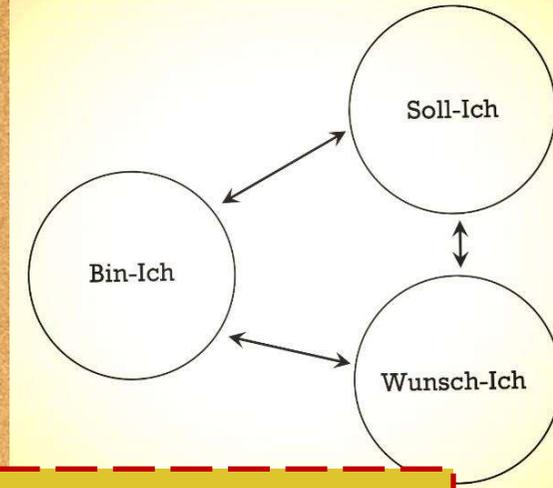
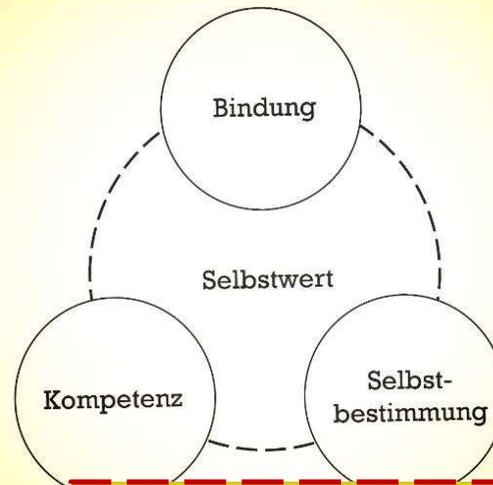


**Ganz viel Wert – Selbstwerttherapie**  
Dr. Fabian Chmielewski

selbstwerttherapie.de



**Ableitungen für Therapie**

Anamnese, Aktuelles Verhalten, Verhaltensaufbau



**Beziehungsgestaltung**

Maßgeschneiderte Beziehungsgestaltung

- Bindung
- Kompetenz
- Selbstbestimmung



**Korrektive Beziehungserfahrung / (Limited) Reparenting...**

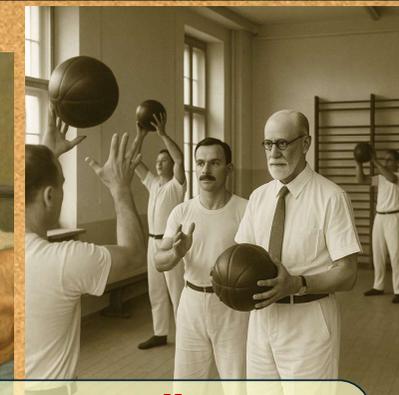
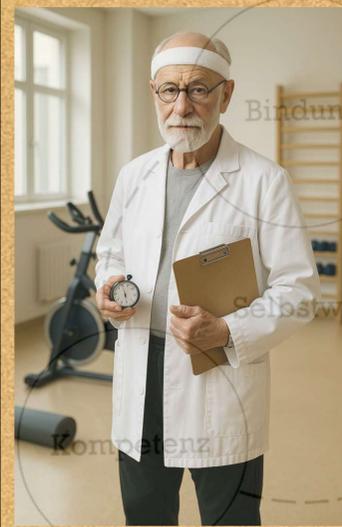
„Daß dem Arzt gelegentlich die Mutterrolle zukommt, versteht sich von selbst“  
(Sándor Ferenczi)



