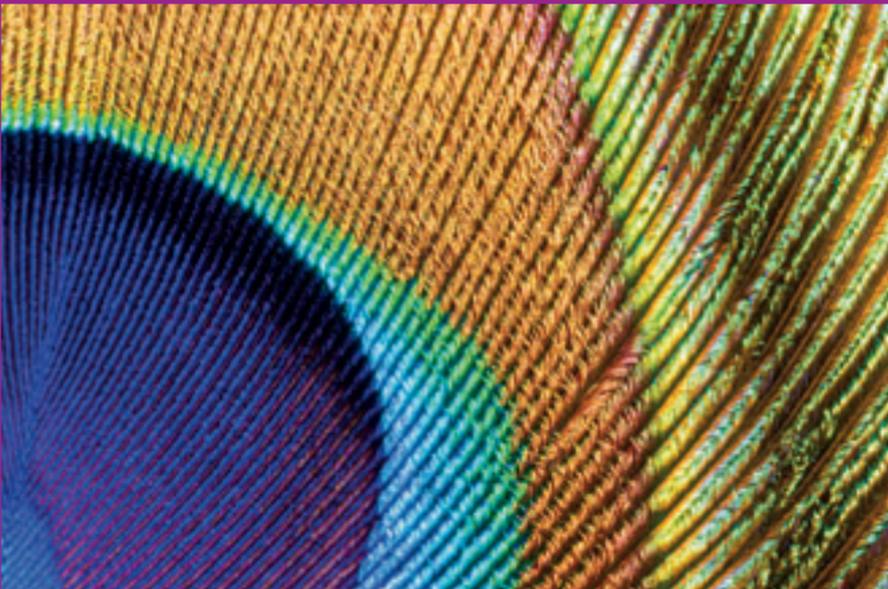


Friederike Potreck-Rose  
Gitta Jacob

# Selbstzuwendung Selbstakzeptanz Selbstvertrauen

Psychotherapeutische Interventionen  
zum Aufbau von Selbstwertgefühl





## ZU DIESEM BUCH

Geringes Selbstwertgefühl zählt in vielen Fällen – neben anderen Faktoren – zu den Auslösern von psychischen Störungen. Aufbau und Steigerung des Selbstwertes ist deshalb in vielen Therapien ein zentrales Thema. Dieses Buch unterstützt Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten dabei, ihren Patienten und Patientinnen zu einem stabilen, belastbaren Selbstwertgefühl zu verhelfen.

Zunächst vermittelt das Buch notwendiges Grundlagenwissen und überprüft die vorhandene Literatur zum Thema Selbstwert auf ihren Nutzen für die psychotherapeutische Arbeit. Im Praxisteil des Buches werden methodisch aufeinander aufbauende Interventionen zur Stärkung des Selbstwerts vorgestellt. Das von den Autorinnen entwickelte therapeutische Konzept definiert den Prozess der Selbstzuwendung als entscheidenden Schritt für die Entwicklung und Förderung von Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen.

Die Interventionsvorschläge werden ergänzt durch eine umfangreiche Sammlung von Übungen für Patienten. So lassen sich individuell abgestimmte therapeutische Handlungsschritte ableiten, die sich an den sehr unterschiedlichen Bedürfnissen und Erfordernissen von Patienten orientieren. Zahlreiche Beispiele aus dem psychotherapeutischen Alltag sorgen für die nötige Anschaulichkeit.

*Friederike Potreck-Rose*, Priv.-Doz., Dr. phil., Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin mit Ausbildung in Verhaltenstherapie und Gestalttherapie, ist in eigener Praxis in Freiburg i. Br. tätig. Langjährige Supervisorin und Dozentin an Ausbildungsinstituten für Verhaltenstherapie in Freiburg, Tübingen, Stuttgart und Zürich; Privatdozentin an der Universität Freiburg.

