

# Ganz viel Wert – Selbstwerttherapie

Dr. Fabian Chmielewski

[selbstwerttherapie.de](http://selbstwerttherapie.de)

**Bin-Ich**



**verzerrt... unvollständig...**

**Bin-Ich**

Realistisch  
betrachten

akzeptieren

# Perspektiven



**Was finde ich gut an  
mir?**

**Was finden andere  
gut an mir?**



**Was mag ich nicht an  
mir?**

**Was stört andere an  
mir?**

## Umfrage

- Welche Eigenschaften und Fähigkeiten mögen Sie an \_\_\_\_\_?
- Was finden Sie an \_\_\_\_\_ sympathisch oder angenehm?
- Hat \_\_\_\_\_ Eigenschaften oder Fähigkeiten, die Sie selbst gern hätten?
- Welche sind das?

*!!! Umsetzbarkeit abhängig vom sozialen Umfeld !!!*





# Empirische Prüfung

- „Ich bin dumm“
- „Ich bin fett“
- „Niemand mag mich“

# Denkfehler, die Bin-Ich prägen

- **Schlechter Sherlock-Holmes:** „Er hat mich nicht begrüßt, weil er mich hasst“
- **Negative Verallgemeinerung:** „Alles an mir ist Mist, weil ich eine negative Eigenschaft habe“
- **Schwarz-Weiß-Denken:** „Ich bin entweder fantastisch oder schrecklich“
- **Persönlich nehmen:** „Es ist meine Schuld, dass meine Eltern sich streiten“
- **Falsche Erinnerung:** „Niemand hat mit mir auf der Party geredet“
- **Gutes herunterspielen:** „Das Kompliment war bestimmt nur ein Witz“
- **Hochjazzen des Schlechten:** „Der hat mich sooo fertig gemacht“
- **Die-Katastrophen-sehende-Wahrsagerin:** „Das wird schlimme Konsequenzen für mich haben“
- **Beweismittel „Gefühl“:** „Weil ich mich schlecht fühle, bin ich schlecht“
- **Telepathin:** „Ich weiß dass Sie schlecht über mich denkt“
- **Tunnelblick:** „Ich bin nur durch mein Gewicht definiert“

# Unfaire Vergleiche

...mit mir selbst in jüngeren Jahren / ohne Krankheit

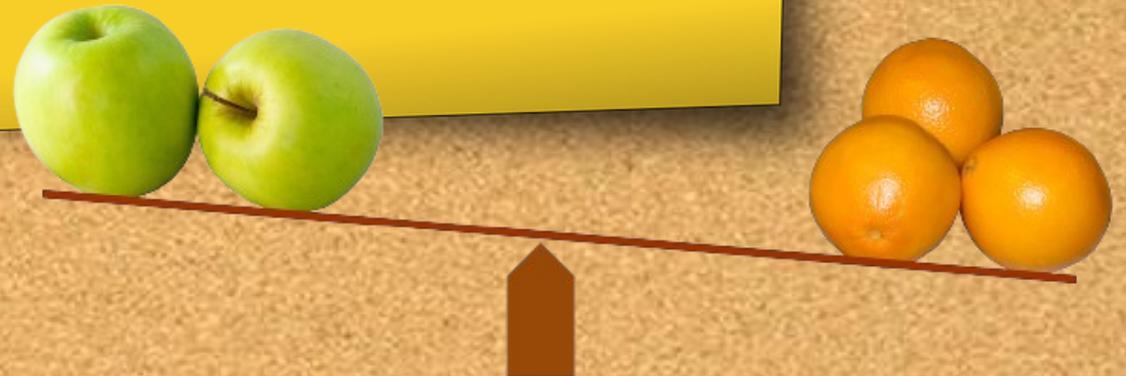
...mit einer unrealistischen Idealvorstellung

...mit Fake-Identitäten (Influencer z.B.)

...mit anderen Menschen ohne meine Erkrankung

...

→ Mit wem vergleiche ich mich?





