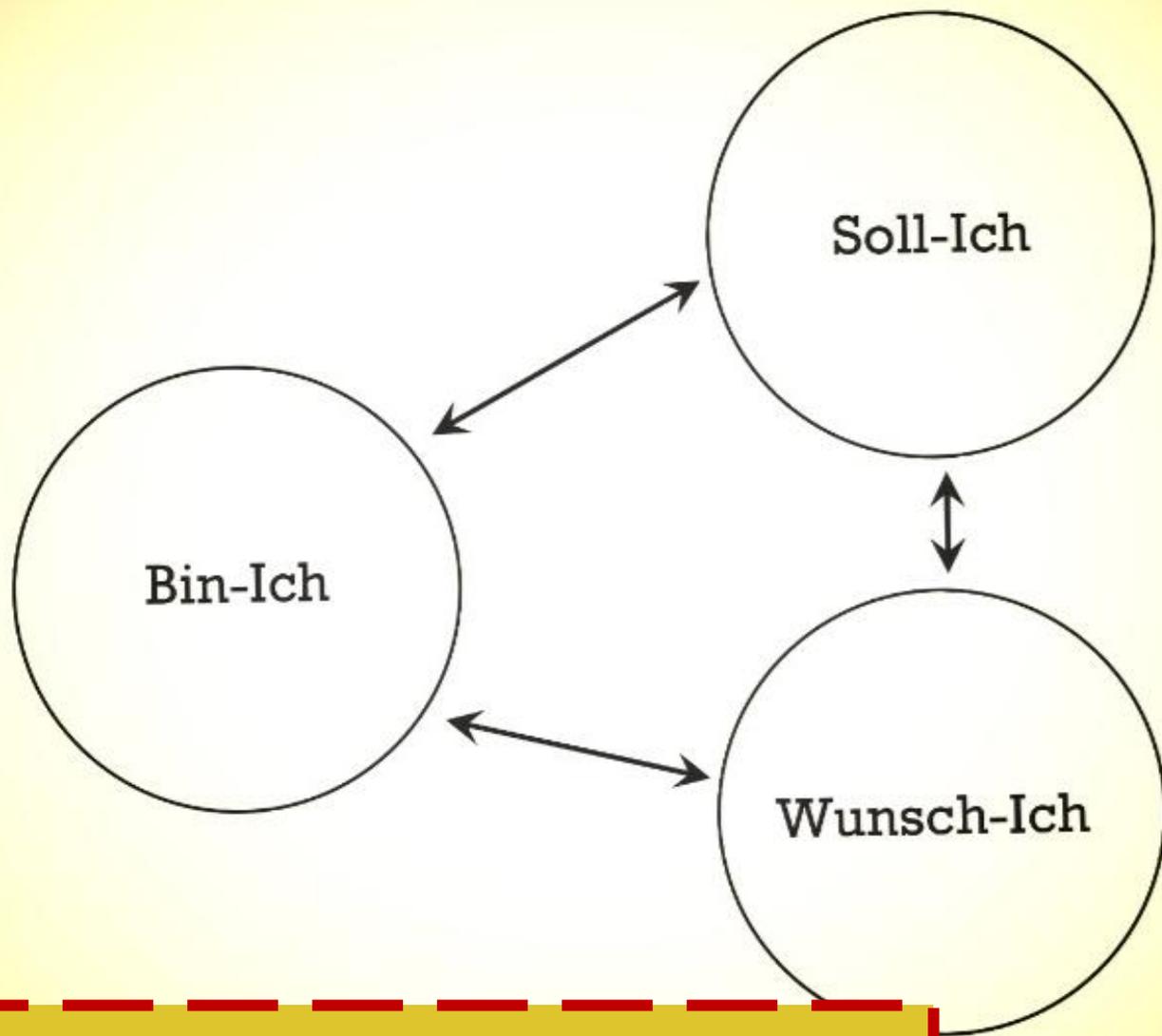