# Beziehungsgestaltung

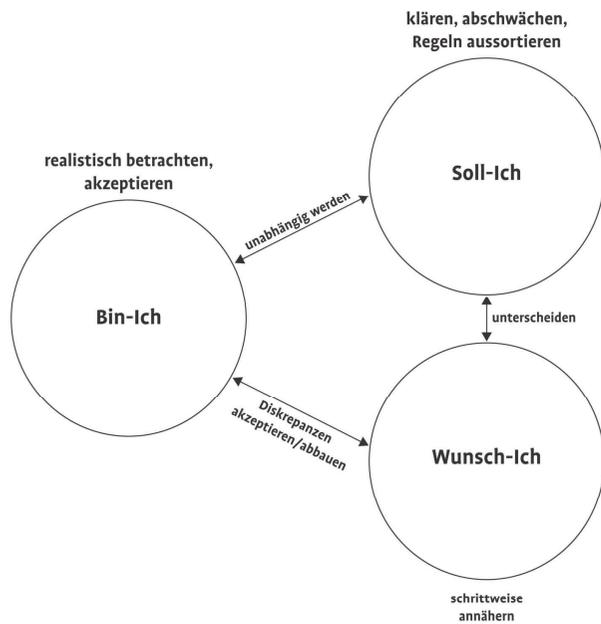
## Maßgeschneiderte Beziehungsgestaltung

- Verzerrtes Selbstbild
- Überhöhte Ansprüche
- Überkompensierendes Verhalten



## Bedürfniserfüllung

...in verschiedenen Berufsgruppen /  
Therapiebereichen



# Soll-Ich





# Abhängiger Selbstwert

# Soll-Ich

- klären
- hinterfragen
- Regeln aussortieren
- abschwächen

## Wie entsteht das Soll-Ich?

- Direkte Aufträge („Papa hat immer gesagt, dass ich...muss“)
- Erziehung mit Drohungen
- von „Erpressung“ geprägte Erziehung
- Erfahrungen bedingter Bedürfnisbefriedigung („Du bekommst dann Bedürfnisse erfüllt, wenn...“)
- Modell-Lernen
- Gesellschaft, Influencer, Religion
- ...



## Soll-Ich-Regeln einfangen

- Direkt erfragen
- Selbstwertkrisenprotokoll
- Übung „Bilder sortieren“ ...
- ...

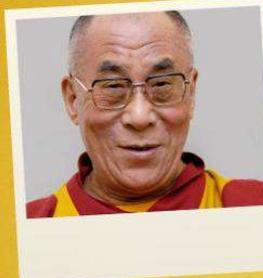
# SELBSTWERT



# SELBSTWERTKRISE

<b>Selbstwerterschütterung: Auslöser</b> <small>(Ablehnung, Misserfolg, sozialer Vergleich, Diskrepanz)</small>		
<b>verletzte Regel des Soll-Ichs</b> <small>(Du bist nur wertvoll, wenn...)</small>		
<b>bedrohtes Grundbedürfnis</b> <input type="checkbox"/> Bindung <input type="checkbox"/> Kompetenz / Anerkennung <input type="checkbox"/> Selbstbestimmung		
<b>Bin-Ich</b> <b>Selbstbewertung / Selbstbild</b> <small>Was haben Sie über sich gedacht? / Wie haben Sie sich gesehen?</small>		
<b>negatives Selbstwertgefühl</b> <small>z.B. Scham – Angst – Traurigkeit?</small>		
<b>Impuls: Was wollten Sie am liebsten tun?</b>		
<b>Selbsterhöhung</b> <input type="checkbox"/> besonders sein / auffallen <input type="checkbox"/> besser sein als andere <input type="checkbox"/> mehr haben als andere <input type="checkbox"/> andere abwerten, um sich selbst aufzuwerten <input type="checkbox"/> einer überlegenen Gruppe angehören	<b>Bewertung vermeiden</b> <input type="checkbox"/> Blamagen vermeiden und vorfeigen (Ablehnung und Mitleid) <input type="checkbox"/> Publikum meiden, nicht im Mittelpunkt stehen <input type="checkbox"/> Herausforderungen aus dem Weg gehen, nur Dinge anfangen, bei denen man nicht scheitern kann <input type="checkbox"/> nicht anecken: unauffällig sein, sich anpassen, die eigene Meinung zurückhalten, es möglichst nicht merken	<b>Ertragen</b> <input type="checkbox"/> unterordnen, ertragen, gehorchen <input type="checkbox"/> sich absichtliche Behandlung lassen <input type="checkbox"/> in abwertenden Beziehungen ausharren <input type="checkbox"/> sich vernachlässigen <input type="checkbox"/> sich hergeben, aufopfern <input type="checkbox"/> es anderen recht machen

# Selbstwertkrisenprotokoll



Bitte ordnen Sie diese Menschen nach Wert!