**Komplexität  
erhöhen**



*„Ja, ich bin....zugleich stimmt aber auch, dass ich...bin.“*

<b>WEINGUMMI</b>	<b>LAKRITZ</b>
Die fünf Eigenschaften oder Fähigkeiten, die ich am meisten an mir mag:	Die fünf Eigenschaften oder Fähigkeiten, die ich am wenigsten an mir mag:
Ich bin hilfsbereit	Ich bin nicht immer ehrlich
Ich bin humorvoll	Ich bin übergewichtig
Ich kann gut Gitarre spielen	Ich bin oft unpünktlich
Ich bin sozial engagiert	Ich kann schlecht Nein sagen
Ich mag meine Augen	Ich bin unordentlich



# Ausprobieren!

„Ja, ich bin....zugleich stimmt aber auch, dass ich...bin.“

<b>WEINGUMMI</b>	<b>LAKRITZ</b>
Die fünf Eigenschaften oder Fähigkeiten, die ich am meisten an mir mag:	Die fünf Eigenschaften oder Fähigkeiten, die ich am wenigsten an mir mag:
Ich bin hilfsbereit	Ich bin nicht immer ehrlich
Ich bin humorvoll	Ich bin übergewichtig
Ich kann gut Gitarre spielen	Ich bin oft unpünktlich
Ich bin sozial engagiert	Ich kann schlecht Nein sagen
Ich mag meine Augen	Ich bin unordentlich

# Wer bin ich?

- Was mich als Freundin ausmacht
- Was mich als Elternteil ausmacht
- Was mich als Partner/in ausmacht
- Was mich als Tochter Sohn ausmacht
- Was mich als Enkel/in ausmacht?
- Was sind meine Hobbies
- Was sind meine Werte?
- Wofür engagiere ich mich?
- Was bringt mich zum Lachen?
- Was bringt mich zum Weinen?
- Wer sind meine Freunde?
- Was sind meine Ziele?

...





**Lob  
annehmen**



**Lob**

**annehmen**

→ Äußerlich abwehren

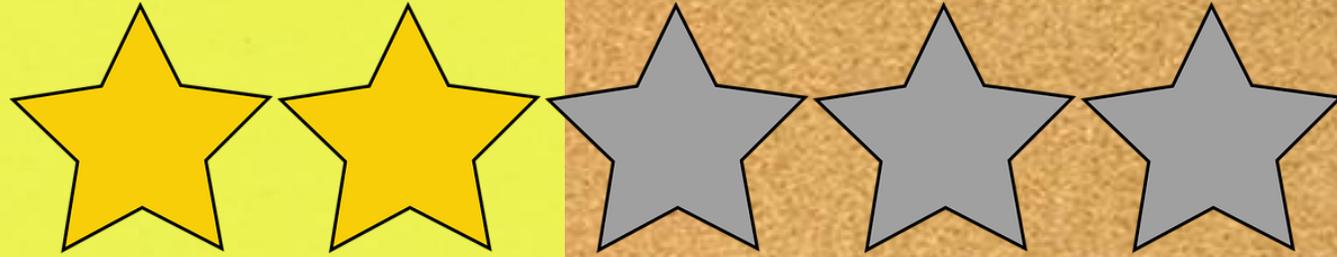
→ innerlich abwehren

## Lob annehmen als soziale Kompetenz

- statt Komplimente abwiegeln („*ach, das ist doch selbstverständlich...*“) annehmen und angemessen antworten („*Danke, freut mich*“)
- positive Rückmeldungen ernstnehmen und ins Selbstkonzept integrieren
- das soziale Umfeld nicht weiter für positive Rückmeldung bestrafen
- Stärken und Schwächen, Lob und Kritik gleichermaßen anerkennen
- auch "innerlich" annehmen



## Kritik annehmen als soziale Kompetenz



- statt Kritik ungeprüft zu glauben, zu verallgemeinern....
- statt auf Kritik mit Gegenwehr zu reagieren...
- kritische Rückmeldungen prüfen, spezifisch verarbeiten und ins Selbstkonzept integrieren
- Stärken und Schwächen, Lob und Kritik gleichermaßen anerkennen

# Wunsch -Ich



**Unklar... weit weg...**

**Wunsch  
-Ich**

Schrittweise  
annähern

Unterscheiden von  
Soll-Ich

## Wie entsteht das Wunsch-Ich?

- Förderung
- Inspiration
- Positive Vorbilder
- Verinnerlichung positiver Beziehungserfahrungen
- Erfahrungen mit positiven Anreizen
- ...



