

Selbstwertgefühl und wertschätzende Beziehungen fördern. Ein Praxisbericht

Promoting Self-Esteem and Appreciative Relationships.
A Report from Private Practice

Helga Elisabeth Schachinger

Themenschwerpunkt Selbstwirksamkeit und Förderung ...

Zusammenfassung

Selbstwert ist ein zentrales und bedeutsames psychologisches Konstrukt und Psychologen aller Fachrichtungen sind in ihrer Praxis immer wieder mit Selbstwertproblemen ihrer Klienten konfrontiert. Ausgehend von meiner praktischen Arbeit werde ich drei Säulen eines gesunden Selbstwertgefühls darlegen: (1) „Soziales“ im Sinne von intakten zwischenmenschlichen Beziehungen (2) „Gesundes Ego“ im Sinne von Selbstbejahung und Selbstfürsorge und (3) Persönliche Entwicklung und Wachstum bzw. Selbstwirksamkeit. Wichtige gesellschaftliche Implikationen werden ebenfalls erörtert und abschließend wird ein friedentiftendes und universelles Menschenbild mit drei Selbst- bzw. Identitätsebenen vorgestellt.

Abstract

Self-esteem is a central and significant psychological construct and psychologists of all disciplines are repeatedly confronted with their clients' self-esteem problems. Based on my practical work, I will outline three pillars of healthy self-esteem: (1) "social" in the sense of intact interpersonal relationships, (2) "healthy ego" in the sense of self-affirmation and self-care and (3) personal development and growth, or self-efficacy. Important societal implications are also discussed and, finally, a peacemaking and universal view of the human being with three levels of self or identity is presented.

1. Einführung

Da ich hier einen Bericht über meine langjährige praktische Selbstwert-Arbeit gebe, verzichte ich auf aufwen-

dige Definitionen¹⁾ und halte lediglich fest, dass ich die Begriffe Selbstwert und Selbstwertgefühl synonym verwende und folgendermaßen wortwörtlich definiere: Selbstwert ist der Wert, den ich mir selbst zuschreibe (bzw. den eine Person sich selbst zuschreibt). Dieser Wert kann vergleichsweise hoch oder niedrig sowie (relativ) stabil oder schwankend sein. Ein geschwächtes bzw. verletztes Selbstwertgefühl zeigt sich bei sämtlichen psychischen Krankheiten und Störungsbildern (z.B. Depressionen, Suchterkrankungen, diverse Verhaltensauffälligkeiten und Persönlichkeitsstörungen). Aber auch klinisch unauffällige Personen können (kurz- oder langfristig) ein geringes Selbstwertgefühl aufweisen. Wichtige Selbstwert-Messinstrumente in der psychologischen Forschung und Diagnostik sind (1) die weitverbreitete und sehr kurze Rosenberg-Self-Esteem-Scale für eine allgemeine Selbstwertschätzung (Collani & Herzberg, 2003; Rosenberg, 1965), (2) die Frankfurter Selbstkonzeptskalen zur Ausdifferenzierung in verschiedene Selbst-Domänen (Deusinger, 1986) und (3) die Multidimensionale Selbstwertkala (MSWS) (Rentzsch et al., 2016; Schütz et al., 2017). Über meine Methode der Selbstwerterhebung erfahren Sie im nächsten Kapitel.

2. Selbstwerterhebung in der Praxis

Ein Selbstwertkuchen. Ausgehend von meinem universitären Forschungsschwerpunkt „Selbstbild und Selbstwert“ habe ich für meine praktische Arbeit viele Übungen und Materialien (z.B. Arbeitsblätter) für Einzel- und Gruppensettings entwickelt.²⁾ Um unmittelbar ins Thema einzusteigen und einen ersten Eindruck vom Selbstwertgefühl der Seminarteilnehmenden zu gewinnen, führe ich zu Beginn folgende Übung (i.e. „Selbstwertkuchen“) durch: Jede Person schreibt in

Einzelarbeit „Zutaten“ auf, die für ihr positives Selbstwertgefühl wichtig sind („Was braucht jemand, damit sie oder er sich als wertvoller Mensch fühlt?“). Interessant ist dabei, dass nie vorab erklärt werden muss, was Selbstwert eigentlich ist. Ohne theoretische Einführung oder Definition wird diese Übung gemacht. Ist die Liste (subjektiv betrachtet) vollständig – meistens sind es zwischen 4 und 10 Selbstwertzutaten – ordnet die Person diese nach Wichtigkeit in einen kreisförmigen „Kuchen“ (= 100 %) ein. Je nach subjektiver Bedeutung können die einzelnen Selbstwertzutaten (i. e. „Kuchenstücke“) kleiner oder größer sein. Wenn nach ca. 10 bis 15 Minuten alle mit ihrem „Selbstwertkuchen“ fertig sind, schreibe ich auf Zurufe aus der Gruppe die Selbstwertzutaten auf ein Flipchart, sodass ein kreisförmiger „Gruppen-Selbstwert-Kuchen“ entsteht. Die Nennungen bzw. Selbstwertzutaten können stets (unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft, (Aus-) Bildung und Beruf) in drei (verschiedenfarbige) Kategorien³⁾ sortiert werden: (1) In roter Schrift werden Nennungen notiert wie z. B. Familie, Freundeskreis, Liebe, Respekt, Lob, Wertschätzung, Geborgenheit usw., die allesamt die Kategorie „Soziales“ bilden. (2) In blauer Schrift werden Zurufe aufgeschrieben, die sich auf Freizeitaktivitäten, Hobbys, Entspannungstechniken und persönliche Werte wie Gesundheit, Selbstakzeptanz, Unabhängigkeit usw. beziehen. Diese Kategorie wird „Gesundes Ego“ genannt. (3) In grüner Schrift werden Begriffe vermerkt wie z. B. Erfolg, Zielerreichung, Ausbildung, Beruf, Wissen, Kompetenzen, Lernen etc. und in der Kategorie „Persönliche Entwicklung und Wachstum“ zusammengefasst. Praktisch alle Zutaten der unterschiedlichen „Selbstwertkuchen“ können in eine der drei Kategorien eingeordnet werden, wenngleich eine eindeutige Zuordnung nicht immer möglich ist. In diesem Fall lasse ich die Teilnehmenden selbst (intuitiv) entscheiden, in welche Kategorie ihre Selbstwertzutat am ehesten gehört.

