

Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein

Zwei wichtige Begriffe deren Bedeutung häufig gleichgesetzt wird.

Unter Selbstwertgefühl versteht sich, wie hoch man den eigenen Wert einschätzt. Hierzu kann auch gehören, ich bin es mir wert, eine Therapie zu machen, oder etwas in meinem Leben zu ändern.

Ist dieser enorm erhöht, geht es in Richtung Narzissmus oder narzisstische Persönlichkeitsstörung.

Setzt man den eigenen Wert zu niedrig an, also sieht alle anderen als wertvoller, kann von einem Minderwertigkeitskomplex gesprochen werden.

Wobei Narzissmus- hierzu gehören noch weitere Symptome- ein Versuch ist, das schwache Selbstwertgefühl zu kompensieren.

Beides kann Ursachen in der Vergangenheit/ Kindheit haben. Eine mögliche Ursache ist, der eigene Wert wurde immer mit Leistung verbunden. Also man ist nur bei guten Schulnoten etc. wertvoll. Oder durch Ignoranz, Abwertung, traumatische Erfahrungen. Hier gibt es vielfältige Ursachen.

das Selbstbewusstsein hingegen meint, sich seiner selbst bewusst zu sein. Also Stärken, Schwächen, Fähigkeiten, Zielen usw. Es beinhaltet auch, sich für eigene Interessen einzusetzen, sich bei einer ungerechten Behandlung zu wehren, anstatt es zu akzeptieren.

Im Alltag wird häufig eher auf die negativen Aspekte geachtet, anstatt darauf was gut lief. Dies kann das Selbstwertgefühl wie Selbstbewusstsein weiter schwächen. Selbst, wenn es uns in der Vergangenheit so gelehrt wurde, gibt es eine Chance zum Umdenken.

Hilfreich kann ein Tagebuch mit positiven Erfahrungen sein. Z.B. jeden Abend aufschreiben, welche Herausforderung man gemeistert hat oder welchen Zielen man ein Stück nähergekommen ist. Dies können auch Kleinigkeiten wie ein schwieriges Telefonat sein, sich zum Sport motivieren oder Ähnliches.