# Wunsch-Ich aufbauen und ihm näher kommen

Wunsch-Ich klären

Schädliche Strategien abbauen

Wunsch-Ich schrittweise annähern

Freundlicher Umgang mit sich selbst

- Wohlwollende Haltung
- Wohlwollende Handlungen



# Wunsch-Ich aufbauen

Rückgriffe auf  
Imagination

Märchen



## Beispiel

<b>Vorstellung</b>	<b>Bedürfnis/Werte/ Themen</b>	<b>Erreichbares Ziel</b>	<b>Erster Schritt</b>
Idyllisches Leben auf einem schwedischen Bauernhof	Selbstbestimmung Bindung Naturverbundenheit Familie Harmonie	Mehr Zeit mit der Familie, mehr Ausflüge in die Natur, weniger arbeiten, vor allem am Wochenende	An zwei Tagen in der Woche pünktlich Feierabend machen Am Wochenende nicht mehr arbeiten (oder zumindest nicht mehr sonntags)

# Wunsch-Ich aufbauen

Wunsch-Ich anderer  
Personen:

*„Was würde sich xy  
für mich  
wünschen...?“*



## Beispiel

»Sie befinden sich erneut im Spiegelkabinett. Sie gehen an verschiedenen Spiegeln vorbei, jeder zeigt Sie so, wie eine wohlmeinende Person aus Ihrem Leben Ihnen das Leben wünschen würde. Bitte schauen Sie in den ersten Spiegel. Er zeigt sie so, wie [XY] Ihnen Ihr Leben wünschen würde. Wie sehen Sie in diesem Spiegel aus? ... Was fällt Ihnen an diesem Spiegelbild besonders auf? ... Was ist das für eine Person, die Sie da sehen? Was macht sie aus? Welche Eigenschaften hat diese Person? ... Trägt sie vielleicht etwas Typisches bei sich? ... Wie fühlen Sie sich, wenn Sie dieses Spiegelbild betrachten? Bitte lösen Sie sich jetzt von diesem Spiegelbild und schauen in den nächsten Spiegel. Wie sehen Sie in diesem Spiegel aus? ...«