3. Hauptsäulen eines gesunden Selbstwertgefühls

Aus der vorhin beschriebenen Gruppenübung, die ich seit 20 Jahren immer wieder durchführe und die bereits einige Tausend Menschen gemacht haben, resultieren drei Hauptsäulen eines gesunden Selbstwertgefühls, die ich (1) „Soziales“, (2) „Gesundes Ego“ und (3) „Persönliche Entwicklung und Wachstum“ genannt habe und nachfolgend kurz erläutern werde. Diese Begrifflichkeiten haben sich in meiner praktischen Arbeit bestens bewährt. Angelehnt an die Erfahrungswelt der Menschen sind sie unmittelbar verständlich und müssen nicht aufwendig erklärt bzw. definiert werden. Anzumerken ist jedoch, dass diese recht allgemein gehaltenen Begriffe für Forschungszwecke zu unpräzise sein werden und dass auch andere, synonyme bzw. ähnliche Begriffe zur Kategorisierung verwendet werden könnten.

3.1. Soziales. Intakte zwischenmenschliche Beziehungen

Der Mensch ist (evolutionär bedingt) ein soziales Wesen, das auf ein Du und Wir nicht nur für sein Überleben, sondern auch für sein psychisches Wohlergehen angewiesen ist.

Intakte soziale Beziehungen vermitteln uns Zugehörigkeit, Nähe und Geborgenheit und bieten bei Krisen und Problemen praktische und emotionale Unterstützung.

In der zu Beginn beschriebenen Selbstwert-Übung hat sich „Soziales“ im Sinne von wertschätzenden (privaten und beruflichen) Beziehungen stets als sehr wichtige und häufig sogar als die wichtigste Säule eines positiven Selbstwertgefühls herauskristallisiert. Ein aktuelles Beispiel belegt ebenfalls die enorme Bedeutung eines vielfältigen Soziallebens für persönliches Wohlbefinden und Lebensfreude: Die rigorosen Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen aufgrund der COVID-19-(Corona-) Pandemie im Frühjahr 2020 machten schlagartig sehr vielen Menschen auf der ganzen Welt schmerzlich bewusst, dass diverse Internet-Kontakte kein vollwertiger Ersatz für mannigfache soziale Begegnungen in der realen Welt sein können, die über alle Sinneskanäle spürbar und erlebbar sind.

3.2. Gesundes Ego. Selbstbejahung und Selbstfürsorge

Die zweite wichtige Säule eines gesunden Selbstwertgefühls umfasst die (uneingeschränkte) Bejahung der eigenen Person (mit allen Stärken und Schwächen) und des eigenen bisherigen Lebens (mit allen Höhen und Tiefen). Diese (bedingungslose) Selbstakzeptanz findet ihren Ausdruck im liebevollen Umgang mit sich selbst, in der Fürsorge für die eigene körperliche und seelische Gesundheit sowie in einer gelungenen Balance aus Aktivität und Passivität bzw. Arbeit und Freizeit (i. e. Work-Life-Balance). In diesem Sinne stellt ein gesundes Ego eine bedeutsame Burn-out-Prophylaxe dar.

3.3. Persönliche Entwicklung und Wachstum. Selbstwirksamkeit

Weil in jedem Menschenleben immer wieder diverse Entwicklungsaufgaben sowie kleine und große Probleme und Krisen zu meistern sind, gilt als weitere wichtige

Selbstwert-Säule, wenngleich vielen Menschen nicht unmittelbar bewusst, die persönliche lebenslange Entwicklung und der Glaube an die eigene Selbstwirksamkeit (Bandura, 1997, 2012). Der selbstwirksame Mensch gibt in herausfordernden Situationen nicht auf und lässt sich in schwierigen Lebensphasen nicht unterkriegen, sondern glaubt fest daran, mit Ausdauer und Anstrengungsbereitschaft Probleme lösen, Hindernisse überwinden und Ziele erreichen zu können. Selbstwirksamkeit heißt aber nicht, als Einzelkämpferin oder Einzelkämpfer alles allein schaffen zu müssen. Oft ist es das Klügste, bei Bedarf geeignete Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Zentral für ein positives Selbstwertgefühl bleibt indes die innere Haltung, eine Krise oder ein Problem als Lernmöglichkeit und Chance für persönliche Entwicklung, Wachstum und Veränderung zu sehen und davon überzeugt zu sein, das eigene Leben – in welcher Art und Weise auch immer – aktiv gestalten zu können.

4. Stärkung des Selbstwertgefühls in der Praxis

Die beschriebenen Hauptsäulen eines gesunden Selbstwertgefühls [(1) „Soziales“, (2) „Gesundes Ego“, (3) „Persönliche Entwicklung und Wachstum“] liefern wertvolle Ansatzpunkte für die Selbstwertstärkung in der psychologischen Praxis. Je nach defizitärem bzw. problematischem Bereich können entsprechend spezifische Maßnahmen gesetzt werden.

4.1. Soziale Kompetenzen fördern

Problemaufriss. Zwischenmenschliche Beziehungen haben einen bedeutenden Einfluss auf das Selbstwertgefühl (siehe z. B. Harris & Orth, 2019; Leary & Baumeister, 2000) und prägen das Verständnis von Selbst und der Welt (Hardin & Higgins, 1996). Beispielsweise konnte ich in meiner Dissertationsstudie (Schachinger, 1996) nachweisen, dass eine fehlende Übereinstimmung von eigenem Selbstbild und vermeintlichem (i. e. vermutetem) Fremdbild (bezüglich der eigenen Person) mit entfremdungsbezogenen Gefühlen und Problemen in signifikantem Zusammenhang steht. Die Betroffenen fühlen sich vermehrt einsam, isoliert, unverstanden und fremd in der Welt bzw. der Gesellschaft, Kultur oder Gemeinschaft, in der sie leben, und empfinden verstärkt Gefühle der Sinn- und Bedeutungslosigkeit sowie Regel- und Normenlosigkeit. Darüber hinaus schwächen erlittene soziale Ausgrenzung und Einsamkeit sowie dysfunktionale private und/oder berufliche Beziehungen (z. B. Mobbing oder Missbrauchserfahrungen) nicht nur Selbstbild und Selbstwert, sondern gelten auch als Stressoren, die ernsthaft krank machen können (z. B. Holt-Lunstad et al., 2010; Von Soest et al., 2018, 2020).