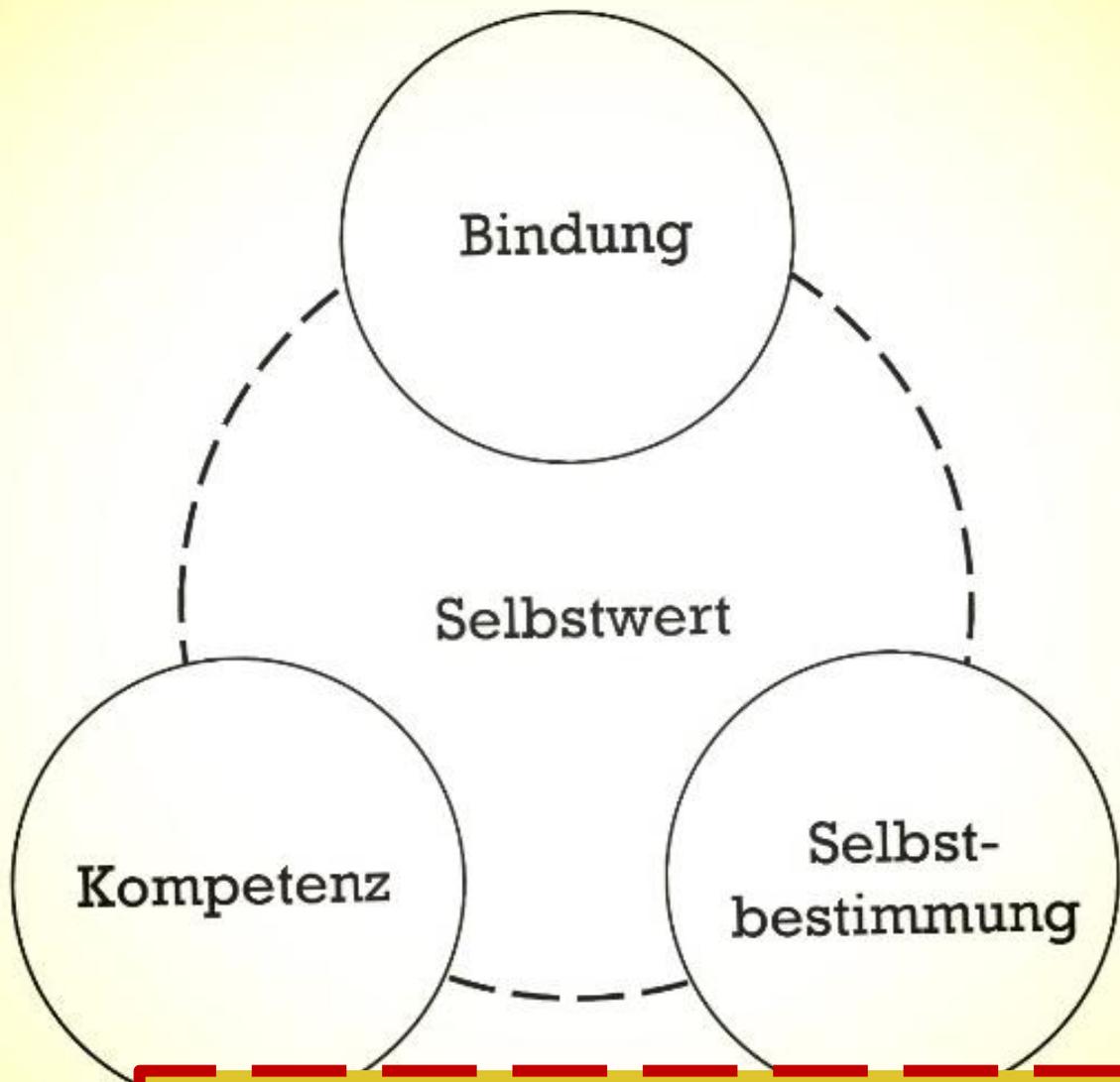