# Wunsch-Ich aufbauen

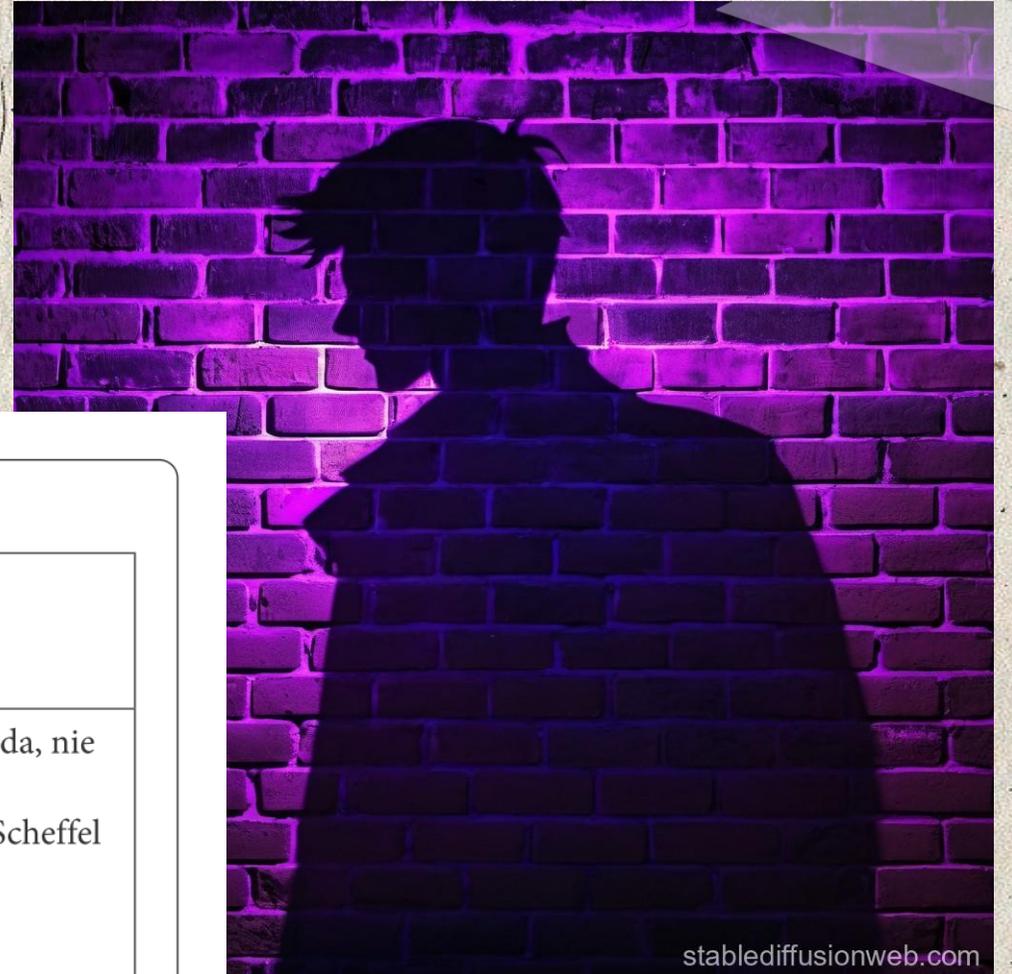
## Vorbilder

Wen schätzen / bewundern Sie?  
Von wem würden Sie sich gerne eine  
Scheibe abschneiden?  
(Personen aus Umfeld,  
Berühmte Persönlichkeiten, fiktive  
Personen) – Was schätzen Sie an  
diesen (Eigenschaften,  
Fähigkeiten)...?



# Wunsch-Ich aufbauen

„So-Nicht-Ich“



## Beispiel

Wie ich nicht werden will Wie ich nicht (länger) sein will	Goldene Mitte zwischen den Extremen	Gegenteil von Spalte 1
Arrogant und egoistisch	Selbstbewusst zu eigenen Stärken stehen, ohne andere abzuwerten Mich weiterhin um andere kümmern, aber genau so sehr um mich selbst	Immer nur für andere da, nie für mich Mein Licht unter den Scheffel stellen

# Wunsch-Ich aufbauen

Klären : Wünschenswert? Machbar (Wie?) ? Teilschritte? Um Träume trauern?

## Beispiel

Wunsch	Ist	Weg	Hindernisse	Lösung
Ich möchte mehr malen.	Ich male gar nicht; Staffelei steht seit dem Umzug im Keller	Einen Abend in der Woche fürs Malen reservieren; Staffelei ins Schlafzimmer stellen.	(1) Wenn es stressig wird, streiche ich die Zeit zum Malen als erstes, am Ende finde ich dafür nie Zeit. (2) Schlafzimmer ist so unordentlich, dass ich mich nicht konzentrieren kann.	1. Termin in den Kalender eintragen und ernst nehmen 2. Am Morgen des Mal-Tags aufräumen ODER Raumteiler aufstellen
Ich will mehr reisen.			Kein Geld als Student	Vertagen; sobald ich Einkommen habe, Teil zurücklegen, bis dahin Reisen nur planen



## Zum Abgewöhnen: schädliche Selbstwertstrategien

Prüfen Sie für die eingesetzten Strategien:

1. Habe ich durch dieses Verhalten wirklich mein Ziel erreicht?

Häufig muss man dafür erst verstehen, worin das eigene Ziel bestanden hatte, denn im Moment des Handelns wird es überdeckt durch „Ich muss meinen Selbstwert schützen“.

2. Welche Nachteile hatten die Strategien, die ich zum Selbstwertschutz eingesetzt habe? Welche Kosten hat dieses Verhalten gefordert, welchen Schaden verursacht?

**Selbst-  
erhöhung**

**Bewertung  
vermeiden**

**Ertragen**



## Selbstabwertungen stoppen

**Achten Sie auf Selbstabwertungen des Patienten** (*"ich weiß, total bescheuert... das kann nur mir passieren... da hab ich auch gedacht: was bist du für ein Idiot!..."*)

**Markieren Sie selbstabwertende Gedanken:**

*"Sie werden jetzt ganz streng / hart / gemein zu sich selber."*

**Konsequenzen herausarbeiten:**

*"Wie fühlen Sie sich, wenn Sie so mit sich reden? Fühlen Sie sich dadurch motiviert?"*

# Netter mit sich reden

## Alternativen erarbeiten:

"Wie würden Sie mit Ihrer Freundin / Ihrem Partner / Ihrem Kind reden...?"

