

Die Suche nach Selbstrespekt

Wie Anerkennung unser Selbstbild formt

Downloadmaterial

Übung »Wer bin ich?«

Notieren Sie bitte im folgenden Feld zehn Aspekte, die Sie als Person beschreiben (Quelle: Kuhn u. McPartland, 1954).

Ich bin ...

1. _____	6. _____
2. _____	7. _____
3. _____	8. _____
4. _____	9. _____
5. _____	10. _____

Wenn Sie die praktische Übung für sich selbst ausgefüllt haben, dann betrachten Sie nun bitte die zehn notierten Attribute einzeln dahingehend, ob Sie diese mit anderen Menschen teilen oder ob nur Sie das jeweilige Attribut besitzen. Vermutlich werden Sie zu dem Schluss kommen, dass Sie die meisten (wenn nicht alle) der Attribute mit anderen Menschen teilen. Wenn Sie beispielsweise notiert haben: Ich bin weiblich, braunhaarig, rennsportbegeistert, Rentnerin, Werder-Bremen-Fan; dann teilen Sie jedes dieser Attribute mit einer Gruppe von anderen Menschen. Für jedes dieser Attribute ist dies eine andere Gruppe, aber keines dieser Attribute besitzen Sie allein. Was Sie hingegen als einzigartiges Individuum auszeichnet, ist die Kombination einzelner Attribute. Wenn Sie die Liste weiter verlängern würden (z. B. weitere zehn Aspekte notieren), dann ist es nicht unwahrscheinlich, dass nur Sie genau diese Zusammenstellung an Attributen (oder Selbstaspekten) besitzen. Jedes einzelne teilen Sie mit anderen Menschen und Gruppen, aber die Konstellation, die Sie beschreibt, macht Sie einzigartig. Dies ist Ihre persönliche (oder individuelle) Identität. Genauso macht die Kombination aus Attributen, die andere Menschen beschreibt, diese einzigartig (vgl. auch Simon, 2004).

Übung »Identität – Kontext – Verhalten«

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und überlegen sich, in welchen Situationen die in der Übung zur persönlichen Identität notierten zehn Attribute besondere Bedeutung für Sie einnehmen. Wenn Sie bspw. »weiblich« notiert haben, dann überlegen Sie sich, wann der Identitätsaspekt weiblich (oder entsprechend ein anderer) für Sie relevant wird (z. B. in der Interaktion mit dem Partner oder der Partnerin, den Eltern, am Arbeitsplatz, ...). Und dann überlegen Sie sich, welche Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen jeweils mit diesem Identitätsaspekt verbunden sind. Wenn Sie dies für einige (oder sogar alle zehn) Ihrer Identitätsaspekte gemacht haben, können Sie reflektieren, ob sich je nach aktiver Identität Ihre Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen unterscheiden.

Übertragen Sie in die folgenden Felder die zehn Identitätsaspekte, die Sie in der vorangegangenen Übung genannt haben. Überlegen Sie, in welchen Kontexten diese Identitätsaspekte besonders relevant werden und welche Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen damit jeweils verbunden sind:

<i>Identitätsaspekt</i>	<i>Passender Kontext</i>	<i>Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen</i>
1. _____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
2. _____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
3. _____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
4. _____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
5. _____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____

6. _____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
7. _____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
8. _____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
9. _____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____
10. _____ _____ _____	_____ _____ _____	_____ _____ _____

Diese Übung verdeutlicht Ihnen, dass unsere Gedanken, Gefühle sowie unser Verhalten in ständiger Wechselwirkung mit den Menschen und Situationen um uns herum sind. Diese sozialen Einflüsse werden uns auch im weiteren Verlauf des Buches beschäftigen, wenn es um die Formung des Selbstbilds geht.

Übung »Selbstreflexion und Selbstanerkennung«

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und überlegen Sie, wie Sie konkret an Ihrer Selbstanerkennung arbeiten möchten. Nutzen Sie hierzu gern die Vorlage in Tabelle 2 und notieren Sie, welche ersten Ideen Sie haben, um Ihre Selbstliebe, Ihre Selbstwertschätzung und Ihren Selbstrespekt zu erhöhen bzw. zu festigen. Gehen Sie dabei in kleinen Schritten vor und legen Sie für sich realistische Ziele fest, um Enttäuschungen zu vermeiden. Es ist nicht das Ziel, von einem auf den nächsten Tag eine völlig neue Selbstanerkennung zu erreichen. Wenn Sie aber ein Bewusstsein dafür entwickeln, welche Personen oder Kontexte eher negative Anerkennungserfahrungen für Sie zur Folge haben, dann können Sie nach und nach versuchen, diese Kontexte zu vermeiden und stattdessen Situationen und Personen in Ihr Leben aufnehmen, die Ihnen positive Anerkennungserfahrungen bieten. Schreiben Sie für Selbstliebe, Selbstwertschätzung und Selbstrespekt separat auf, was Sie konkret machen möchten und wann Sie es machen werden (heute, innerhalb der nächsten Woche, ...).

Tabelle 2: Selbstreflexionsübung zur Selbstanerkennung






		 Selbstliebe	 Selbstwertschätzung	 Selbstrespekt
Selbstreflexion	Gibt es einen Wunsch nach Veränderung?			
	Ergebnis Selbstreflexion (z. B. unterstützt durch Einschätzung auf Skala)			
Ansatzpunkte	Welche (neuen) Anerkennungsquellen könnte ich in mein Leben holen?			
	Welche Kontexte/Personen könnte ich vermeiden?			
Planung	Folgendes nehme ich mir konkret vor:			
	Welche Hindernisse könnten dabei auftreten und wer kann mich unterstützen?			
	Bis wann möchte ich mein Vorhaben angehen?			

Tabelle 3: Selbstreflexion zur Kommunikation von Anerkennung

	 Bedürfnisbasierte Zuneigung	 Leistungsbierte Wertschätzung	 Gleichwertigkeitsbasierter Respekt
An wen möchte ich Anerkennung geben?			
In welcher Situation möchte ich sie geben?			
Folgendes möchte ich sagen bzw. tun:			
Welche positiven Auswirkungen könnte es auf die Person haben?			
Welche Hindernisse könnten auftreten und wer kann mich unterstützen?			
Wann genau möchte ich der Person Anerkennung übermitteln?			