Behandlungsansätze. Die Unterstützung von Menschen mit Einsamkeits- und/oder Beziehungsproblemen sollte auf mehreren Ebenen stattfinden. Zum einen bedarf es der Begleitung in einem mitunter notwendigen Ablöse-, Trennungs- und Trauerprozess, gekoppelt mit einer Stärkung des „gesunden Egos“ im Sinne von Selbstfürsorge und Selbstbejahung, wovon im nächsten Kapitel die Rede sein wird. Zum anderen brauchen die Klienten oft auch Hilfe beim Aufbau und der Aufrechterhaltung von positiven Sozialkontakten, damit sie nicht langfristig in der Einsamkeitsfalle oder in dysfunktionalen Beziehungen stecken bleiben. Mit Sozialkontakten sind nicht nur (romantische) Paarbeziehungen und (mehr oder minder enge) Familienbande gemeint, sondern auch gute Freundschaften und Bekanntschaften sowie nette Begegnungen in der Nachbarschaft, am Arbeitsplatz und in Freizeitvereinen. Bewährt haben sich Gruppen- und Einzeltrainings von sozialen und kommunikativen Kompetenzen, in denen neben wertschätzenden Gesprächs- und Umgangsformen auch das Wahrnehmen und angemessene Verbalisieren von Gefühlen und Bedürfnissen geübt werden. Wichtige Fragen lauten etwa: Was fühle und brauche ich? Was fühlt und braucht der oder die andere? Und wie kann beides am besten unter einen Hut gebracht werden? Ziel ist ein gesunder (sozialer) Selbstwert, der nach dem Motto „funktioniert“: „Ich bin ok und Du bist ok.“ Damit sind partnerschaftliche Beziehungen auf Augenhöhe gemeint, die auf einem Prinzip der Gleichwertigkeit basieren und NICHT auf einer vermeintlichen und angemessenen eigenen Höherwertigkeit. Die Abwertung von anderen Personen oder Gruppen zur Erhöhung des eigenen Selbstwerts schafft kein langfristig gesundes Selbstwertgefühl (s. dazu auch das Kapitel „Gesunde Gesellschaften“).

4.2. Gesundes Ego stärken. Selbstbejahung und Selbstfürsorge aufbauen und stabilisieren

Eine Abgrenzung. Ein gesundes Ego ist abzugrenzen von rücksichtslosem Egoismus und Narzissmus. Menschen mit einem demonstrativ zur Schau gestellten, künstlich überhöhten Ego haben häufig ein instabiles und (stark) schwankendes Selbstwertgefühl. Mit einer nach außen präsentierten (Hochglanz-) Fassade wird eine Großartigkeit und Perfektion vorgetäuscht, an die im Grunde nicht einmal selbst geglaubt wird. Da narzisstische Personen aber die Bewunderung (oder den Neid) der anderen brauchen, um zumindest temporär einen positiven Selbstwert zu erleben, halten sie den schönen Schein aufrecht und tun sich damit letztendlich selbst nichts Gutes. Studien haben nämlich gezeigt, dass Menschen mit einem aufgeblasenen Größenselbst von anderen vermehrt als arrogant und überheblich wahrgenommen werden und weniger beliebt sind als vergleichsweise bescheiden auftretende Personen (Schütz, 2003, 2005).

Förderung eines gesunden Egos. Selbstfürsorge und Selbstbejahung sind die wesentlichen Ingredienzen

eines gesunden Egos. (1) Selbstfürsorge⁴⁾ als liebevoller und sorgsamer Umgang mit sich selbst kann auf vielerlei Art und Weise gefördert werden. So begünstigen etwa gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung nicht nur die körperliche, sondern auch die seelische Gesundheit. Diverse Hobbys und Freizeitinteressen sowie Auszeiten der Entschleunigung, Entspannung und Ruhe wirken ebenfalls wohltuend für Körper und Seele. Hier gilt es, gemeinsam mit dem Klienten oder der Klientin herauszufinden, welche Arten der Selbstfürsorge für sie oder ihn am besten geeignet sind und wie diese möglichst einfach und nachhaltig in den Alltag integriert werden können. Verschiedene Entspannungstechniken können vorgestellt, nach Neugierde, Lust und Laune (spielerisch) ausprobiert und gemeinsam kann ein alltagstauglicher Umsetzungsplan entworfen werden. (2) Selbstbejahung aufzubauen und zu stabilisieren, ist zweifelsohne kein einfaches Unterfangen. Die allgemeine Zielvorstellung lautet, sich selbst ohne Wenn und Aber zu bejahen (auch die eigenen Schwächen und Fehler) sowie das eigene Leben mit seinen Höhen und Tiefen alles in allem gutzuheißen. Viele Menschen sind nicht zuletzt aufgrund perfektionistischer Standards mit sich unzufrieden und kritisieren sich selbst übermäßig streng (siehe z. B. Linnett & Kibowski, 2019). Gleichzeitig verstummt die anerkennende und lobende, mutmachende und aufmunternde, verzeihende und versöhnliche, fürsorgliche und tröstende (innere) Stimme. Liebevolle Selbstgespräche wirken als Streicheleinheiten für unser Selbstwertgefühl (Brähler, 2015; Emanuel et al., 2018; Neff, 2012, 2016). Klienten dabei zu helfen, eine wertschätzende innere Stimme als wirkmächtigen Gegenpol zur kritischen Stimme aufzubauen, stellt eine wichtige Maßnahme für ein gesundes Ego dar. Unterstützend kann dabei die Instruktion wirken, mit sich selbst so liebevoll zu sprechen wie man dies mit der besten Freundin oder dem besten Freund in einer Krise machen würde. Die selbstkritische Stimme soll aber nicht zur Gänze verschwinden, sondern in eine nützliche Kritik umgewandelt werden, indem Fehler und Misserfolge als Normalität („nobody is perfect“) und als Lern- und Entwicklungschance aufgezeigt werden. Nach einer Situationsanalyse („Was ist wann, wie und warum falsch bzw. schief gelaufen?“) können lehrreiche Schlüsse für die Zukunft gezogen werden: „Was wurde gelernt? Welche Erkenntnisse wurden gewonnen? Was mache ich bzw. was machen wir, damit Gleiches oder Ähnliches nicht noch einmal passiert?“ Mit der Beantwortung dieser wichtigen Fragen wird die dritte Säule eines gesunden Selbstwertgefühls gestärkt, wovon anschließend zu lesen ist.