*Gitta Jacob*, Priv.-Doz., Dr. phil., Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin mit Ausbildung in Verhaltenstherapie und Schematherapie, ist bei der GAIA AG in Hamburg tätig; davor langjährige Tätigkeit an der Uniklinik und Universität Freiburg. Supervisorin und Dozentin für Verhaltenstherapie und Schematherapie.

Alle Bücher aus der Reihe »Leben Lernen« finden sich unter [www.klett-cotta.de/lebenlernen](http://www.klett-cotta.de/lebenlernen)

Friederike Potreck-Rose  
Gitta Jacob

Selbstzuwendung  
Selbstakzeptanz  
Selbstvertrauen

Psychotherapeutische Interventionen  
zum Aufbau von Selbstwertgefühl

Klett-Cotta

# Leben Lernen

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta

[www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)

© 2003 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Umschlag: Roland Sazinger

Unter Verwendung eines Fotos von © martypit/fotolia.com

Datenkonvertierung: le-tex publishing services GmbH, Leipzig

Printausgabe: ISBN 978-3-608-89164-5

E-Book: ISBN 978-3-608-10382-3

PDF-E-Book: ISBN: 978-3-608-20286-1

Dieses E-Book entspricht der aktuellen Auflage der Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der

Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten

sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Jeder hat seinen Schatz

*Wolfgang von Buch*

Für meine Jungs: Dirk, David und Felix  
(G. J.)



# Inhalt

Teil I: Theorie	11
1. Zum Stellenwert von Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz in der Psychotherapie	11
2. Theoretische Grundlagen	17
2.1 Begriffsbestimmungen	18
2.2 Korrelate des Selbstwertes	22
2.3 Quellen des Selbstwertes	29
2.4 Die Dynamik des Selbstwertes	37
2.4.1 Exkurs: Zur Selbstwertmotivation und ihren Implikationen für die Psychotherapie	38
2.4.2 Selbstwertdienliche Strategien	42
Bezugspunkt Subjekt	47
Bezugspunkt Objekt	51
Bezugspunkt Dimension	56
Bezugspunkt Zeit	60
Bezugspunkt Ergebnis	61
Beobachterorientierte Strategien	65
2.4.3 Resümee	67
3. Die vier Säulen des Selbstwertes	70
3.1 Selbstakzeptanz: Positive Einstellung zu sich selbst als Person	72
3.2 Selbstvertrauen: Positive Einstellung zu den eigenen Fähigkeiten und Leistungen	73
3.3 Soziale Kompetenz: Erleben von Kontaktfähigkeit	77
3.4 Soziales Netz: Eingebunden sein in positive soziale Beziehungen	78
3.5 Aufbau des praktischen Teils	79

Teil II: Praxis	83
4. Stufen der Selbstzuwendung: Sensibilisierung des Ichs	83
4.1 Achtsam sein	83
4.1.1 Einführung	83
4.1.2 Interventionen zur Erhöhung der Achtsamkeit	89
4.1.3 Übungen zur Achtsamkeit	96
Achtsamkeit für den Körper	98
Achtsamkeit für die Sinne	112
Achtsamkeit für Gefühle und Bedürfnisse	116
4.2 Sich selbst liebevoll begegnen	119
4.2.1 Einführung	119
4.2.2 Einen liebevollen Beobachter und Begleiter wählen	122
4.2.3 Übungen zum liebevollen Beobachter und Begleiter	126
4.2.4 Den inneren Kritiker identifizieren	128
4.2.5 Übungen zum inneren Kritiker	133
4.2.6 Sich selbst liebevoll begegnen – im Alltag	134
Sich loben und ermutigen	135
Übungen zum Sich loben und ermutigen	136
Es sich leicht machen	139
Übungen zum Es sich leicht machen	141
Nicht alles allein machen	143
Übungen zum Nicht alles allein machen	146
Überhöhte Ansprüche reduzieren	148
4.3 Für sich sorgen	152
4.3.1 Der mangelnden Fürsorge auf der Spur	153
4.3.2 Nicht länger auf den Prinzen warten	155
4.3.3 Das Für sich sorgen in den Alltag einbauen	159
4.3.4 Übungen zum Für sich sorgen	161
4.3.5 Selbstverpflichtungen eingehen	164
4.3.6 Hindernisse erkennen und beseitigen	167

