liebenswert«

»Es gibt vieles, das ich kann«
Erfolg, Anerkennung, Bewältigungserfahrungen, Selbstwirksamkeitserfahrungen
Kompetenz
Überforderung, Misserfolg, Scheitern, Überbehütung, Alles wird abgenommen, übertriebene Ansprüche, Spott
»Ich kann nichts«
»Ich bin ein Versager«

Selbstwert
»Ich kann über mein Leben bestimmen«
»Ich kann tun, was ich für richtig halte«
Freiheit, Freiwilligkeit, Kontrolle, Autonomie, Entscheidungsspielräume
Selbstbestimmung
Fremdbestimmt, Hilflosigkeit, keine Entscheidungsspielräume, überstrenge Regeln, Missbrauch
»Ich muss tun, was die anderen wollen«
»Ich kann meinen Entscheidungen nicht trauen«
»Was ich will, spielt keine Rolle«