



## Inhalt

<b>Einleitung</b> .....	7
<b>1. Das verlorene Selbstwertgefühl</b> .....	13
- Gefühle eines Studienanfängers	
- Den Körper nicht annehmen können	
- Unsicherheit und Kränkungen im Beruf	
- Selbstwertprobleme in privaten Beziehungen	
- Angst vor Konkurrenz und Älterwerden	
<b>2. Gesichter und Masken des Minderwertigkeitsgefühls</b> .....	25
- Innere Erfahrungen bei Selbstunsicherheit	
- Leben hinter Masken	
- Kompensationsmechanismen	
<b>3. Quellen des guten Selbstwertgefühls</b> .....	37
- Vier Säulen des guten Selbstwertgefühls	
- Selbstvertrauen	
- Selbstakzeptanz	
- Soziales Netz	
- Soziale Kompetenz	
<b>4. Kindheit und die Anfänge des Selbstwertgefühls</b> .....	49
- Urvertrauen	
- Die Geburt des Selbst und Selbstwertgefühls	
- Das Leistungsmotiv: Selbstwert gewinnen durch Kompetenz	
- Der Einfluss der elterlichen Werte und Lebensphilosophie	
- Den Willen stärken	
- Was Kinder schwächt und entmutigt	

<b>5. Psychisch kranke Mütter: Was erleben ihre Kinder? .....</b>	<b>73</b>
- Depressive Mütter und wie sie erziehen	
- Was erleben Kinder depressiver Eltern?	
- Fallbericht: Erfahrungen mit einer seelisch kranken Mutter	
<b>6. Depressive Eltern: die emotionale Entwicklung ihrer Kinder – Forschungsstand .....</b>	<b>89</b>
- „Still Face Experiment“	
- Wirkfaktoren mütterlicher Depressivität	
- Depressivität und Mutter-Kind-Interaktion	
- Einfluss des „Weltbilds“ depressiver Mütter	
- Erziehungskompetenz depressiver Mütter	
- Depressivität und die elterliche Paarbeziehung	
- Parentifizierung	
- Tabus und Kommunikation	
- Gesellschaft und Ressourcen	
- Zukunftsperspektiven der Kinder	
<b>7. Glück und Unglück in Paarbeziehungen: Die Rolle des Selbstwertgefühls .....</b>	<b>119</b>
- Bedürfnisse und Sehnsüchte	
- Enttäuschungen und Kränkungen	
- Die Trennungsphase: Was macht das Selbstwertgefühl?	
- Wer bin ich noch? Verlust der Identität	
- Phasen des Trennungsprozesses	
- Die Dynamik des Selbstwertgefühls in Paarbeziehungen: Befunde der Forschung	
<b>8. Erlebnisse und Gesundheit der Kinder aus Trennungsfamilien .....</b>	<b>149</b>
- Was Kinder und Jugendliche erleben	
- Der Kampf der Eltern um die Liebe des Kindes	
- Die Rolle des Vaters: Was ist, wenn er fehlt?	
- Vater-Sohn-Beziehung	
- Vater-Tochter-Beziehung	
- Aktuelle Forschung: Selbstwert und Gesundheit der Trennungskinder	

<b>9. Lernen, den Körper mehr anzunehmen</b> .....	181
- Der Körper und das Selbstwertgefühl	
- Warum Selbstliebe so schwer sein kann	
- Strategien für mehr Selbstannahme: Die Akzeptanz-Commitment-Therapie	
- Fertigkeiten der Achtsamkeit	
<b>10. Das Leben annehmen</b> .....	211
- Seelische Hürden erkennen und überwinden	
- Werte als Kräfte, die ins Leben ziehen	
- Logotherapie: Eine Schule der Lebenskunst	
- Schicksalsschläge bewältigen und neuen Selbstwert gewinnen	
- Selbstheilung durch geistige Kräfte	
<b>Anhang:</b> - Atem-Meditation	247
- Quellen aus Internetforen .....	
<b>Literatur</b> .....	255
Über den Autor .....	263

## **Einleitung**

Manchen Menschen fällt alles Glück zu: Wohlstand, viele gute Beziehungen, Anerkennung und die Erfüllung in der Partnerschaft und Liebe. Andere dagegen haben zu wenig davon: zu wenig gesellschaftlichen Status, zu wenige gute Freunde, zu wenig Erfolg am Arbeitsplatz, zu wenig Freude am Leben.

