

Thema - Stunde 06

Selbstwert

Hintergrundinfo

Der eigene Selbstwert ist bestimmt durch Werte und Erwartungen, Bewertung durch andere und Bewertung durch mich selbst in unterschiedlichen Rollen (z.B. Kolleg/in, Mutter/Vater, Partner/in, Freund/in, Sport-/Teammitglied).

Negative Bewertungen und Selbstabwertungen bei Misserfolg (insbesondere internal und generalisierend, z.B. „Ich bin einfach ein Versager“ anstatt external und situationsbezogen, z.B. „es hat diesmal einfach nicht geklappt“) sind selbstwertschädigend und führen zu geringem Selbstvertrauen. Positive Bewertungen und Selbstwirksamkeitserleben (z.B. „Ich habe es mit meinen eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten geschafft“) sind hingegen selbstwertförderlich und führen zu einem positiven Selbstbild.

Auch kritische Einstellungen sich selbst gegenüber und hohe, unerfüllbare Erwartungen (harte Maßstäbe für das eigene Handeln, z.B. „Ich müsste doch eigentlich in der Lage sein... zu tun“) verringern das Selbstwertgefühl.

Ziel ist es, gemeinsam Möglichkeiten auszuprobieren, einen „fairen Blick“ auf sich selbst zu richten und einen freundlichen Umgang mit sich selbst einzuüben (so, wie man mit einem nahestehenden Menschen reden und umgehen würde). Hierfür sollen eigene Bewertungsprozesse bewusst wahrgenommen, hinterfragt und durch freundliche Bewertungen und selbstfürsorgliches Handeln ersetzt werden (z.B. „Zwar hat es diesmal nicht so geklappt, wie ich es wollte, aber für nächstes Mal weiß ich, dass ich auf achten muss.“, „Die Situation ist wie sie ist. Ich tue das, was im Moment hilfreich und gut für mich ist“).

Leitfragen

Was ist Selbstwert? Was macht diesen aus?

Woher bekomme ich Selbstwert? (z.B. Arbeit, Familie, Freunde...)

Wie bewerte ich mich selbst? Wie bewerte ich andere? Lege ich unterschiedliche Maßstäbe an?

Bin ich freundlich mit mir selbst und kann ich mich gut um mich kümmern?

Verändert sich der Selbstwert durch das Bouldern? Wodurch?

Lernziele

Subjektive Bewertungen entsprechen nicht der Realität, sondern sind zugrundeliegenden Annahmen/Einstellungen geschuldet.

Gezielte Erhöhung des Selbstwerts über zwei Wege: Denken - positiveres Urteil über sich selbst, weniger harte Maßstäbe anlegen („Fairer Blick“) und Handeln - freundlicherer Umgang mit sich selbst (Selbstfürsorge: Was brauche ich gerade, um mich wohl zu fühlen?)

Voraussetzung: Achtsamkeit, Wahrnehmung eigener Bewertungsprozesse, Wahrnehmung und Akzeptanz der vorhandenen Möglichkeiten (wirkungsvolles Handeln).