## Auswertung

- Nach **welchen Eigenschaften** haben Sie sortiert?
- Was meinen Sie, warum **gerade Sie** dieses Kriterium gewählt haben?
- Könnte man auch nach anderen Kriterien sortieren?
- Wie sähe es aus, wenn Sie nach Erfolg, Schönheit...sortiert hätten?
- Was sagt uns das über Ihr Selbstbewertungssystem?
- Was sagt uns das über Wertmaßstäbe im Allgemeinen?

- Identifikation der Soll-Ich-Regel(n)
- Aufweichen / Problematik der Bewertungsregeln: Logik, Moral...
- Einsichten: „Es gibt keine objektiven Maßstäbe“, „Meine Maßstäbe basieren auf meinen Lernerfahrungen“

## Merksatz ableiten

„Menschen kann man nicht global bewerten“

„Es gibt keine objektiven Maßstäbe“

„Alle Menschen sind gleich viel / wenig wert“

....

...und wir bewerten doch.  
 Uns selbst und andere.  
 Aber wir sollten es reflektieren.

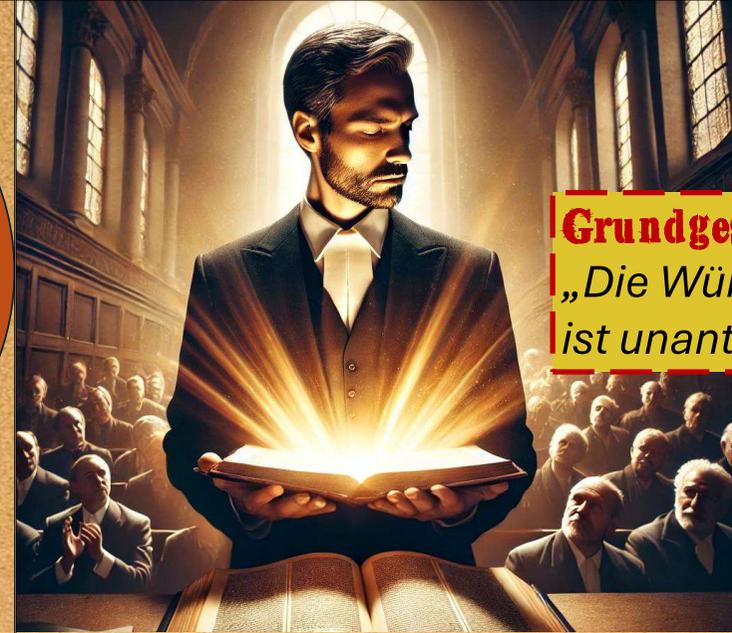
## Soll-Ich-Regel ableiten

„Du musst etwas für die Gesellschaft leisten, um wertvoll zu sein“

„Du musst erfolgreich sein, um ein wertvoller Mensch zu sein“

## Was ist EURE Soll-Ich-Regel?

„Man ist / Ich bin wertvoll, wenn...“



## Grundgesetz Artikel 1:

„Die Würde des Menschen ist unantastbar.“

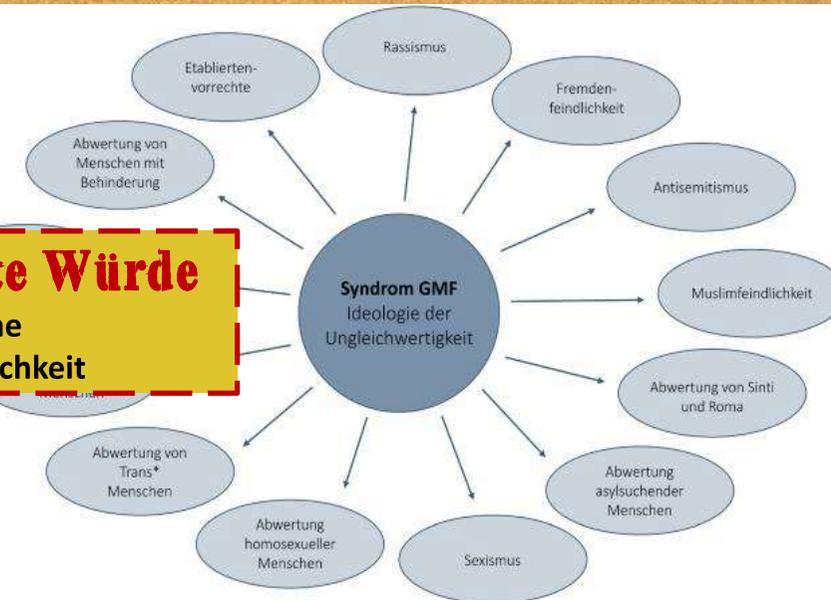
## Würde statt Wert

Kant:

- absoluter innerer Wert
- „Zweck an sich selbst“
- „Dinge haben einen Preis, Menschen eine Würde“

Die Würde des Menschen ist unantastbar.  
Die Würde des Menschen ist Verpflichtung aller staatlichen Gewalt.  
Das Deutsche Volk bekennt sich darauf als frei und unveräußerlichen Menschen.