4.3. Persönliche Entwicklung unterstützen und Perfektionismus eindämmen

Lebenslange Entwicklung. Jeder Mensch ist ein lernendes Wesen und entwickelt sich – mehr oder minder bewusst – von der Wiege bis zur Bahre („der Mensch lernt nie aus“). Die lebenslange Entwicklung des Menschen wird durch

einen starken Glauben an die eigene Selbstwirksamkeit „beflügelt“ (Bandura, 1997). Doch vielen Menschen fehlt der Glaube an sich selbst. Sie nehmen ihre eigenen Potenziale und Chancen nicht wahr und haben kein oder nur wenig Zutrauen in ihre Fähigkeiten und Kompetenzen. Ihr Verhalten ist häufig passiv und resignativ, weil sie sich in vielen Situationen überfordert und hilflos fühlen (Seligman, 1999). In diesem Fall können Ermutigungsdialoge mit ausführlicher Erinnerungs- und Ressourcenarbeit hilfreich sein, die auf Krisenbewältigungen, Problemlösungen, Errungenschaften und Leistungen der Klienten in der (fernen und/oder nahen) Vergangenheit Bezug nehmen. Darauf aufbauend kann der Blick wieder auf Gegenwart und Zukunft sowie auf sich bietende Chancen und Möglichkeiten gerichtet und angemessene Vorhaben und Ziele formuliert werden.

Verschiedene Selbstbilder (= Selbstkonzepte). Für diagnostische Zwecke und eine vertiefende Selbstexploration können verschiedene Selbstbilder mündlich und/oder schriftlich erhoben werden. Die Selbstdiskrepanztheorie (Higgins, 1987) unterscheidet drei Selbstbilder, die jeweils aus der Eigenperspektive und der vermuteten Fremdperspektive wichtiger anderer Personen (Eltern, bester Freund/beste Freundin, Partner/Partnerin) beschrieben werden: (1) Aktuelles Selbstbild: Wer bin ich? Wie sehe ich mich selbst? Wie glaube ich, sehen mich wichtige andere Menschen? (2) Ideales Selbstbild: Wer/wie möchte ich idealerweise sein? Was sind meine Wünsche, Ideale und Ziele? Welche Ideale, Wünsche und Hoffnungen haben, meiner Einschätzung nach, wichtige andere Personen für mich? (3) Normatives Selbstbild: Wer/wie muss oder sollte ich sein? Welchen Normen, Werten und Ansprüchen fühle ich mich verpflichtet? Welche (vermeintlichen) Erwartungen und Forderungen wichtiger anderer Personen glaube ich erfüllen zu müssen? Zwischen diesen Selbstbildern können Diskrepanzen bzw. Widersprüche bestehen, die mit bestimmten negativen Emotionen zusammenhängen: (1) Diskrepanzen zwischen aktuellen und idealen Selbstbildern (i. e. jemand ist nicht so, wie er oder sie gerne sein möchte bzw. wichtige andere Personen (vermeintlich) möchten, dass er oder sie ist) stehen mit depressionsähnlichen Gefühlen in Zusammenhang (z. B. Trauer, Niedergeschlagenheit, Enttäuschung, Frustration und Unzufriedenheit). (2) Diskrepanzen zwischen aktuellen und normativen Selbstbildern (i. e. jemand erfüllt Erwartungen, Forderungen, Regeln und Normen nicht, die für ihn oder sie bedeutsam sind bzw. die andere Personen (vermeintlich) für wichtig erachten) stehen mit angst- und erregungsbezogenen Gefühlen in Zusammenhang (z. B. innere Unruhe und Anspannung, Angst vor Kritik und Bestrafung, Schuldgefühle und „schlechtes Gewissen“)⁵⁾. In meiner Diplomarbeitsstudie (Schachinger, 1992) konnte ich nachweisen, dass die diskrepanten bzw. widersprüchlichen Selbstbilder mit signifikant weniger negativen Gefühlen einhergehen, wenn die (Erfolgs-) Zuversicht besteht, die idealen und normativen Selbststandards und Ziele erreichen zu können. Demnach gibt es zur Reduktion von Selbstbild-Diskrepanzen und den damit zusammenhängenden

negativen Gefühlen in der Klientenarbeit zwei Möglichkeiten: (1) Unterstützung bei der Zielerreichung und/oder (2) Einstellungs- bzw. Selbstbildänderung.

Erfolgreiche Zielerreichung. Um Selbststandards und Ziele erreichen zu können bedarf es geeigneter Maßnahmen und Strategien, diverser Verhaltensänderungen bzw. -anpassungen und einer flexiblen Planung. Hilfreich ist eine Strategie der kleinen Schritte, die laufend Erfolgserlebnisse ermöglicht und eine kontinuierliche (Weiter-) Entwicklung erfahrbar macht. Förderlich sind auch Wertschätzung und Lob sowie anerkennende Hinweise auf individuelle Fortschritte im Vergleich zu einem früheren Zeitpunkt. Lobende Worte gebühren allen Verhaltensweisen und Eigenschaften, die der persönlichen Kontrolle unterliegen (z. B. Anstrengung, Ausdauer, Bemühen, Fleiß). Etwaige Rückfälle in alte Verhaltensmuster sollten als Chance für Lernen und Entwicklung dargestellt und es sollte zu neuerlichen Anläufen – vielleicht mit veränderter oder neuer Strategie – ermutigt werden.

Einstellungs- bzw. Selbstbildänderung. Wenn Selbststandards und Ziele unrealistisch hoch oder allzu perfektionistisch sind, sollten diese gesenkt oder zur Gänze aufgegeben und die vorhandenen Ressourcen (Zeit, Energie usw.) auf aussichtsreichere Unternehmungen gelenkt werden. Vor allem junge Menschen verfolgen mitunter illusorische Ziele, die auf soziale Vergleichsprozesse mit scheinbar perfekten (Internet-) Vorbildern zurückzuführen sind. Virtuelle Rolemodels (z. B. Influencer auf YouTube, Instagram, Facebook usw.) nähren mit manipulierten, geschönten und überhöhten Selbstpräsentationen nicht nur Bewunderung und Neid, sondern auch die Unzufriedenheit ihrer Fans, die in der Folge nicht selten weit überzogenen Standards nacheifern und sich als Versager fühlen, wenn sie weniger erfolgreich sind und nicht so leben und aussehen wie ihre Internetstars.