Ganz viel Wert – Selbstwerttherapie

Dr. Fabian Chmielewski

selbstwerttherapie.de



Ableitungen für Therapie

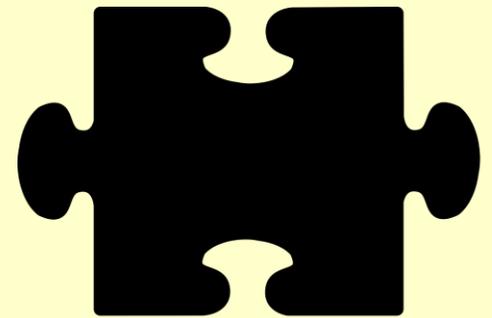
Anamnese, Aktuelles Verhalten, Verhaltensaufbau

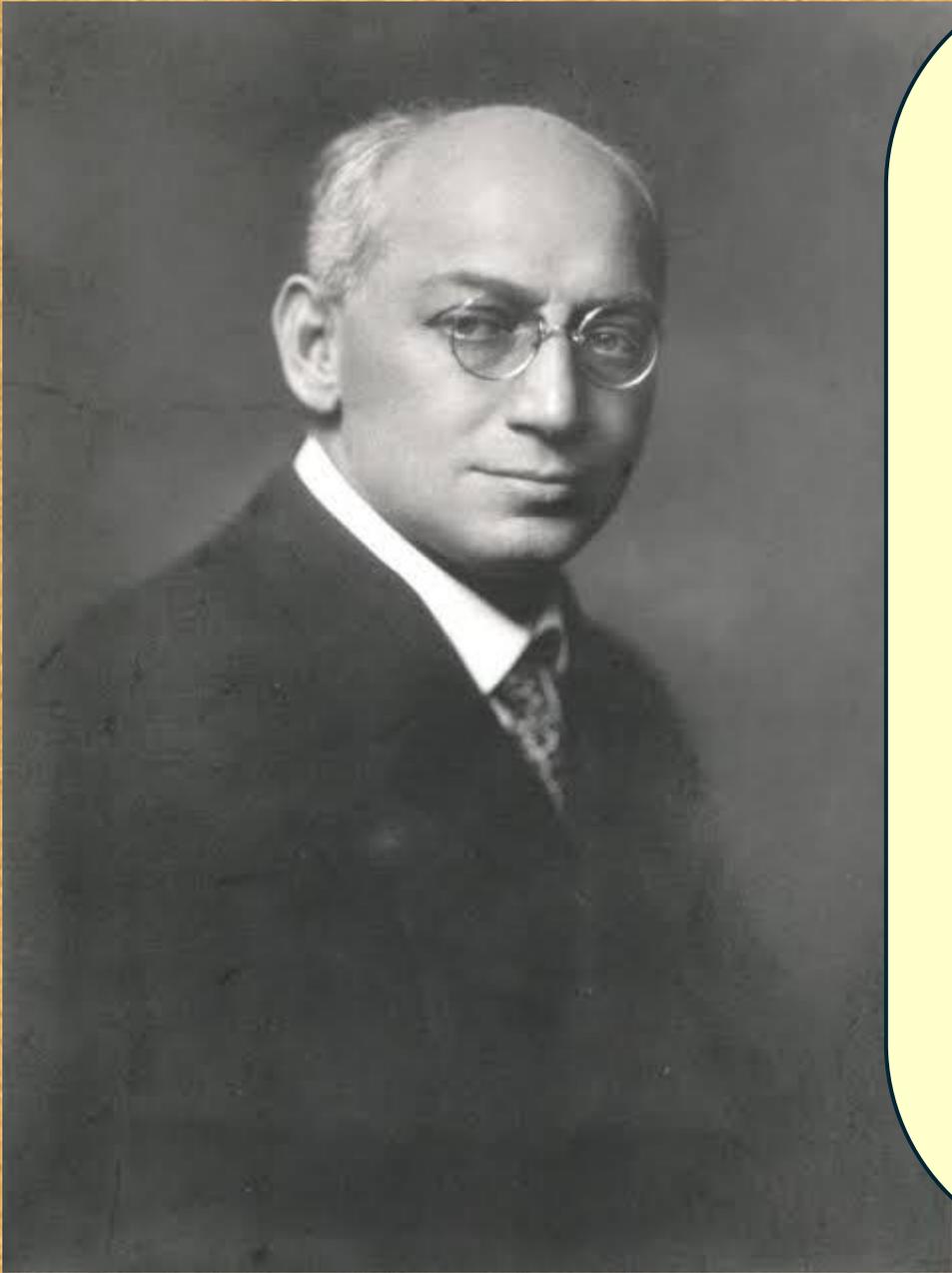


Beziehungsgestaltung

Maßgeschneiderte Beziehungsgestaltung

- Bindung
- Kompetenz
- Selbstbestimmung





Korrektive Beziehungserfahrung / (Limited) Reparenting...