## Angetastete Würde Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit



## 2. Die Leipziger Autoritarismus Studie 2024: Methoden, Ergebnisse und Langzeitverlauf

	lehne völlig ab	lehne über- wiegend ab	stimme teils zu, teils nicht zu	stimme über- wiegend zu	stimme voll und ganz zu
15. Es gibt wertvolles und unwertes Leben.	66,1	14,5	10,5	6,4	2,5

9. Eigentlich sind die Deutschen anderen Völkern von Natur aus überlegen.

55,4	19,0	17,0	6,1	2,5
------	------	------	-----	-----

### Beispiel: Meine Selbstbewertungsregeln

Wie muss ich sein, um mich wertvoll zu fühlen? Was muss ich können, um mich wertvoll zu fühlen?

Die Regel lautet...	wann / wie / von wem habe sich sie gelernt?	sie verspricht diese Vorteile:	sie bringt diese Nachteile:	will ich diese Regel weiter auf mich anwenden?
<i>Beispiel: Du musst erfolgreich sein!</i>	<i>Papa hat immer nur gearbeitet.</i>	<i>soll mich zu Höchstleistungen anspornen</i>	<i>setzt mich unter Druck Angst zu scheitern fange oft gar nicht erst an</i>	<i>nein.</i>
<i>Du musst dünn sein!</i>	<i>1. Mama macht schon immer Diäten.  2. Jungs haben sich plötzlich für mich interessiert, als ich abgenommen habe.  3. Frauenzeitschriften usw.</i>	<i>wenn du dünn bist, finden dich die anderen gut</i>	<i>ich fühle mich hässlich und denke, niemand kann mich mögen, weil ich dick bin. Gezügelter, genussfreies Essverhalten; Frustessen mit Süßigkeiten</i>	<i>nein.</i>
<i>Du musst immer für andere da sein!</i>	<i>Mama (hat sie mir so vorgelebt)</i>	<i>andere mögen dich, wenn du dich kümmerst; sonst bist du ein schlechter Mensch</i>	<i>ich kümmere mich zu wenig um mich selbst</i>	<i>jein; weniger davon, mehr Gleichgewicht meine Bedürfnisse / Bedürfnisse der anderen</i>

