

Selbstwertschätzung – eine Quelle psychischer Stabilität

von Mihrican Özdem, Diplompsychologin, Landau

Medizinische Fachangestellte sind großen Belastungen ausgesetzt. Sie tragen in ihrer Arbeit mit Kranken viel Verantwortung, benötigen umfassende Sachkenntnis und überdurchschnittlich hohe soziale Kompetenzen und schließlich müssen sie mit verschiedensten Menschen kommunizieren können: mit Patienten unterschiedlicher sozialer Herkunft und unterschiedlichem Bildungsgrad, mit Vorgesetzten, Kolleginnen, Verwaltungen, Firmen. Diese Fähigkeiten müssen sie sehr oft in Stresssituationen nutzen. Eine Person, die sich nicht wertschätzt, wird diese Anforderungen über kurz oder lang nicht erfüllen können. Doch was bedeutet Selbstwertschätzung genau? „Praxisteam professionell“ hilft Ihnen, sich selbst besser zu verstehen.

Sich als wertvoll erachten

Der Begriff Selbstwertschätzung wird häufig synonym mit Selbstwertgefühl, Selbstbewusstsein, Selbstachtung usw. gebraucht. In der Psychologie etabliert sich zunehmend die kürzere Bezeichnung Selbstwert.

So wie ich bin, bin ich ein wertvoller Mensch

Selbstwertschätzung bedeutet zunächst, dass man sich grundsätzlich als eine wertvolle Person ansieht und sich mit den positiven wie negativen Seiten akzeptiert. Was hier einfach klingt – sich als wertvoll erachten und akzeptieren –, hat in Wirklichkeit eine tiefe Dimension: Es ist die Gewissheit, ein Recht auf einen Platz in der Welt zu haben. Menschen mit wenig Selbstwertschätzung glauben, dass sie nur dann da sein dürfen, wenn sie „gut“ sind, das heißt wenn sie bestimmte Eigenschaften haben. Und zwar meist die sozial erwünschten: freundlich, hilfsbereit, kompetent, selbstbewusst, zielstrebig, gut aussehend usw. Wer sich aber grundsätzlich wertschätzt, der nimmt sich an, wie er ist, unabhängig von Eigenschaften. Das ist die globale Selbstwertschätzung.

Bereiche der Selbstwertschätzung

Eigene Stärken und Schwächen kennen

Wir können nicht erwarten, dass jemand, der nichts Positives an seiner Person findet, über globale Selbstwertschätzung verfügt. Zur Selbstwertschätzung gehört deshalb auch die Wahrnehmung der eigenen positiven (und negativen) Seiten. Sozialpsychologen unterscheiden die soziale, leistungsbezogene und attraktivitätsbezogene Selbstwertschätzung:

Soziale Fähigkeiten

Die **soziale Selbstwertschätzung** beinhaltet alle Selbstbewertungen im Hinblick auf den Umgang mit Mitmenschen, zum Beispiel:

- Kann ich Kontakte knüpfen zu unbekanntem Menschen?
- Kann ich meine Meinung äußern?
- Kann ich leicht meine Interessen vertreten und durchsetzen?
- Habe ich das Gefühl, im Allgemeinen gemocht zu werden?
- Kann ich mit Kritik umgehen?

Leistungsbezogene Selbstwertschätzung ist die Würdigung der eigenen fachlichen bzw. beruflichen Fähigkeiten wie handwerkliche Geschicklichkeit, Intelligenz, Sprachbegabung oder sportliche Fähigkeiten. Jemand mit wenig Selbstwertschätzung betont in seiner Wahrnehmung, was er nicht kann, und übersieht oder bagatellisiert, was ihm gut gelingt. Jeder Mensch verfügt über irgendwelche Fähigkeiten. Die einen haben ihre Stärken zum Beispiel im abstrakten, die anderen im bildlichen Denken. Die einen sind mehr handwerklich begabt, die anderen mehr intellektuell, wieder andere mehr künstlerisch. Und alle diese Fähigkeiten verdienen es, von ihrem „Besitzer“ anerkannt zu werden.

Berufliche Fähigkeiten anerkennen

Ebenso verhält es sich mit der **attraktivitätsbezogenen Selbstwertschätzung**. Es ist die Würdigung der eigenen Schönheit. Jeder Mensch hat etwas Schönes an sich – seien es sein Aussehen oder seine Ausstrahlung, seien es die Augen oder das Lächeln. Ebenso ist niemand vollkommen schön. Menschen mit Selbstwertschätzung sehen an sich die schönen Seiten, ohne aber diese überzubetonen und ohne blind zu sein gegenüber den weniger attraktiven Seiten.