*„Daß dem Arzt gelegentlich die
Mutterrolle zukommt, versteht sich von
selbst“*

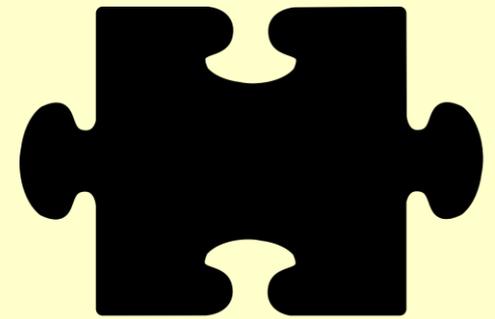
(Sándor Ferenczi)

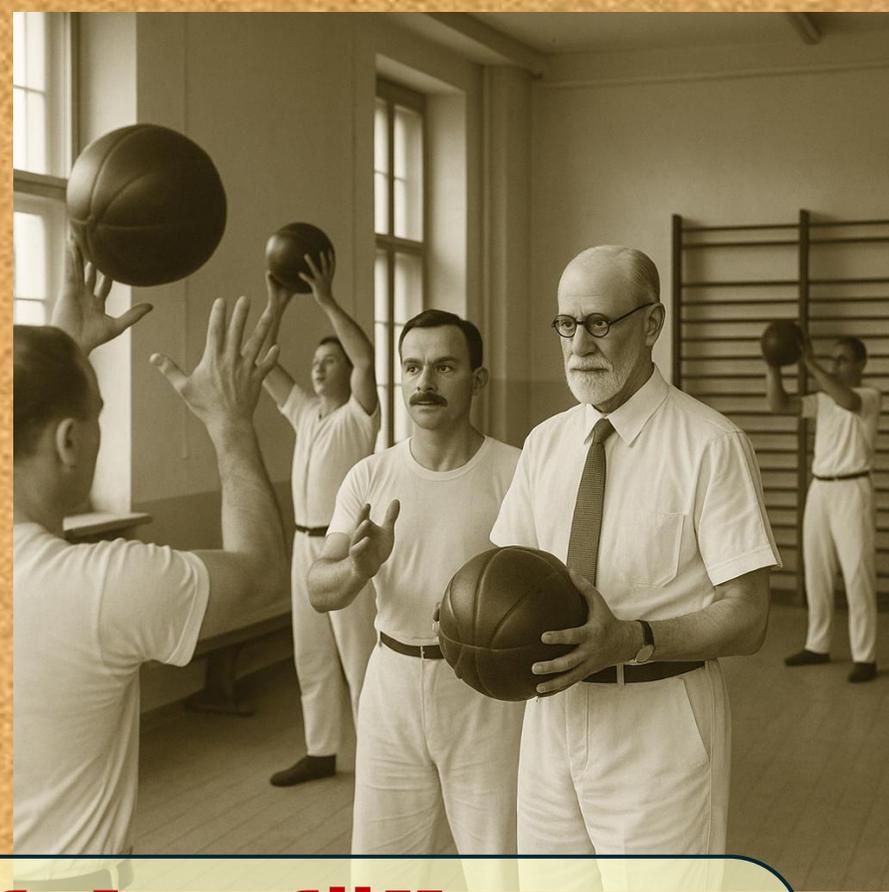


Beziehungsgestaltung

Maßgeschneiderte Beziehungsgestaltung

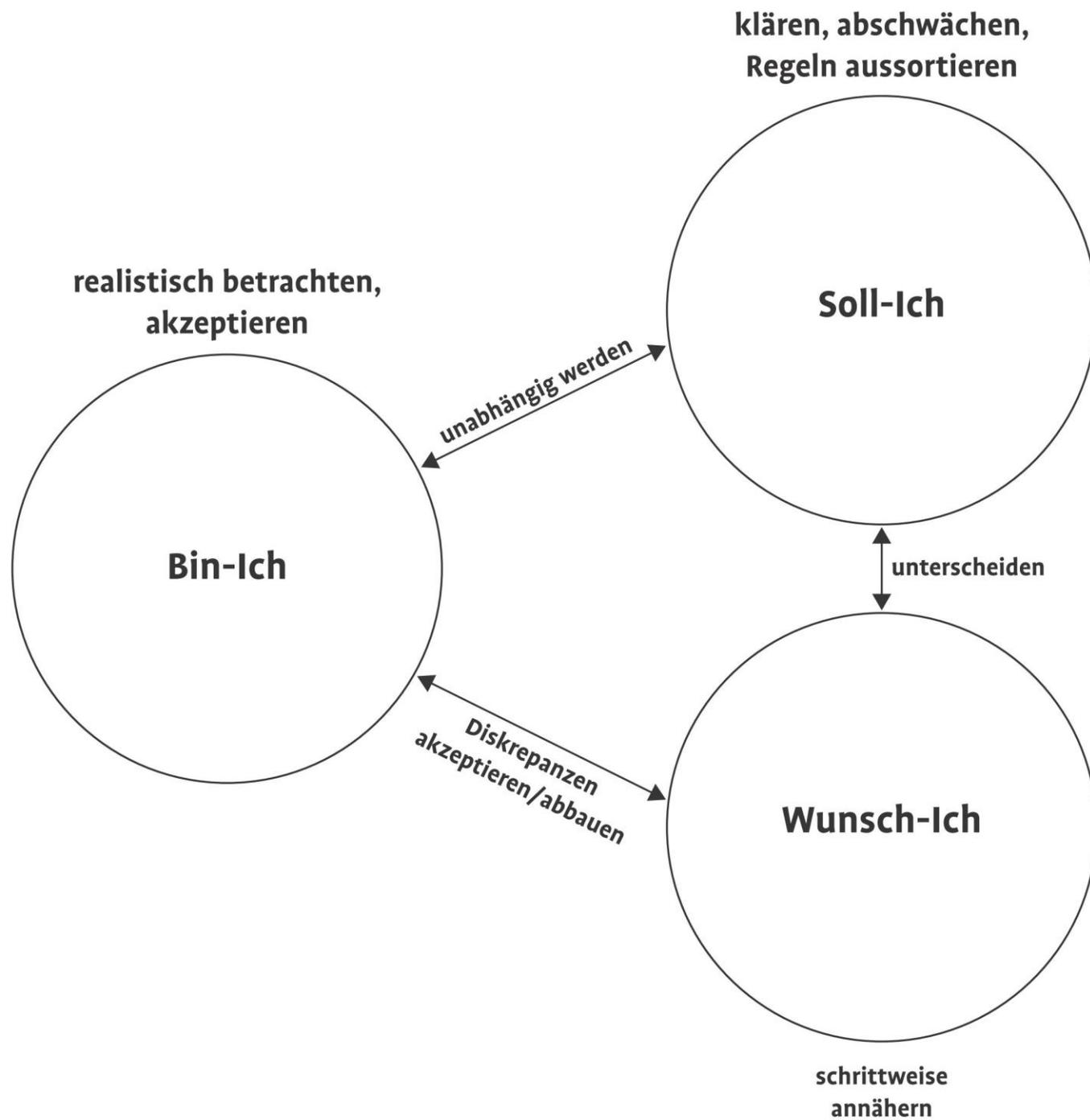
- Verzerrtes Selbstbild
- Überhöhte Ansprüche
- Überkompensierendes Verhalten





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
- ...

**An- / Abwesenheit
von Bedrohungen**





Soll-Ich-Regeln einfangen

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

SELBSTWERT



SELBSTWERTKRISE

Selbstwerterschütterung: Auslöser

(Ablehnung, Misserfolg, sozialer Vergleich, Diskrepanz)

verletzte Regel des Soll-Ichs

(Du bist nur wertvoll, wenn ...)

bedrohtes Grundbedürfnis

