

„Nobody is perfect“ – Selbstvertrauen durch Akzeptanz fördern

Bin ich mit mir selbst zufrieden? Viele Menschen können diese Frage nicht eindeutig mit „Ja“ beantworten, zu sehr stören sie sich an ihrem Aussehen, ihrer Persönlichkeit oder ihren eigenen Fähigkeiten. Grundsätzlich jedoch hat jeder einzelne das Bedürfnis, die eigene Person positiv wahrzunehmen oder zumindest vor seiner Umwelt positiv darzustellen. Denn jeder Mensch strebt nach einem positiven Selbstwert, welcher mit einem großen Selbstvertrauen einhergeht.

Selbstwert und Selbstvertrauen bezeichnen psychologische Konstrukte, welche eine Bewertung des Selbst sowie der eigenen Fähigkeiten beinhalten. Durch diese Bewertung, welche positiv wie negativ ausfallen kann, wird sowohl das alltägliche Denken, Handeln und Erleben, als auch das Verhalten beeinflusst. Dabei wird der Selbstwert als relativ stabiles Persönlichkeitsmerkmal betrachtet, welches eine globale, also situationsübergreifende Bewertung des Selbst und aller persönlichen Eigenschaften umschließt. Im Gegensatz dazu kann Selbstvertrauen als Persönlichkeitseigenschaft oder als situationsspezifischer, variabler Zustand betrachtet werden.

Im Allgemeinen versteht man unter Selbstvertrauen das Vertrauen in die eigenen Kompetenzen, Fähigkeiten und Fertigkeiten, um verschiedene Aufgaben erfolgreich lösen zu können bzw. Handlungen zu organisieren und auszuführen. Unterschieden wird zwischen internalem und externalem Selbstvertrauen. Zu **internalem Selbstvertrauen** zählen: **Kompetenzvertrauen** (Fühle ich mich diversen Herausforderungen grundsätzlich gewachsen?), **soziales Selbstvertrauen** (Gehe ich riskante Beziehungen ein, auch wenn mein Vertrauen missbraucht werden könnte?) und **handlungsorientiertes Selbstvertrauen** (Habe ich bei der Umsetzung von Zielen eine optimistische und mutige Herangehensweise?). Hingegen bezieht sich das **externe Selbstvertrauen** auf das **fatalistische Selbstvertrauen** (Glaube ich an eine „höhere Macht“?) und das **soziale Netzwerkvertrauen** (Werde ich soziale Unterstützung für mein Vorhaben erhalten?).

Doch ist ein hohes Selbstvertrauen generell positiv? Es konnte gezeigt werden, dass ein hohes Selbstvertrauen sowie ein hoher Selbstwert auch zu einem starken Durchsetzungsvermögen führt (Özsaker, 2013). Des Weiteren können dadurch stressauslösende Situationen wie das Vortragen einer Präsentation besser bewältigt werden (Elfering & Grebner, 2011). Zudem sind Menschen mit hohem Selbstvertrauen weniger ängstlich (Keng & Liao, 2013) und können ihre eigenen Bedürfnisse klar äußern (Ullrich & de Muynck, 1998). Überdies fällt es ihnen leichter, Entscheidungen zu treffen (Chuang et al., 2013). Im Gegensatz dazu kann ein gering ausgeprägtes Selbstvertrauen zu Angststörungen, Zwangsstörungen und Hoffnungslosigkeit führen (Krampen & Hank, 2004).

Da hohes Selbstvertrauen auch mit einer erhöhten Risikopräferenz einhergeht (Chuang et al., 2013), könnte dies jedoch auch zu einer falschen Einschätzung von Risiken und somit auch zu Gefährdung der eigenen Person führen. Weitere mögliche negative Aspekte eines zu hoch ausgeprägten Selbstvertrauens könnten sein, dass die eigenen Fähigkeiten über die der anderen gestellt werden, man andere Personen somit abwertet und weniger zu Kooperationen und Kompromissen bereit ist.

Deutlich wird jedoch, dass die positiven Aspekte eines hoch ausgeprägten Selbstvertrauens klar überwiegen. Doch wie können Selbstvertrauen und Selbstwert gefördert und optimal im Alltag umgesetzt werden? Betrachtet man das Selbstvertrauen als situationsspezifischen Zustand, hängt die Ausprägung dessen folglich von den jeweiligen Umständen ab und kann sich somit ändern. Dazu können beispielsweise Stimmungsschwankungen, Müdigkeit und die jeweiligen persönlichen Fähigkeiten, die zur Handlungsbewältigung nötig sind, ausschlaggebend sein. Generell existieren noch wenige Forschungsarbeiten darüber, wie Selbstvertrauen konkret gefördert werden kann. In Untersuchungen zeigte sich, dass sich sportliche Betätigung positiv auf das Selbstvertrauen auswirkt (Özsaker, 2013). Ähnliches gilt beispielsweise für Freizeitaktivitäten wie das Engagement in einem Orchester (Dagaz, 2012). So können sowohl die Auftritte vor Publikum als auch die dort geknüpften sozialen Kontakte, welche das Gefühl der Akzeptanz und Wertschätzung erhöhen, positiv auf das Selbstvertrauen auswirken.

Bereits die frühe Kindheit übt einen entscheidenden Einfluss auf die Entstehung des Selbstwerts aus. Daher ist es äußerst wichtig, dass Eltern ihrem Kind – unabhängig von Leistungen und Erfolg – bedingungslose Liebe und Wertschätzung entgegenbringen sowie ihnen einen positiven Umgang mit Fehlern und Misserfolgen aufzeigen. Recherchiert man im Internet zum Thema Selbstwert und Selbstvertrauen, findet man häufig den Rat, sich für eher auf seine Stärken als auf eine Schwächen zu fokussieren. Zweifellos kann dies zu einer Erhöhung des Selbstwerts und des Selbstvertrauens führen, jedoch nicht zu einer optimalen Ausprägung dieser Konstrukte. Denn diese kann nur durch eine Akzeptanz der eigenen Schwächen, also der

eigenen Unvollkommenheit erreicht werden. Erst dann ist es möglich, auch scheitern zu können, ohne sich deswegen schlecht zu fühlen und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu verlieren. Und erst dann, wenn der eigene Selbstwert losgelöst wird von der Anerkennung anderer oder von bestimmten Leistungen, die erbracht werden müssen, ist eine Erhöhung und Förderung auf ein optimales Maß möglich. Denken Sie daran: „**Nobody is perfect**“, und das ist auch gut so.