Im Spiel des Lebens verhalten sich das Selbstwertgefühl und sein Geschwister, das Selbstvertrauen, wie Seismographen, die anzeigen, ob wir uns eher auf der Sonnenseite oder im Schatten des Glücks erleben. Im Selbstwertgefühl schlagen sich alle Lebenserfahrungen nieder: die guten oder die niederdrückenden Erfahrungen aus der Kindheit, die Erfolge oder Misserfolge aus der Zeit des Jugendalters und das Glück oder Unglück in der gegenwärtigen privaten und beruflichen Lebenssituation.

Im Selbstwertgefühl drückt sich aus, wie wir unsere seelischen und körperlichen Kräfte bewerten. Bei dieser Selbstbewertung gibt es große individuelle Unterschiede. In einer Zeit, in der Gesundheit und Attraktivität zu den gesellschaftlichen Spitzenwerten zählen, spielt unsere Beziehung zum Körper und seine Bewertung für das Selbstwertgefühl eine große Rolle. Es ist schwer, uns selbst zu lieben und wert zu schätzen, wenn wir unseren Körper nicht an-

**Leseprobe zu dem Buch „Selbstwert und Selbstvertrauen. Was ihre Quellen sind und was sie gefährdet!“ © 2019 Alle Rechte bei: Jürgen Bendszus, 49082 Osnabrück**

---

nehmen können. Aus diesem Grund habe ich der Frage, wie wir unseren Körper mehr annehmen können, ein besonderes Kapitel gewidmet.

Lange dachte man, das Selbstwertgefühl sei eine reine Begleitscheinung günstiger oder ungünstiger Erfahrungen, Prägungen und Lebensumstände. Viele Menschen wissen heute aber: Das Selbstwertgefühl ist im Spiel des Lebens auch ein aktiver Player, ein Faktor, der uns in unseren privaten wie beruflichen Beziehungen helfen kann, erfolgreicher und glücklicher zu werden. Ein gutes Selbstwertgefühl hilft, Herausforderungen zu bewältigen. Wer sich schon einmal in einem Bewerbungsgespräch um einen Arbeitsplatz bemüht hat, weiß intuitiv, dass der Erfolg dieser Bewerbung auch vom Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen abhängt.

In den letzten Jahren hat die Forschung genauer untersucht, wie das Selbstwertgefühl die Qualität von Liebes- und Familienbeziehungen und den beruflichen Erfolg beeinflusst. Ich werde darauf eingehen, so dass Sie als Leser und Leserin auch für die Gestaltung der eigenen Beziehungen ihre Schlüsse ziehen können.

Wer weiß, dass unser Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen ein bedeutender Faktor für das Lebensglück ist, stellt sich natürlich diese Frage: Kann ich es beeinflussen? Gibt es Rezepte und Methoden, den Selbstwert zu steigern?

Im Internet finden wir tausende von Seiten, die schnelle Hilfe anbieten. Es sind Appelle und Rezepte, wie wir uns selbst durch positives Denken und andere „Tricks“ in kurzer Zeit helfen können. Einfache Rezepte, die wie ein Medikament wirken, gibt es zur Steigerung des Selbstwerts leider nicht. Weil sich im Selbstwertgefühl die Erfahrungen und Prägungen unseres ganzen Lebens ausdrücken. Kann man unsere neuronalen Netzwerke und Lernerfahrungen aus so vielen Jahren einfach umprogrammieren?

