

# Fünf Fragen öffnen die Tür zum Selbstwert

Die Arbeit am eigenen Selbstwertgefühl lohnt sich. Denn psychische Gesundheit und soziales Wohlbefinden gehen eng mit der Entwicklung der Selbstwertschätzung einher.

**D**er Begriff Selbstwert – auch Selbstwertschätzung oder Selbstwertgefühl – meint die Bewertung der eigenen Person, das heißt, wie positiv oder wie negativ sich ein Mensch in verschiedenen Situationen einschätzt.

Diese Einschätzung hat Folgen. Psychologische Untersuchungen haben gezeigt, dass ein stabiles Selbstwertgefühl mit vielen positiven Emotionen und höherer Lebenszufriedenheit verbunden ist. Anders herum konnte in zwei kanadischen Langzeitstudien ein Zusammenhang zwischen geringem Selbstwertgefühl mit zahlreichen Erkrankungen aufgezeigt werden. Auch psychische Gesundheit und soziales Wohlbefinden gehen eng mit der Entwicklung von Selbstwertschätzung einher.

Im Grunde gibt es viele Selbstwerte, nicht nur einen. Wir leben alle in ganz unterschiedlichen Alltagssituationen, immer verbunden mit verschiedenen gesellschaftlichen Rollen. So können wir beispielsweise in der Beziehung oder Fami-



SN-Couch  
Psyche

THOMAS MICHAEL HAUG

lie eine andere Selbstwertentwicklung erleben als in der Arbeit, in den Freizeitaktivitäten usw. Selbstwert ist in diesem Sinne abhängig von konkreten Lebensbereichen und den Menschen, die damit verbunden sind.

Fünf einfache Fragen können im Alltag ein erster Zugang für die Selbstwertreflexion der eigenen Lebenswelt sein und den einen oder anderen Impuls für die persönliche Selbstwertförderung geben:

- Was trage ich selbst zu meiner Selbstwertentwicklung bei?
- Wo werde ich von anderen in meiner Selbstwertentwicklung unterstützt?
- In welchen Situationen habe ich bisher meinen Selbstwert stark entwickelt?
- Mit welchen gesellschaftlichen Rollen ist mein Selbstwert dabei verbunden?

■ Was möchte ich in Zukunft tun, um meinen Selbstwert bewusster zu stärken?

Natürlich kann Selbstwert nicht immer so einfach trainiert werden, und natürlich kann ein zu hohes Selbstwertgefühl auch mit wenig sympathischen Formen von Überheblichkeit einhergehen – die Dosis macht bekanntlich das Gift. Doch im Alltag wird das Thema Selbstwert oft zu wenig beachtet. Es hat eine hohe Bedeutung für die Gesundheitsförderung und Prävention. Die Weltgesundheitsorganisation WHO zählt ein stabiles Selbstwertgefühl zu den sieben zentralen Grundbedingungen für Gesundheit.

Es ist Zeit, dem Thema Selbstwert mehr Beachtung zu geben.

Thomas Michael Haug, MSc ist Gesundheitswissenschaftler und Gesundheitspädagoge. Er begleitet Einzelpersonen, Gruppen sowie Unternehmen zur Verwirklichung von mehr Arbeits- und Lebensqualität. [www.gesundheitsmotive.info](http://www.gesundheitsmotive.info) – Psychologische Hilfe gibt es auch auf: [www.kuratorium-psychische-gesundheit.at](http://www.kuratorium-psychische-gesundheit.at). Hotline: 0664/100 80 01