Perfektionismus eindämmen. Perfektionistische Ansprüche sind ein gravierendes Hemmnis auf dem Weg zu einem gesunden Selbstwertgefühl. Wenngleich das Streben nach guter Leistung und nach (Selbst-) Verbesserung durchaus vorteilhaft ist, so stellt ein überzogener Perfektionismus einen Stressor und ernstzunehmenden Risikofaktor dar, der Menschen nicht nur unglücklich, sondern auch krank machen kann (siehe z. B. Linnett & Kibowski, 2019; Spitzer, 2017). Übertriebenes Perfektionsstreben führt zu permanenter Überforderung und Unzufriedenheit, weil das perfekte Ergebnis, Werk, Aussehen etc. praktisch nie vollständig zu erreichen ist. Es gibt kein perfektes Leben und es gibt den perfekten Menschen, der alles kann und alles weiß, der keine Fehler macht und keinen (Schönheits-) Makel hat, schlicht und einfach nicht: Es gibt weder perfekte Kinder noch perfekte Eltern, es gibt keine perfekten Führungskräfte und keine perfekten Mitarbeiter usw. usf. Supermann und Superfrau sind keine Realität, sondern von Marketing-Experten professionell produzierte und für die jeweilige Zielgruppe optimierte Idealbilder. Die suggestiv-verführerischen Werbebotschaften täuschen Perfektion vor, um Produkte und Dienstleistungen zu verkaufen sowie Konsum und Wirtschaftswachstum anzukurbeln. Dieser

Sachverhalt kann nicht oft genug betont werden. Ebenso sollte auf hohe Aufwendungen bezüglich Zeit, Geld, Energie und sonstiger Ressourcen, die möglicherweise anderswo fehlen, sowie auf etwaige nachteilige (gesundheitliche und soziale) Folgen eines überzogenen Perfektionismus hingewiesen werden. Eine vielversprechende Möglichkeit, in der psychologischen Praxis perfektionistische Standards zu relativieren bzw. auf ein vernünftiges Maß zu reduzieren, sind gezielte (und angeleitete) Beobachtungsaufgaben in der realen (anstelle der virtuellen) Welt und soziale Vergleiche mit (durchschnittlichen) Menschen im alltäglichen Umfeld (z. B. Schule, Arbeitsplatz, Nachbarschaft). Eine Frage könnte beispielsweise lauten: Wie viele Mädchen mit einem perfekten Körper und/oder Gesicht gibt es in meiner Klasse bzw. Schule oder in meiner Nachbarschaft tatsächlich?

5. Gesunde Gesellschaften. Individuell – sozial – global

Bereits in den 70er-Jahren gab es in den USA Bemühungen, Selbstwert als gesellschaftliches Thema zu etablieren, wobei die damaligen Projekte in erster Linie darauf abzielten, den Selbstwert von Kindern (insbesondere aus armen und benachteiligten Bevölkerungsgruppen) zu stärken, damit sie später als selbstbewusste und eigenverantwortliche Erwachsene ihren Beitrag in der Gesellschaft leisten können (Mecca et al., 1989).

Dieser individuelle Ansatz ist zweifelsohne richtig und wichtig, aber noch nicht ausreichend.

Es muss darüber hinaus auch ein allgemeines gesellschaftliches Klima der wechselseitigen Wertschätzung und Solidarität geschaffen werden. Davon sind wir leider immer noch meilenweit entfernt.

5.1. Gesellschaftliche Fehlentwicklungen

Soziale Ungleichheiten nehmen national und weltweit immer mehr zu und im Denken, Reden und Handeln werden laufend soziale und gesellschaftliche Barrieren und Grenzen aufgebaut. Negative Vorurteile, Rassismus, Sexismus sowie Feindbild- und Sündenbockdenken werden bedauerlicherweise auch im politischen Diskurs immer wieder befeuert. So manche Politiker unterliegen der Versuchung, bestimmte Menschen bzw. Gruppen als Sündenböcke für Missstände verantwortlich zu machen, um von eigenem Versagen und Fehlverhalten sowie von anderen hausgemachten Problemen abzulenken. Eine weitere verhängnisvolle Strategie zur Gewinnung von

Wählerstimmen wird insbesondere von rechten und rechtspopulistischen Parteien angewendet, die den kollektiven Selbstwert der Eigengruppe auf Kosten anderer, schwächerer Gruppen stärken. Die propagierte „Höherwertigkeit“ der eigenen Nation, Religion oder „Rasse“ bei gleichzeitiger Abwertung der Fremdgruppe (z. B. Ausländer, Asylsuchende, Muslime, Farbige usw.) kann für Menschen, die sich vom „Schicksal“ benachteiligt oder von der Gesellschaft „abgehängt“ fühlen und die mit sich und ihrem Leben unzufrieden sind, eine einfache und wohlfeile Selbstwertquelle werden (z. B. Golec de Zavala et al., 2019; Schachinger, 2014, 2018 a, b, c). Freilich steht ein solcherart gewonnener Selbstwert auf recht schwachen und wackeligen Beinen. Eine abstrakte Selbstwertquelle (sei es eine Nation, Religion, „Rasse“ oder was auch immer) kann fehlende Anerkennung, mangelnde Selbstwirksamkeit, ausbleibende Erfolgserlebnisse sowie vorhandene Unzufriedenheit, Hoffnungslosigkeit und Einsamkeit nicht wettmachen. Die (sozial-) psychologischen Grundlagen einer selbstwertfördernden und wertschätzenden Gemeinschaft bzw. Gesellschaft werde ich anschließend skizzieren.

5.2. Wertschätzende Gemeinschaften und Gesellschaften fördern

„Selbstwert unter die Leute bringen“ nannte ich vor 20 Jahren mein bis heute laufendes Projekt, als selbstständige Arbeits- und Sozialpsychologin Selbstwertseminare in Betrieben und Institutionen im Rahmen von internen Fortbildungen durchzuführen. In meiner praktischen Arbeit liegt der Fokus aber nicht nur auf der Stärkung des individuellen Selbstwertgefühls, sondern auch auf der Förderung eines wertschätzenden Miteinanders mit folgenden Eckpunkten:

- 1.** Grundregeln des respektvollen Umgangs. In Familien, Kindergärten und Schulen, Betrieben und Unternehmen, Institutionen und Organisationen, Sport- und Freizeitvereinen, Nachbarschaften und Gemeinden, Bezirken und Städten usw. usf. sollten bestimmte Grundregeln des wertschätzenden Miteinanders gelten: Grüßen und Verabschieden, Bitte und Danke sagen, miteinander reden („beim Reden kommen die Leute zusammen“), zuhören („Zuhören ist die halbe Miete der wertschätzenden Kommunikation“) und mehr lächeln („andere, auch fremde Menschen anzulächeln, tut uns selbst und anderen gut“). Damit wäre schon mal sehr viel gewonnen.
- 2.** Konstruktive Konfliktkultur. Konflikte sind alltäglich und normal. Der „richtige“ Umgang mit ihnen ist freilich nicht einfach und will gelernt sein. Häufig liegen die Wurzeln von ungelösten Konflikten in fehlender oder missverständlicher Kommunikation sowie in wechselseitigen Schuldzuweisungen, die endlose Rechtfertigungsschleifen in Gang setzen, denen oh-