5. Schritte zur Selbstakzeptanz: Differenzierung des Wertesystems	171
5.1 Einführung	171
5.2 Die sieben Lebensgebote	173
5.2.1 Übungen zu den »sieben Lebensgeboten«	188
5.3 Der Rollenkünstler	190
5.3.1 Übungen zum »Rollenkünstler«	196
5.4 Der Energiekreis	196
5.4.1 Übungen zum »Energiekreis«	199
5.5 Die Energieampel	200
5.5.1 Übungen zur »Energieampel«	202
6. Wege zum Selbstvertrauen: Selbstregulation und Selbstkontrolle	204
6.1 Die Bedeutung von Selbstregulation und Selbstkontrolle für den Selbstwert	204
6.2 Grundprinzipien der Selbstveränderung	207
6.2.1 Selbstregulation	207
6.2.2 Selbstkontrolle	209
6.3 Mit Zielen arbeiten	210
6.3.1 Ziele festlegen	212
6.3.2 Schritte planen	213
6.3.3 Erfolgserwartung und Energieeinsatz festlegen	214
6.3.4 Selbstbelohnung planen	217
6.3.5 Ergebnis kontrollieren	218
6.4 Schemata im Umgang mit Zielen	220
7. Risiken selbstwertstärkender Interventionen	224
8. Interventionen zum Aufbau des Selbstwertgefühls im psychotherapeutischen Gesamtkonzept	227
Nachwort	231
Literatur	232



# Teil I: Theorie

## 1. Zum Stellenwert von Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz in der Psychotherapie

Selbstwert und Selbstvertrauen sind Konzepte, die in der Psychotherapie in vieler Hinsicht zentrale Bedeutung besitzen. Ein Überblick über die wissenschaftliche und anwendungsorientierte Literatur zeigt, dass es praktisch keine Störung oder Problematik gibt, die nicht mit einem Mangel an Selbstwert oder Selbstvertrauen in Zusammenhang gebracht wird. Dies gilt sowohl für psychische Störungen wie Depressionen, Ängste oder Essstörungen als auch für Problemverhaltensweisen wie Rauchen, Aggressivität etc. Fragt man Psychotherapeuten, so wird die Stärkung des Selbstwertes schulenübergreifend als wichtiges Ziel von Psychotherapien genannt (Ambühl & Orlinsky, 1999). Auch Patienten nennen die Stärkung des Selbstvertrauens als eines der häufigsten Therapieziele (Faller & Gossler, 1998) und halten fehlendes Selbstvertrauen für eine wichtige Ursache ihrer Probleme (Faller, 1997). Umgekehrt geht auch das Stigma einer psychischen Erkrankung mit einem niedrigeren Selbstwert einher (Krajewski, Burazeri & Brand, 2013).

Vergleicht man unterschiedliche Therapieschulen oder therapeutische Richtungen, so besteht zwar prinzipiell Übereinstimmung hinsichtlich der hohen Bedeutung von Selbstwert und Selbstvertrauen. Es zeigen sich jedoch große Unterschiede in der Terminologie, der theoretischen Einbettung und den therapeutischen Herangehensweisen, die wir hier nur ansatzweise skizzieren können. Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie stellt beispielsweise den Menschen mit bedingungslos positivem Selbstbezug als