Es fördert aber unsere Selbstannahme und Selbstliebe, wenn wir uns auf den Weg machen, unsere Lebensgeschichte, unsere Familienerfahrungen und Persönlichkeit zu erkunden. Wir können uns ansehen, wie es anderen Menschen mit der Entwicklung ihres Selbstwerts gegangen ist. So können wir unser Geworden-Sein, unsere Emotionen und Schwierigkeiten besser verstehen und akzeptieren. In diesem Buch habe ich viele Fallbeispiele und Erlebnisse von Menschen mit Selbstwertproblemen vorgestellt. Die Leser werden in der einen oder anderen Erlebnisskizze vielleicht eigene Erfahrungen gespiegelt sehen. Es ist hilfreich zu wissen, dass auch andere seelische Schwierigkeiten und Probleme mit dem Selbstwert haben. Es fördert die Selbst- und Menschenkenntnis und ist faszinierend zugleich, die Natur und Struktur des Selbstwertgefühls zu begreifen. Es erleichtert den Umgang mit anderen Menschen, wenn wir dabei auch die Gesichter und Masken des fehlenden

**Leseprobe zu dem Buch „Selbstwert und Selbstvertrauen. Was ihre Quellen sind und was sie gefährdet!“ © 2019 Alle Rechte bei: Jürgen Bendszus, 49082 Osnabrück**

---

Selbstwerts, das heißt des Minderwertigkeitsgefühls, kennen. In einem eigenen Kapitel gehe ich deshalb darauf ein.

Ich lade Sie also zu einer Reise in den Mikrokosmos des Selbstwertgefühls und in die verschiedenen Lebensgebiete ein, in denen der Selbstwert beeinflusst und geprägt wird! Es geht auch darum, die wichtigsten Gründe und Problemgebiete für die Bedrohung und Schwächung des Selbstwertgefühls kennen zu lernen – damit diese Probleme bewältigt werden können.

Es stellt sich die Frage: Wen – welche Zielgruppen möchte ich mit diesem Werk eigentlich erreichen?

Ich möchte alle ansprechen, die an Psychologie und dem Selbstwertthema Interesse haben und wissen wollen, was hier die Basics sind, was man wissen sollte und in welche Richtung die aktuelle Forschung geht.

Besonders angesprochen sind Leserinnen und Leser, die selbst unter einem zu geringen Selbstwertgefühl leiden und eine neue Orientierung gewinnen wollen. In diesem Buch breite ich die Erkenntnisse zum Selbstwert und Selbstvertrauen wie auf einer Landkarte aus. So können Sie Ihren eigenen bisher beschrittenen Lebensweg und Ihre gegenwärtigen Gedanken und Emotionen, die Sie bislang vielleicht unbewusst beeinflusst haben, besser verstehen. In den letzten Teilen dieses Buch lernen Sie aktuelle therapeutische Konzepte kennen, die Ihnen Impulse und Hilfen für den Weg in die Zukunft geben.

Im letzten Kapitel erfahren Sie die wichtigste Botschaft des ganzen Buches: Noch wichtiger als die Stärkung des Selbstwertgefühls ist die Stärkung des Lebenswertgefühls, wenn wir ein gelingendes Leben erreichen wollen. Wir können unser Schicksal jederzeit aktiv gestalten, und die Stärkung des Lebenswertgefühls ist für jeden Menschen möglich.

Dieses Buch ist aber kein einfacher Selbsthilfe-Ratgeber. Es ist letztlich ein wissenschaftliches Buch mit einer Fülle wissenschaftlicher Ideen und Befunde. Es gibt die aktuelle Forschungsrichtung zum Selbstwertgefühl und zur Identität wieder. Ich wollte aber allen Interessierten die Sachverhalte so vermitteln kann, dass sie auch nichtprofessionelle Leser gut nachvollziehen können.

Unsere Reise geht in die Entwicklungspsychologie der ersten Lebensjahre, die Psychologie der Persönlichkeit, die systemische Familienforschung, die Sozialpädagogik, die klinische Psychologie und in die Psychotherapie.

Daher spreche ich als Zielgruppe auch diejenigen Studierenden an, die diese Fachgebiete in ihrem Studienplan haben. Profitieren werden auch Erzieherinnen und Sozialpädagoginnen, die in Jugendäm-

tern, Lebensberatungsstellen oder der Suchtberatung arbeiten. Viele Anregungen werden auch Mitglieder von Selbsthilfegruppen oder Vereinen gewinnen, etwa für Alleinerziehende oder psychisch beeinträchtigte Menschen.