## Konsequenzen herausarbeiten:

*"Wie fühlen Sie sich, wenn Sie so mit sich reden?  
Fühlen Sie sich dadurch motiviert?"*



Tabelle 4.1 Was sage ich mir selbst? Was einer geliebten Person?

Anlass	Was sage ich mir selbst?	Was sage ich einer geliebten Person?
Erfolg	„Nicht der Rede wert“, „Glück gehabt“, „Eigenlob stinkt“	„Großartig! Da kannst du stolz auf dich sein. Toll, wie du das geschafft hast.“
Misserfolg	„Du kannst wirklich gar nichts richtigmachen.“, „Du bist unfähig“, „Idiot!“, „Versager!“, „Das hätte ein Schimpanse besser gemacht als du!“	„Mach dir nichts draus. Nächstes Mal klappt's bestimmt besser. Ich hab dich trotzdem lieb.“
Erschöpfung	„Stell dich nicht an, andere schaffen viel mehr“	„Ruh dich erstmal aus. Für heute hast du genug geschafft.“
Zu spät kommen	„Das ist so typisch! Nie kannst du pünktlich sein, du bist einfach unzuverlässig und undiszipliniert“	„Es war schon blöd, dass ich so lange warten musste, aber ist halb so wild. Gib dir bitte nächstes Mal mehr Mühe, rechtzeitig da zu sein.“

## Übung liebevoller Blick

(Self-Compassion; Gilbert, Neff)

A) Denken Sie an **jemanden, den Sie sehr gern haben** (z.B. Ihren Partner, Ihr Kind...). Stellen Sie sich diese Person ganz deutlich vor. Versuchen Sie, Ihre Körpergefühle ganz bewusst wahrzunehmen.

B) Versuchen Sie diesen Blick zu halten und so auf sich selbst als **Kind** zu schauen.

C) Versuchen Sie diesen Blick zu halten und so auf sich als **Erwachsene** in der aktuellen Situation zu schauen.