»fully functioning person« in den Mittelpunkt ihrer Theorie (z. B. Rogers, 1991). Die therapeutische Behandlung soll die Entwicklung auf dieses Ziel hin unterstützen. In der psychodynamischen Therapie wurden Selbstkonzepte in den vergangenen Jahren zunehmend operationalisiert und ihre Störungen genauer beschrieben. Dabei gilt die Störung des Selbstbezuges und der Selbstwahrnehmung als fundamentales Problem, dessen Schwere bspw. mit der Schwere von Persönlichkeitsstörungen assoziiert ist (Bender et al., 2011). Bei Vertretern der Verhaltenstherapie finden sich kaum theoretische Überlegungen zum Selbstwert oder zum Selbst. Sie konzentrieren sich, eher lösungsorientiert, darauf, einen Mangel an Selbstwert oder Selbstvertrauen zu beseitigen. Dabei sind Studien zur Effektivität von Interventionen zur Stärkung des Selbstwertgefühls erstaunlicherweise eher rar und beschränken sich auf kleine Pilotstudien (z. B. Jacob et al., 2010; Waite, McManus & Shafran, 2012).

Welche Interventionen werden eingesetzt zur Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstwert? Auf diese Frage findet man zahlreiche Antworten. Zum Teil ist die Entwicklung des Selbst, des Ichs oder der Person ohnehin zentrales Thema der Behandlung. Wenn sich in der Therapie positive Veränderungen einstellen, gehen diese automatisch mit einem gesteigerten Selbstwert einher. Daher erscheinen spezifische Interventionen zur Steigerung von Selbstwert oder Selbstvertrauen überflüssig und werden auch nicht beschrieben. Dies gilt zum Beispiel für die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie oder die klassische Psychoanalyse.

Daneben gibt es, z. B. in der Verhaltenstherapie, der Hypnotherapie oder dem NLP, auch spezifische Interventionen, die gezielt zur Entwicklung von Selbstwert und Selbstvertrauen eingesetzt werden. Dazu gehören in der VT die Programme zum Assertivness Training, die durch kognitive Techniken und soziale Übungen das Selbstvertrauen fördern und den Patienten zu mehr Durchsetzungsvermögen und sozialem Erfolg verhelfen (z. B. Ullrich & de Mynck, 2001, 2002; Vogt, 2013). Außerdem gibt es viele Interventionen, die Selbstvertrauen oder Selbstwert verändern sollen, indem direkt die Einschätzung der eigenen Person verändert wird. Dazu zählen etwa Techniken der kognitiven Umstrukturierung, der Imagination (Hackmann, Bennett-Levy & Holmes, 2012;

Lazarus, 2000) oder Ich-stärkende Suggestionen in der Hypnotherapie (Riebensahm, 2001, Peichl, 2012). Neben der Stärkung von Selbstkontrolle und Selbstbewusstsein sowie der Veränderung der Selbstbewertung zählt auch die Förderung von positiven Erlebnissen mit sich selbst (z. B. Aufbau positiver Aktivitäten) zum Repertoire selbstwertsteigernder Interventionen in der VT (Jacob & Potreck-Rose, 2004; Frank, 2011; Potreck-Rose, 2011; Potreck-Rose, 2013). In diesem Zusammenhang haben in den letzten Jahren die Ansätze von Gilbert (2009, 2010, 2013) und Germer (2011) zu Compassion und Self-Compassion (Mitgefühl und Selbstmitgefühl) zunehmend an Bedeutung gewonnen. Schließlich existiert noch eine breite Palette an Selbsthilfe-Büchern, mit denen der Leser quasi-therapeutisch angeleitet wird, im Sinne eines Self-Empowerment mit kognitiven Methoden seine Sicht der eigenen Person zu verändern (z. B. Stavemann, 2011). In den vergangenen Jahren sind darüber auch Selbsthilfebücher erschienen, die in einem breiteren Ansatz auch Aspekte wie Achtsamkeit und Emotionen einbeziehen (z. B. Jacob & Seebauer, 2011; Potreck-Rose, 2006, 2007).