Bei den Fallbeispielen und Erlebnisskizzen sind die Namen und die Darstellung so verändert, dass die Anonymität gewahrt bleibt und es reiner Zufall wäre, wenn sich jemand wiedererkennen würde. Es sei denn, eine Person hatte sich vorher mit eigenem Namen selbst öffentlich dargestellt.

Die vorgestellten therapeutischen Übungen sollen der Information dienen und können keine medizinische Psychotherapie ersetzen. Die Verantwortung für ihre Anwendung hat allein der Leser.

## **Kap. 1**

# **Das verlorene Selbstwertgefühl**

### **Inhalt:**

- Gefühle eines Studienanfängers
- Den Körper nicht annehmen können
- Unsicherheit und Kränkungen im Beruf
- Selbstwertprobleme in privaten Beziehungen
- Angst vor Konkurrenz und Älterwerden

### **Gefühle eines Studienanfängers**

Um sein Studium aufzunehmen, war Timo in eine fremde Stadt gezogen. Er liebte es, vor Mitternacht durch die einsamen Straßen zu ziehen. Er ließ seine Fantasie spielen: Welche Zukunft würde er hier haben?

Er war von einer leisen Traurigkeit und sehnsüchtigen Wünschen erfüllt. Wenn es ihm doch leichter fallen würde ...

... sympathische Studienkollegen seiner Hochschule ohne Hemmungen anzusprechen und neue Freunde zu gewinnen,

... sich in den Seminaren unbefangen und ohne Redeangst zu äußern,

... unbefangen eine Kommilitonin oder irgendeine andere Frau einzuladen, um mit ihr am Abend auszugehen

... bei der Arbeit an einem Referat seine Selbstzweifel, Versagensängste und grübelnden Gedanken loszulassen.

Er hatte das Gefühl, unter seinem Wert und seinen Möglichkeiten zu leben. Zog das Leben nicht an ihm vorbei? Die Selbstunsicherheit schnitt ihn von der freien Kommunikation mit anderen Menschen ab. Oft spürte er in sich einen lähmenden Sog in die Mutlosigkeit hinein, der es verhinderte, seine Träume und Seh-

süchte nach einer liebevollen Beziehung zu verwirklichen und die Einsamkeit zu überwinden. Das machte ihn traurig. Er spürte – obwohl ihm die Welt offen zu Füßen lag – einen tiefen Mangel an Lebenssinn. Wenn er nur einen Menschen gehabt hätte, mit dem er einmal über seine Unsicherheiten reden und der ihm etwas Mut machen könnte!

Als junger Student, der gerade das zwanzigste Lebensjahr überschritten hatte, war er durch sein geringes Selbstvertrauen in eine echte Lebenskrise geraten. Von außen betrachtet, wäre niemand auf die Idee gekommen, dass er das Gefühl für seinen Selbstwert verloren oder nie besessen hatte. Er war als Jugendlicher ein gefragter Bandmusiker gewesen und es gab bei öffentlichen Auftritten kein Problem mit dem Selbstvertrauen. In die Musik versunken, konnte er alle Sorgen und Zweifel vergessen. Er spürte es, wenn sich nach den Auftritten alle Augen interessiert auf ihn richteten. Man ahnte nicht, welche Hemmungen ihn außerhalb der Musik quälten.

Das geringe Selbstvertrauen war spätestens seit der Pubertät sein Problem. Dieses war auch die Motivation gewesen, Psychologie studieren. Seine Hoffnung war es, sich selbst durch dieses Studium besser zu verstehen und dadurch seine Probleme loszuwerden. Wie war es möglich, dass er trotz mancher Begabungen – die er leider gar nicht anerkennen konnte – ein so geringes Selbstwertgefühl hatte?

Das war kurzer Blick in die Gefühlswelt eines jungen Studenten. Im 5. Kapitel werden wir die familiären Hintergründe dieses geringen Selbstvertrauens näher beleuchten und verständlich machen.