Das eigene Aussehen würdigen

Ursachen geringer Selbstwertschätzung

Geringe Selbstwertschätzung hat selten nur eine Ursache, meist kommen verschiedene ungünstige Faktoren zusammen. Oft sind Menschen betroffen, die schon in ihrer Kindheit wenig Vertrauen in sich und die Welt gewinnen konnten und in einer Atmosphäre aufgewachsen sind, in der ihnen vermittelt wurde „Du bist nur dann in Ordnung, wenn Du Dich so oder so verhältst“

In der Kindheit wenig Vertrauen gewonnen

Andere Ursachen geringer Selbstwertschätzung können Traumatisierungen sein, etwa wenn man Opfer eines Überfalls geworden ist, was zur Erschütterung der Grundsicherheit und damit des Selbstwertes führen kann. Oder die Person ist vom Typ her sehr verletzlich und hat wenig Widerstandskraft; hier wirken sich auch weniger auffällige äußere Ereignisse negativ aus.

Geringe Selbstwertschätzung überwinden

Welche Ursachen geringe Selbstwertschätzung auch haben mag – zu einer gesunden Selbstwertschätzung zu gelangen, kann erlernt werden. Wichtig ist, dass dieses Lernen als eine Fürsorge für sich selbst betrachtet wird, und nicht als eine Pflichtübung. Denn gerade Menschen, die sich wenig wertschätzen, sind streng mit sich selbst und versuchen, ihren hohen Ansprüchen gerecht zu werden.

Selbstwertschätzung kann man lernen

Eine Kollegin spielt sich als Vorgesetzte auf

Beispiel

Frau S arbeitet seit zwei Jahren als Medizinische Fachangestellte in einer Hautarztpraxis. Ihre Kollegin Frau U, ebenfalls Medizinische Fachangestellte, ist dort ein Jahr länger beschäftigt. Obwohl Frau U keine Vorgesetztenposition gegenüber Frau S hat, behandelt sie sie wie ihre Untergebene. Sie gibt Anweisungen, überträgt ihr weniger verantwortliche Aufgaben. Außerdem kritisiert und tadelt sie sie häufig. Bei der Einstellung von Frau S hatte Frau U lediglich die Aufgabe, sie in die Praxisvorgänge einzuarbeiten. Daraus entstand rasch ein Chefin-Untergebene-Verhältnis, das sich über die Zeit verfestigt hat. Frau S ist unzufrieden mit der Situation. Sie weiß, dass Frau U nicht so mit ihr umgehen darf, fühlt sich ihr aber nicht gewachsen und fügt sich in die Rolle der Untergebenen.

Es ist nicht schwer zu erkennen, dass Frau S wenig Selbstwertschätzung hat. Sie erlaubt einer Person, ihr Anweisungen zu geben. Sie ordnet sich unter, wagt es nicht zu widersprechen. Würde sie über mehr Selbstwertschätzung verfügen, würde sie ihre Unzufriedenheit offen ansprechen und eine Klärung ihrer Position gegenüber Frau U fordern. Genau genommen hätte sich ein Chefin-Untergebene-Verhältnis erst gar nicht entwickelt.

Übung zur Selbstwertschätzung

Wenn Sie nicht recht wissen, wie es um Ihre Selbstwertschätzung steht, kann Ihnen die folgende Übung helfen, das herauszufinden. Zugleich ist es eine Übung zur Erhöhung der Selbstwertschätzung.

Wie schätzen Sie sich selbst ein?

Nehmen Sie Papier und Stift zur Hand. Als erstes notieren Sie als Überschrift „Globale Selbstwertschätzung“. Schätzen Sie diese auf einer Skala von 0 (gar keine) bis 10 (sehr hoch) ein. Denken Sie dabei nicht zu lange nach; es kommt nicht auf Genauigkeit an (genau kann man bei dieser Frage auch gar nicht sein), sondern auf eine ungefähre Einschätzung. Hilfreiche Fragen dazu sind:

- Mag ich mich, wie ich insgesamt bin?
- Fühle ich mich im Großen und Ganzen wohl in meiner Haut?
- Wenn ich einen Fehler mache, verurteile ich meine ganze Person („Ich bin so dumm, ich kann auch gar nichts!“) oder nur das Verhalten („Ich habe einen Fehler gemacht“)?