Bindung Kompetenz / Anerkennung Selbstbestimmung

Bin-Ich

Selbstbewertung / Selbstbild

Was haben Sie über sich gedacht? / Wie haben Sie sich gesehen?

negatives Selbstwertgefühl

z.B. Scham – Angst – Traurigkeit?

Impuls: Was wollten Sie am liebsten tun?

Selbsterhöhung

- besonders sein / auffallen
- besser sein als andere
- mehr haben als andere
- andere abwerten, um sich selbst aufzuwerten
- einer überlegenen Gruppe angehören

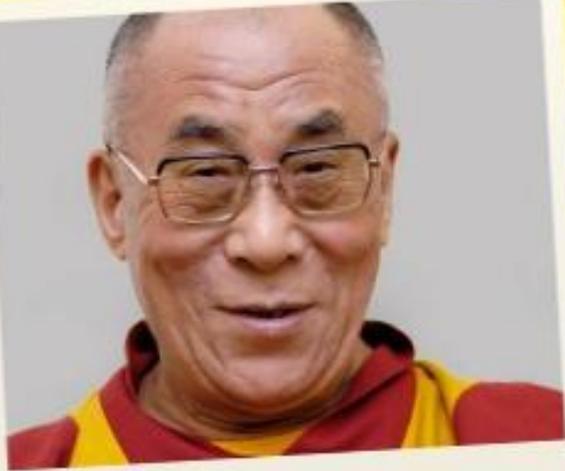
Bewertung vermeiden

- 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

Ertragen

- unterordnen, ertragen, gehorchen
- sich schlecht behandeln lassen
- in abwertenden Beziehungen ausharren
- sich vernachlässigen
- sich hergeben, aufopfern
- 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