Jenseits dieser allgemeinen Methoden und spezifischen Interventionen nimmt praktisch jede Therapiemethode für sich in Anspruch, mindestens als Nebeneffekt den Selbstwert oder das Selbstvertrauen zu verbessern. Dies gilt für kreative Therapien wie die Musiktherapie (Müller & Petzold, 1997), Kunsttherapie (Werner, 1996) oder die Entfaltung der Stimme (Nollmeyer, 1998) ebenso wie für körperorientierte Verfahren oder sportliche Anwendungen wie Tanztherapie (Ermen, 1996), Reittherapie (Wenzel, 2000) oder Jonglieren (Hartmann & Rösner, 1995), um nur einige Beispiele zu nennen. Der wesentliche Wirkfaktor sollen dabei – implizit oder explizit – die neuen Erfahrungen innerhalb der Therapie sein. Dadurch können Patienten oder Klienten ihren Horizont erweitern, sie erleben sich in einem bisher unbekanntem Bereich als kompetent und lernfähig, gegebenenfalls können sie auch (vor allem bei kreativen Therapien) neue Ausdrucksmöglichkeiten erproben etc.

Mit diesem nur kursorischen Überblick möchten wir zeigen, dass verschiedene therapeutische Wege zur Steigerung von Selbstwert und Selbstvertrauen beschritten werden können. Vertreter unter-

schiedlicher Schulen wählen, was nicht verwundert, unterschiedliche Interventionen. Zugleich spiegelt sich in dieser Vielfalt der Facettenreichtum des Selbst, ein Reichtum, der mit ganz unterschiedlichen Interventionen angesprochen werden kann. Außerdem führen beinahe alle therapeutischen Verfahren zu einer Erweiterung des Erfahrungshorizonts und fördern häufig auch Kompetenzen und Fähigkeiten. Dies trägt zu einer Entwicklung und Differenzierung des Selbst bei, die auch mit einer Erhöhung von Selbstwert und Selbstvertrauen verbunden sein kann.

Wir halten die zentrale Stellung von Selbstvertrauen und Selbstwert in der Psychotherapie für angemessen, da hier bei vielen Patientinnen und Patienten Defizite bestehen, die oft großes Leid verursachen. Die geringe Spezifität vieler Interventionen sowie die häufig fehlende oder vage theoretische Fundierung erscheinen uns dagegen nicht ideal. Insbesondere zeigt unsere Erfahrung aus Psychotherapie und Supervision, dass Patientinnen und Therapeutinnen häufig den Wunsch nach spezifischen Interventionen zur Stärkung des Selbstwertes äußern, die über kognitive Umstrukturierung und soziales Kompetenztraining hinausgehen. Deshalb verfolgen wir mit dem vorliegenden Band das Ziel, eine empirisch und theoretisch fundierte Systematik selbstwertstärkender psychotherapeutischer Interventionen zu erarbeiten. Damit soll einerseits theoriefreier Beliebigkeit vorgebeugt werden, andererseits sollen theoretische Überlegungen auch in praktische und konkrete Interventionen münden. Natürlich lässt sich dieses komplexe Thema in einem Buch von nur zwei Autorinnen nicht vollkommen erschöpfend behandeln. Ein so ehrgeiziges Ziel verfolgen wir auch nicht. Wir sehen uns eher als Puzzlespielerinnen, die sich vorgenommen haben, von einem sehr großen Puzzle mit nicht genau bekannter Zahl an Teilen wenigstens ein stattliches Häufchen der Teilchen so zusammensetzen, dass wichtige Konturen des Gesamtbildes deutlich werden. Wir verstehen unseren Therapieansatz als einen Beitrag zu einem integrativen Vorgehen in der Psychotherapie, wiewohl leicht zu erkennen ist, dass die meisten unserer Denkmotive und Erklärungsansätze verhaltenstheoretisch beeinflusst sind. Allerdings haben dort, wo es um die praktische Anwendung geht, auch meine (F.P.R.) gestaltpsychotherapeutische Ausbildung und meine langjährige Feldenkrais-Arbeit Spuren hinterlassen, sodass