nedies kein Gehör mehr geschenkt wird. Die Folge sind nicht selten verbittertes Schweigen und enttäuschter Rückzug. Eine konstruktive Streit- und Konfliktkultur umfasst so bedeutsame und weitreichende Themen wie (a) wechselseitige Wahrnehmung und Anerkennung zugrundeliegender Gefühle und Bedürfnisse (braucht Perspektivenwechsel und Empathie), (b) Verantwortungsübernahme für eigenes (Fehl-) Verhalten, Schuldeingeständnisse und (aufrichtige) Bitten um Entschuldigung (bedarf einer inneren Größe und Stärke), (c) Angebote zur (materiellen und/oder immateriellen) Entschädigung und Wiedergutmachung sowie – last but not least – (d) eine grundsätzliche Bereitschaft zu (Verhaltens-) Veränderung, Verzeihen und Versöhnen (Schachinger, 2014; 2018 b).

- 3.** Abbau von Feindbildern und Aufbau realistischer Selbst- und Fremdbilder. Intensive Anstrengungen und Bemühungen sind für den Abbau von negativen Vorurteilen und Feindbildern sowie den Aufbau realistischer (individueller und kollektiver) Selbst- und Fremdbilder vonnöten (Schachinger, 2014; 2018 b, c). Hilfreich sind einige grundlegende Einsichten, die zwar verblüffend einfach, aber nichtsdestotrotz relativ wenig bekannt zu sein scheinen:

- a.** Es gibt keine besseren oder gar höherwertigen Menschen bzw. Gruppen⁶⁾. Als Menschen sind wir alle gleich (-wertig) und wechselseitig aufeinander angewiesen.
- b.** Jeder Mensch hat Stärken und Schwächen und macht gelegentlich Fehler.
- c.** Niemand ist perfekt, aber: Alle Menschen sind lernfähig und verdienen eine „zweite Chance“. Aber nicht alle Menschen sind gleichermaßen befähigt, bereit und motiviert zur Veränderung.
- d.** Zwischen Eigengruppen (den Gruppen bzw. Gruppierungen, denen eine Person angehört) und Fremdgruppen (jenen Gruppen bzw. Gruppierungen, denen eine Person nicht angehört) gibt es neben Unterschieden auch viele Gemeinsamkeiten (siehe dazu das im nächsten Kapitel beschriebene universelle Menschenbild). Die Devise lautet: Gemeinsamkeiten über Unterschiede stellen.
- e.** Jede Gruppe bzw. Gruppierung entpuppt sich – bei genauem Hinsehen – als ein „bunter Haufen“ aus unterschiedlichsten Persönlichkeiten mit verschiedenen Ansichten, Interessen und Zielen. Umgangssprachlich lässt sich das so formulieren: „Es gibt überall solche und solche.“ Damit will gesagt sein, dass es in jeder Gruppe bzw. Gruppierung Brave, Gescheite, Tüchtige usw. in allen erdenklichen Varianten und Abstufungen gibt und natürlich auch (einige wenige) Bösewichte, Dummköpfe und Faulpelze, wen oder was auch immer der oder die Einzelne darunter verstehen mag (auch hierin gibt es große Auffassungsunterschiede).

Über die Vielfalt des Menschlichen. Die enorme Bandbreite des Menschlichen manifestiert sich überall auf der Welt in verschiedenen Ausprägungen von psychologischen Merkmalen wie Extraversion, Offenheit für (neue) Erfahrungen, Gewissenhaftigkeit, (soziale) Verträglichkeit und Neurotizismus sowie in Unterschieden in kognitiven Fähigkeiten, emotionalen Befindlichkeiten, Denkweisen und Verhaltensmustern. Darüber hinaus offenbart sich in jeder hinreichend großen Gruppe bzw. Gruppierung die Vielfalt des Menschlichen in den unterschiedlichen Begabungen und Interessen (z. B. kreativ-künstlerisch, musisch, sprachlich, sozial, naturwissenschaftlich, mathematisch, technisch, unternehmerisch, sportlich usw.). Wenngleich kein Individuum alles Menschenmögliche in sich vereinen kann, so ist doch jeder Mensch ein einzigartiges und unersetzbares Puzzleteil im Gesamtbild und hat am gemeinsamen Ganzen einen bedeutsamen Anteil. Die erstaunliche menschliche Vielfalt sowie die Anpassungs- und Lernfähigkeit des Menschen haben unser Überleben gesichert und den unglaublichen Fortschritt der Menschheit mit all seinen Licht- und Schattenseiten maßgeblich vorangetrieben. Um die Hoffnung auf notwendige individuelle, gesellschaftliche und globale Veränderungen zu nähren, sei abschließend noch ein universelles und friedentiftendes Menschenbild vorgestellt.

5.3. Friedentiftendes und universelles Menschenbild

Ein wertschätzendes Miteinander und eine konstruktive Konfliktkultur sind nicht nur innerhalb von Gemeinschaften, Gesellschaften und Nationalstaaten wichtig, sondern es braucht auch auf internationaler und globaler Ebene wechselseitige Wertschätzung, Unterstützung und Solidarität. Als (psychologische) Grundlage für eine entsprechende Bewusstseinsbildung präsentiere ich ein universell gültiges Menschenbild mit drei Selbst- bzw. Identitätsebenen: (1) Individuelles Selbst. Jeder Mensch ist einzigartig und besitzt eine unverwechselbare Mischung aus verschiedenen Persönlichkeitseigenschaften, Fähigkeiten und Erfahrungen, Wünschen und Zielen usw. (2) Soziales Selbst. Jeder Mensch hat viele Gemeinsamkeiten mit anderen und gehört aufgrund verschiedener Merkmale (z. B. Sprache, Beruf, Hobbys usw.) bestimmten Gruppen bzw. Gruppierungen an. Daraus resultieren je nach subjektiver Bedeutung der einzelnen (konkreten und abstrakten) Gruppenzugehörigkeiten entsprechende soziale Identitäten. (3) Globales/universelles Selbst. Jeder Mensch besitzt Merkmale, die allen Menschen weltweit zu eigen sind (z. B. Gefühle, Lernfähigkeit, physische und psychische Grundbedürfnisse): „Wir sind alle Kinder dieser Erde.“ Aus einem die gesamte Menschheitsfamilie umfassenden Bewusstsein ergibt sich eine globale und universelle Identität. Eine verwandte Bezeichnung ist die des Weltbürgers und der Weltbürgerin.