### **Den Körper nicht annehmen können**

Ganz andere Sorgen haben Frauen und Männer, die ihren Körper nicht annehmen können – weil sie annehmen, sie seien zu dick. So war es auch bei Sylvia. Sie hatte durchaus eine erotische Ausstrahlung, verbarg ihren Bauch aber immer durch lange Kleider – den Teil ihres Körpers, den sie als viel zu fett und „wabbelig“ hielt. Und den sie auch wegen der Schwangerschaftsstreifen nach drei Geburten nicht akzeptieren konnte. Selbst beim sexuellen Akt verbarg sie gegenüber ihrem Mann diesen Körperteil und trug „zum Schutz“ ein langes Nachthemd.

Eine andere Frau gibt in einem Internetforum offen ihre Ängste zu: *„Aber ich stehe oft vor dem Spiegel, sehe die Streifen und weine, weine, weine! Ich weiß, es gibt schlimmere Schicksalsschläge und ich habe ja einen Mann. ABER meine Gedankenspiele machen mich verrückt: was wäre wenn er geht? [...] Habe ich durch diese Streifen [...] an Marktwert verloren?“* (1.)<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Siehe im Anhang: Quellen aus Internetforen

**Leseprobe zu dem Buch „Selbstwert und Selbstvertrauen. Was ihre Quellen sind und was sie gefährdet!“ © 2019 Alle Rechte bei: Jürgen Bendszus, 49082 Osnabrück**

---

Es wird noch viele weitere Berichte zu den seelischen Schwierigkeiten von Menschen geben, die sich aus irgendeinem Grund unsicher fühlen und ihre Person, so wie sie ist, nicht annehmen können. Der von vielen Menschen empfundene Mangel an Selbstwert wirkt eine Reihe von Fragen auf, die auch in der psychologischen Forschung gestellt werden:

Durch welche Erfahrungen kann es dazu kommen, dass manche Menschen durch ein überschäumendes Selbstvertrauen auffallen, während andere oft gehemmt in der Ecke stehen?

Wie kommt es, dass viele Schwierigkeiten haben, sich genügend selbst anzunehmen und zu lieben?

Wie ist unsere Psyche aufgebaut und welche psychischen Mechanismen beeinflussen unser Selbstwertgefühl? Welche sozialen Bedingungen sind von Bedeutung?

Welchen Einfluss für unser Selbstwelterleben haben schicksalhafte Erfahrungen wie: als unerwünschtes Kind geboren zu sein, seelische Schwierigkeiten der eigenen Eltern, Trennungserfahrungen in der frühen Kindheit, spätere Beziehungsprobleme oder Verluste in der eigenen Partnerschaft?

Wie beeinflussen Krankheiten, körperliche Beeinträchtigungen und das Erfahren persönlicher Grenzen das Selbstwertgefühl?

Es ist leichter, die eigene Person zu akzeptieren, wenn wir bei anderen Menschen ähnliche Schwierigkeiten entdecken wie bei uns selbst. Und heilsam für uns ist es, wenn wir am Vorbild anderer Menschen sehen, wie sie ihren niedergedrückten Selbstwert selbst nach schweren Niederlagen wieder aufrichten und stärken können. Dies ist der Schwerpunkt im späteren Teil dieses Buches.

Hier beschreibe ich nun eine Reihe weiterer klassischer Situationen, in denen Minderwertigkeitsgefühle ihren hemmenden Einfluss ausüben oder in denen Menschen den Selbstwert verletzende Erfahrungen machen.

**Komplett bei Amazon**

**als Taschenbuch**

**und**

**eBook**

**erhältlich!**



Ende der  
Leseprobe Kap. 1



## Über den Autor

**Jürgen Bendszus** studierte Pädagogik und Psychologie, Abschluss als Dipl.-Pädagoge.  
Berechtigung zur Psychotherapie (HPG).

Weiter- und Zusatzausbildungen in Tiefenpsychologie, Logotherapie und Existenzanalyse.  
Logotherapiezertifikat der Deutschen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse e.V. (DGLE)

Langjährige Erfahrungen in der psychosozialen Beratung, und als Dozent für Psychologie und Pädagogik in großen Bildungszentren

**[www.gelingendesleben.de](http://www.gelingendesleben.de)**