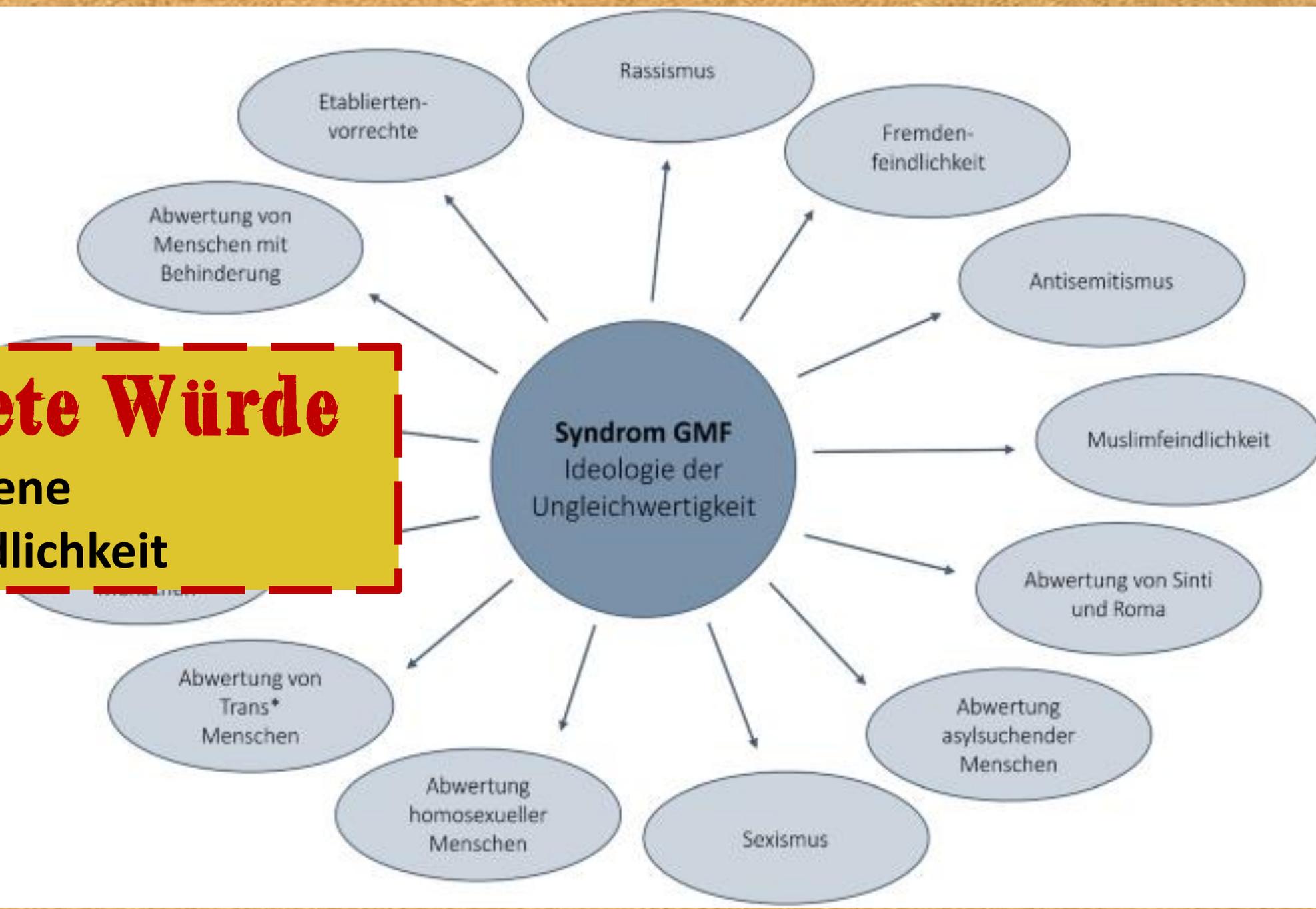
Kant:

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



...Wille des Menschen ist unantastbar.
...Anschützen ist Verpflichtung aller Staatsbürger.
Das Deutsche Volk bekennt sich dafür
...und unveräußerlichen Menschenrechten

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. Gezügeltes, 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>

