

Selbstwert und Selbstbewertung

Nicht jede Form von Selbstbewertung führt zu Problemen. Es ist völlig normal, Deine eigenen Leistungen und Eigenschaften zu bewerten, um Ziele zu erreichen und Dich im sozialen Umfeld angemessen zu verhalten. Menschen haben seit jeher das Bedürfnis, sich einzuordnen und zu vergleichen. Selbstbeurteilungen sind kein Problem, wenn sie differenziert, realitätsnah und vor allem nicht pauschal sind. Sie werden dann problematisch, wenn Du unfaire Kriterien heranziehst oder Generalisierungen und Pauschalisierungen verwendest.

Ziel der Übung:

So lernst Du, Deinen Selbstwert differenzierter und fairer zu definieren. Allein durch einen Perspektivwechsel merkst Du schon, ob Du bei Dir selbst strengere Maßstäbe als bei anderen setzt. Das kann Dir helfen, freundlicher zu Dir selbst zu sein.

Hier einige Beispiele:

nicht hilfreiche Bewertung	hilfreiche Bewertung
„Ich kriege nichts gebacken.“	„Diese Woche war sehr chaotisch.“
„Wer größer ist, ist wertvoller.“	„Ich bin kleiner als mein Bruder.“
„Wer durch eine Klausur fällt, ist ein Versager.“	„Diese Klausur ging daneben.“
„Ich weiß aber auch gar nichts.“	„Mein Allgemeinwissen ist mittelmäßig/ genügt mir nicht.“
„Ich bin total unattraktiv.“	„Meinen Bauch finde ich nicht schön.“
„Ich habe wieder so spät angefangen, zu lernen und ich hatte es mir so fest vorgenommen, jede Vorlesung nachzubereiten.“	„Dieses Semester habe ich es besser geschafft, mich vorzubereiten, als im letzten. Das ist ein Fortschritt.“

Kennst Du solche nicht hilfreichen Bewertungen?

Beobachte Dich einmal für ein paar Tage und notiere Deine Gedanken und Aussagen über Dich selbst. Überlege Dir, ob diese hilfreich oder nicht hilfreich sind. Und versuche Dich selbst so zu bewerten, wie Du eine gute Freundin oder einen guten Freund bewerten würdest.