Zusammenfassend kann das friedentiftende und universelle Menschenbild folgendermaßen beschrieben werden:

Jeder Mensch ist in gewisser Weise wie

1. kein anderer/keine andere (i. e. sie oder er ist absolut einzigartig: individuelle Identität)
2. manche andere (i. e. soziale Zugehörigkeiten und Identitäten) und
3. alle anderen (i. e. globale/universelle Identität)

Sam McFarland und ein internationales Forschungsteam belegen in ihren Studien Zusammenhänge von globaler/universeller Identität mit (1) einem verringerten Ausmaß an Ethnozentrismus, kollektivem Narzissmus und blindem Nationalismus sowie (2) weniger Vorurteilen und Abwertungen gegenüber anderen Gruppen und (3) einer größeren Bereitschaft, „Fremde“ aufzunehmen und sie als Nachbarn, Freundinnen und Partner willkommen zu heißen. Es zeigen sich auch positive Zusammenhänge von globaler/universeller Identität mit (4) Offenheit für neue Erfahrungen, (5) Interesse für internationale und globale Belange, (6) Empathie und (7) Unterstützung von Menschenrechten. (8) Maßnahmen zum Umwelt- und Klimaschutz sowie (9) zur Beseitigung von globaler Ungleichheit und Armut werden ebenfalls vermehrt von Menschen mit einer stärker ausgeprägten globalen Identität befürwortet (McFarland et al., 2019).

Wie diese Studienergebnisse verdeutlichen, kann eine globale Identität das friedliche Zusammenleben der Menschen und den Schutz unserer Erde günstig beeinflussen.

Bedauerlicherweise ist aber das Denken und Handeln in globalen Maßstäben noch nicht sehr weit verbreitet. Weltweit gibt immer noch ein mitunter recht marktschreierischer Nationalismus den Ton an, obwohl längst bekannt ist, dass die großen Probleme der Menschheit wie extreme Armut und Kriege, Krankheiten und Pandemien, Umwelt- und Klimakrisen nur mit internationalen Kooperationen und globaler Zusammenarbeit zu meistern sind. Die Menschheit ist eine voneinander abhängige und aufeinander angewiesene, unteilbare Einheit in allen wichtigen, ja überlebenswichtigen Belangen: Klima- und Umweltschutz, Forschung und Wissenschaft, medizinische Entwicklungen und technische Innovationen, Wirtschaft und Handel, Sicherheitsbelange usw. Wir können nur gemeinsam überleben – im nationalen Alleingang wird es niemand schaffen, auch nicht die (scheinbar) mächtigsten Staaten der Welt.

6. Schlussbemerkung

Die Pflege wertschätzender Beziehungen möge nicht nur die globale Menschheitsfamilie umfassen, sondern das gesamte Ökosystem unserer fragilen und vulnerablen Erde, von der wir ein untrennbarer Teil sind und auf der alles mit allem in einem höchst komplexen Bedingungs- und Wechselwirkungsgefüge zusammenhängt. Wir brauchen Demut und Ehrfurcht vor der Natur und allem Leben und einen sorgsam Umgang mit den Ressourcen und Schätzen der Welt. Nur wenn wir mit allumfassender Wertschätzung und größtmöglicher Verantwortung für unseren einzigartigen Heimatplaneten mit seiner kostbaren (und vielfach bedrohten) Flora und Fauna sowie – last but not least – für die nachkommenden Generationen entscheiden und handeln, lässt sich eine lebenswerte Zukunft für alle gestalten.