Wie sehen Sie sich im Umgang mit anderen?

Schreiben Sie als nächste Überschrift „Soziale Selbstwertschätzung“ und notieren Sie dann fünf positive und fünf weniger positive Eigenschaften, die Sie in Kontakt mit anderen bei sich wahrnehmen (zum Beispiel „Ich kann gut zuhören“, „Wenn ich kritisiert werde, verletzt es mich sehr, und ich beschäftige mich noch tagelang damit“).

Wie leistungsfähig fühlen Sie sich?

Ebenso verfahren Sie mit der leistungsbezogenen Selbstwertschätzung: fünf positive Eigenschaften (zum Beispiel „Ich habe meine Aus-

bildung mit gut bestanden“) und fünf weniger positive Eigenschaften (zum Beispiel „Ich bin schwach im Organisieren“). Dasselbe führen Sie schließlich mit der attraktivitätsbezogenen Selbstwertschätzung durch (zum Beispiel „Ich habe eine wohlklingende Stimme“).

Ist es Ihnen schwer gefallen, positive Eigenschaften zu finden? So ergeht es vielen. Wir haben gelernt, dass „Eigenlob stinkt“. Und ebenso haben wir in der leistungsorientierten Gesellschaft gelernt, fachliche bzw. berufliche Leistungen überzubetonen und zum Beispiel die sozialen Fähigkeiten außer Acht zu lassen. Es ist selbstwertdienlich, sich von gesellschaftlichen Erwartungen möglichst frei zu machen und sich selbst als Maßstab zu nehmen.

Nicht zu sehr auf andere achten

Die andere Seite der Medaille: Die Selbstüberschätzung

Kann man auch „zu viel“ Selbstwertschätzung haben? Sie kennen sicher jemanden aus Ihrer Umgebung, der betont selbstbewusst auftritt, sich in den Vordergrund stellt, häufig von eigenen Leistungen und Fähigkeiten berichtet. Sie denken dann vielleicht „So selbstbewusst möchte ich auch sein“ oder aber „Er nimmt sich zu wichtig“.

Menschen, die sich stark in den Mittelpunkt rücken und sich betont selbstbewusst geben, haben in Wirklichkeit eine sehr geringe Selbstwertschätzung. Wer sich immer nur positiv darstellt, der hat – bewusst oder unbewusst – letztlich Angst vor seinen weniger günstigen Seiten und vor negativer Bewertung. Dies zeigt, wie groß die Selbstzweifel sein müssen. Echte Selbstwertschätzung kennzeichnet sich hingegen durch eine realistische Sicht auf die eigene Person: Leistungen werden gesehen und mit Stolz anerkannt. Ebenso werden Fehler wahrgenommen, die aber nicht zu Selbstzweifel führen, sondern in späteren Situationen konstruktiv genutzt werden. Bei Selbstüberschätzung können Fehler nicht eingestanden werden, und somit ist es nicht möglich, sich zu verbessern.

Selbstüberschätzung als Zeichen geringer Selbstwertschätzung

Ein weiteres Problem ist: Menschen, die sich überschätzen, stellen sich in der Regel über andere. Sie denken, dass sie mehr wissen und können, und geben damit anderen unweigerlich das Gefühl, weniger gut zu sein. Selbstwertschätzung beinhaltet allerdings immer auch die Wertschätzung der Mitmenschen. Eine Person, die auf gesunde Weise eigene Leistungen wahrnehmen und anerkennen kann, kann auch die Leistungen anderer schätzen und zum Ausdruck bringen. Sie stellen sich weder über noch unter andere.

Selbstwertschätzung bedeutet auch die Wertschätzung anderer

Praxistipp: Lassen Sie sich nicht von Menschen verunsichern, die Ihnen das Gefühl geben, weniger wert zu sein. Bedenken Sie, dass dahinter große Selbstzweifel liegen könnten. Wenn Sie von einer vermeintlich so selbstsicheren Person auf verletzende Weise kritisiert werden, nehmen Sie diese Kritik nicht an. Orientieren Sie sich lieber an Ihrem eigenen Gefühl zu sich selbst und an Äußerungen von Menschen, denen Sie vertrauen.