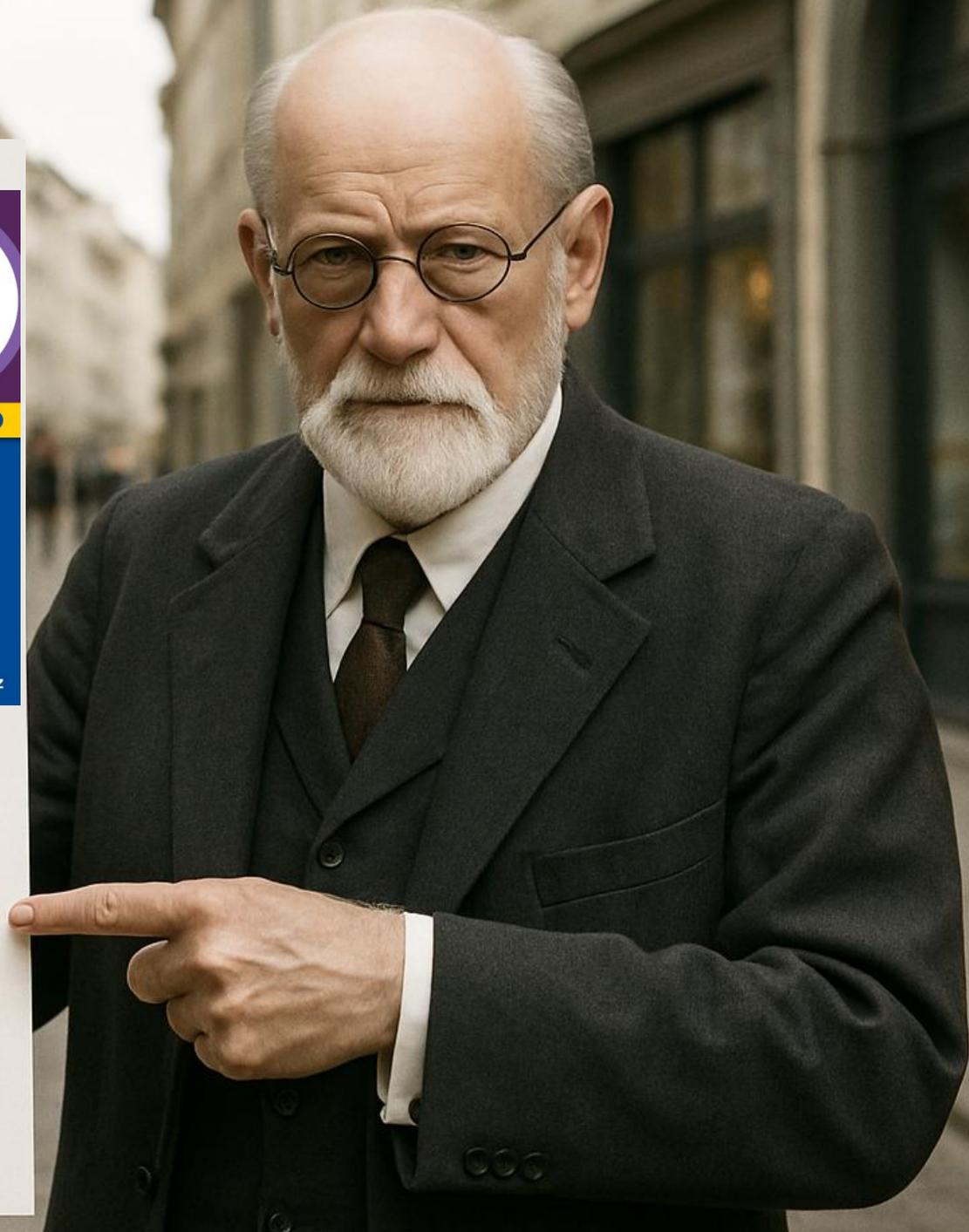
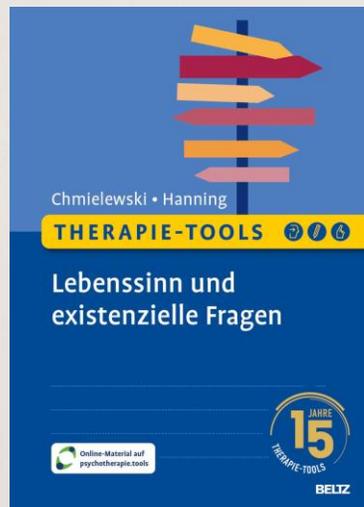
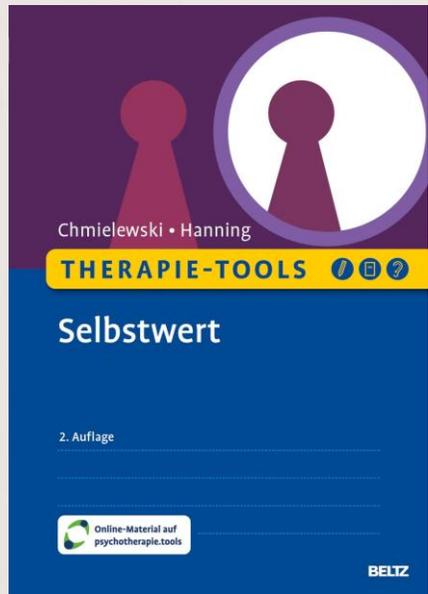
A stylized illustration of a hand holding a megaphone. The hand is orange, wearing a black suit sleeve with a white cuff. The megaphone is dark grey with a black handle. A white speech bubble tail points from the megaphone towards the text on the right.

# **WERBUNG !**

**Globale Krisen in Beratung und  
Psychotherapie**

**Sinnfragen in der Beratung &  
der Psychotherapie**

**[Psychotherapie-Hattingen.de/Fortbildungen](https://www.psychotherapie-hattingen.de/Fortbildungen)**



# Kontakt & Fragen

info@selbstwerttherapie.de  
selbstwerttherapie.de

Psychotherapie-hattingen.de/fortbildungen