Literatur

- BANDURA, A. (1997). *Self-Efficacy. The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- BANDURA, A. (2012). On the functional properties of self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38, 9-44.
- BARNETT, M. D., MOORE, J. M. & HARP, A. R. (2017). Who we are and how we feel: Self-discrepancy theory and specific affective states. *Personality and Individual Differences*, 111, 232-237.
- BRÄHLER, C. (2015). *Selbstmitgefühl entwickeln. Liebevoller werden mit sich selbst*. München: Scorpio Verlag.
- COLLANI, G. & HERZBERG, P. Y. (2003). Eine revidierte Fassung der deutschsprachigen Skala zum Selbstwertgefühl von Rosenberg. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 24(1), 3-7.
- DEUSINGER, I. M. (1986). *Frankfurter Selbstkonzeptskala*. Göttingen: Hogrefe.
- EMANUEL, A. S., HOWELL, J. L., TABER, J. M., FERRER, R. A., KLEIN, W. M. & HARRIS, P. R. (2018). Spontaneous self-affirmation is associated with psychological well-being: Evidence from a US national adult survey sample. *Journal of Health Psychology*, Vol. 23(1), 95-102. doi: 10.1177/1359105316643595.
- GOLEC DE ZAVALA, A., FEDERICO, C. M., SEDIKIDES, C., GUERRA, R., LANTOS, D., MROZIŃSKI, B., CYPRYAŃSKA, M. & BARAN, T. (2019). Low self-esteem predicts out-group derogation via collective narcissism, but this relationship is obscured by in-group satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/pspp0000260>.
- HARDIN, C. D. & HIGGINS, E. T. (1996). Shared Reality. How social verification makes the subjective objective. In R.M. Sorrentino & E.T. Higgins (Hrsg.), *Handbook of Motivation and Cognition* Vol. 3 (S. 28-84). New York: Guilford Press.
- HARRIS, M. A. & ORTH, U. (2019). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/pspp0000265>.
- HIGGINS, E. T. (1987). Self-discrepancy. A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 3, 319-340.
- HOLT-LUNSTAD, J., SMITH, T. B. & LAYTON, J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Med* 7(7): e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>.
- LEARY, M. R. & BAUMEISTER, R. F. (2000). The Nature and Function of Self-Esteem: Sociometer Theory. In M. P. Zanna (Hrsg.), *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol. 32 (S. 1-62). San Diego, CA: Academic Press.
- LINNETT, R. J. & KIBOWSKI, F. (2019). A multidimensional approach to perfectionism and self-compassion, self and identity, DOI: 10.1080/15298868.2019.1669695
- MASON, T. B., SMITH, K. E., ENGWALL, A., LASS, A., MEAD, M., SORBY, M., BJORLIE, K., STRAUMAN, T. J. & WONDERLICH, S. (2019). Self-discrepancy theory as a transdiagnostic framework: A meta-analysis of self-discrepancy and psychopathology. *Psychological Bulletin*, Vol 145(4), 372-389. <https://doi.org/10.1037/bul0000186>.
- MCFARLAND, S., HACKETT, J., HAMER, K., KATZARSKA-MILLER, I., MALSCH, A., REESE, G. & REYSEN, S. (2019). Global Human Identification and Citizenship: A Review of Psychological Studies. *Advances in Political Psychology*, 40/Suppl. 1, 141-171.
- MECCA, A. M., SMELSER, N. J. & VASCONCELLOS, J. (Hrsg.) (1989). *The Social Importance of Self-Esteem*. Berkeley: University of California Press.
- NEFF, K. (2012). *Selbstmitgefühl. Wie wir uns mit unseren Schwächen versöhnen und uns selbst der beste Freund werden*. München: Kailash Verlag in der Verlagsgruppe Random House GmbH.
- NEFF, K. (2016). The Self-Compassion Scale Is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274. doi:10.1007/s12671-015-0479-3.
- RENTZSCH, K., WENZLER, M. P. & SCHÜTZ, A. (2016). The structure of multidimensional self-esteem across age and gender. *Personality and Individual Differences*, 88, 139-147.
- ROSENBERG, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, N.J.: University Press.
- SCHACHINGER, H. E. (1992). *Zur Selbstdiskrepanz-Theorie von Higgins: Neuerliche Überprüfung der Haupthypothesen mit neu entwickelter Formel und Selbstdiskrepanz unter dem Aspekt der Erfolgsszuversicht*. Unveröffentlichte Diplomarbeit. Universität Wien.
- SCHACHINGER, H. E. (1996). *Comparing Own and Other Views on the Self: Alienation from a Lack of Shared Reality*. Unveröffentlichte Dissertation. Universität Wien.
- SCHACHINGER, H. E. (2005). *Das Selbst, die Selbsterkenntnis und das Gefühl für den eigenen Wert*. 2. erw. Auflage. Bern: Hans Huber.
- SCHACHINGER, H. E. (2014). *Psychologie der Politik. Eine Einführung*. Bern: Hans Huber/Hogrefe.
- SCHACHINGER, H. E. (2018 a). *Politische Psychologie. Ein (relativ) unbekanntes Forschungsgebiet mit großem, bisher weitgehend ungenutzten Anwendungspotenzial*. *Psychologie in Österreich*, 38/3, 123-131.
- SCHACHINGER, H. E. (2018 b). (Sozial-) psychologische Ursachenforschung zu extremer Gewalt und psychologische Friedenssicherung durch Versöhnungsarbeit. *Psychologie in Österreich*, 38/3, 170-179.
- SCHACHINGER, H. E. (2018 c). *Psychologie von Migration und Integration. Von sozialen Identitäten zum individuellen und universellen Selbst (-Verständnis)*. In G. Ebner & J. Lechner, *Interkulturalität und Diversity 2017*, Band 13/2018, 261-282.
- SCHÜTZ, A. (2003). *Psychologie des Selbstwertgefühls. Von Selbstakzeptanz bis Arroganz*. 2. Auflage. Stuttgart: Kohlhammer.
- SCHÜTZ, A. (2005). *Je selbstsicherer, desto besser? Licht und Schatten positiver Selbstbewertung*. Weinheim: Beltz.

- SCHÜTZ, A., RENTZSCH, K., SELLIN, I. et al. (2017). Multidimensionale Selbstwertkala (MSWS). Göttingen: Hogrefe.
- SELIGMAN, M. E. P. (1999). Erlernte Hilflosigkeit. 5. korr. Auflage. Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- SPITZER, N. (2017). Perfektionismus überwinden. Müßiggang statt Selbstoptimierung. Berlin: Springer.
- VON SOEST, T., LUHMANN, M., HANSEN, T. & GERSTORF, D. (2020). Development of loneliness in midlife and old age: Its nature and correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 118(2), 388-406. <https://doi.org/10.1037/pspp0000219>.
- VON SOEST, T., WAGNER, J., HANSEN, T. & GERSTORF, D. (2018). Self-esteem across the second half of life: The role of socioeconomic status, physical health, social relationships, and personality factors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(6), 945-958. <https://doi.org/10.1037/pspp0000123>.
- WATSON, N., BRYAN, B. C. & THRASH, T. M. (2014). Change in self-discrepancy, anxiety, and depression in individual therapy. *Psychotherapy (Chicago, Ill.)*, 51, 525-534. <https://doi.org/10.1037/a0035242>.

Autorin

Mag.^a Dr.ⁱⁿ Helga Elisabeth Schachinger

Diplom- und Doktoratsstudium der Psychologie an der Universität Wien und Columbia University in New York, seit 25 Jahren selbstständige Arbeits- und Sozialpsychologin mit den Arbeitsschwerpunkten Selbstbild und Selbstwert sowie Politische Psychologie. Lehr-, Seminar- und Vortragstätigkeit an Universitäten und Pädagogischen Hochschulen sowie in der internen Personalentwicklung von Unternehmen und Institutionen. Autorin von Büchern und Fachartikeln (die Artikel gibt es als Gratisdownload unter www.helga-schachinger.com)



Hohe Warte 24/5
A-1190 Wien
Telefon: +43 (0)664 513 63 81
office.helga.schachinger@a1.net

- ¹⁾ Detaillierte Definitionen und Hinweise auf zahlreiche Studien sind in Schachinger (2005) zu finden.
- ²⁾ Meine zahlreichen Praxis- und Methodentools gebe ich in Seminaren an der Österreichischen Akademie für Psychologie (ÖAP) seit einigen Jahren an KollegInnen aller Fachrichtungen weiter.
- ³⁾ Die jeweiligen Kategorienamen bzw. Überschriften werden erst nach Beendigung der Zurufe bekanntgegeben.
- ⁴⁾ Vgl. dazu auch das Konzept des Selbstmitgefühls (self-compassion) von Kristin Neff (2012, 2016).
- ⁵⁾ Zur Selbstdiskrepanztheorie werden laufend neue Studien publiziert (siehe z. B. Watson et al., 2014; Barnett et al., 2017; Mason et al., 2019).
- ⁶⁾ Folgende Gruppen werden unterschieden: (1) konkrete Gruppen, deren Mitglieder einander persönlich kennen (z. B. Familien, Arbeitsteams, Schulklassen), (2) abstrakte Gruppierungen bzw. Kategorien aufgrund bestimmter Unterscheidungsmerkmale (z. B. Alter, Geschlecht, Herkunft, Religionszugehörigkeit usw.), woraus allerlei Vorurteile gegen die anderen bzw. Fremdgruppen sprießen können.