

Selbstbewusstsein – Begriffserklärung und 7 Schritte zur Stärkung

Viele Menschen wünschen sich ein größeres Selbstbewusstsein – doch was meinen wir eigentlich, wenn wir von „Selbstbewusstsein“ sprechen? Viele ähnliche Begriffe wie „Selbstkonzept“, „Selbstwert“ oder auch „Selbstbild“ existieren heute nebeneinander und beschreiben unterschiedliche Aspekte des menschlichen Selbst. Dieser Artikel stellt die wichtigsten Begriffe vor und gibt Hinweise, wie Sie selbstbewusster werden können.

Auf einen Blick:

1. Seite: [Selbstbewusstsein und Selbstkonzept](#)
2. Seite: [Selbstwert](#)
3. Seite: [Praktische Hinweise zur Steigerung des "Selbstbewusstseins"](#)

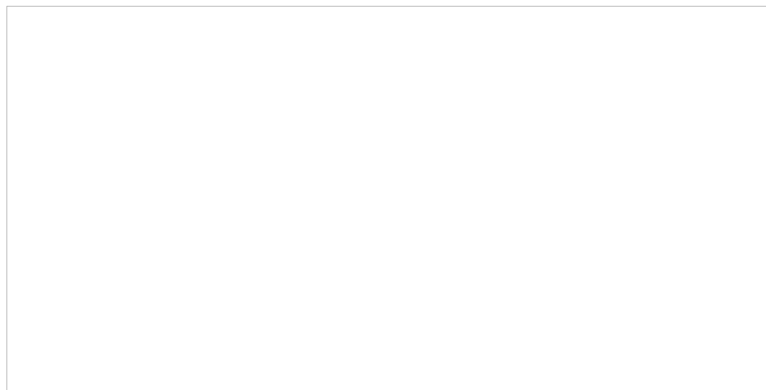
Seite 1 - Begriffserklärung

„Manche Seele wird man nie entdecken, es sei denn, dass man sie zuerst erfindet.“ (Nietzsche, Also sprach Zarathustra, Vom Baum am Berge)

Selbstbewusstsein – ein Begriff aus der Philosophie

Philosophie und Psychologie sind eng verwandte wissenschaftliche Disziplinen. Tatsächlich entwickelte sich die heutige empirische Psychologie aus der Philosophie und ihren auf den Mensch gerichteten Fragestellungen. „Selbstbewusstsein“ ist dabei ein Begriff, der insbesondere in der klassischen Philosophie von Kant und Hegel diskutiert wird und in dem Rahmen das Denken des Individuums über sich selbst beschreibt. Um Verwirrungen zu vermeiden und klarere Konzepte für unterschiedliche Aspekte des Selbst zu entwickeln, etablierten sich in der Psychologie andere Fachbegriffe. Ist in der Alltagssprache von „selbstbewussten“ Menschen die Rede, so sprechen die Psychologen am ehesten von Menschen mit einem hohen Selbstwert oder einem positiven Selbstkonzept.

Im Folgenden werden diese beiden zentrale Elemente des Selbst – Selbstkonzept und Selbstwert – vorgestellt und ihre Beziehungen zueinander verdeutlicht.



Selbstkonzept – wie wir uns selbst verstehen

Unter Selbstkonzept (oder auch Selbstbild) versteht die Psychologie die Summe aller Annahmen einer Person bezüglich sich selbst. Es enthält sowohl universelle als auch individuelle Anteile. Beispiele für universelle Elemente sind beispielsweise das Wissen ein Mensch oder Bewohner einer bestimmten Stadt zu sein. Das individuell charakteristische Wissen bezieht sich auf Informationen wie den eigenen Namen, Tag der Geburt oder Persönlichkeitseigenschaften.

Interessanterweise gehören zu den universellen Anteilen des Selbstkonzepts auch Annahmen, von denen die meisten Menschen glauben, sie seien charakteristisch für ihre eigene Persönlichkeit. In einer Studie meinten 90% der befragten US-amerikanischen Studenten, die folgenden Eigenschaften beschrieben sie besonders zutreffend:

- Sie sind eher selbstkritisch
- Sie sind [sensibler](#), als die meisten Menschen glauben

- Sie haben bisweilen [sexuelle Probleme](#) gehabt
- Sie haben die Erfahrung gemacht, dass es nicht klug ist, ihre privaten Gefühle öffentlich zu machen
- Sie haben überdurchschnittlich viel [Humor](#)

Obwohl die meisten Menschen diese Aussagen als charakteristisch für sich selbst halten, sind sie es in Wahrheit gar nicht. Viele Menschen identifizieren sich mit diesen Beschreibungen

Weiter auf der nächsten Seite...

Auf einen Blick:

1. Seite: [Selbstbewusstsein und Selbstkonzept](#)
2. Seite: [Selbstwert](#)
3. Seite: [Praktische Hinweise zur Steigerung des "Selbstbewusstseins"](#)

Seite 2 - Selbstwert

Das Selbstkonzept ist ein zentrales Element in der psychologischen Forschung, insbesondere in der Sozial- und Persönlichkeitspsychologie. Studien haben ergeben, dass die Bewertung und Einordnung eigener Leistungen und Erlebnisse durch das Selbstkonzept bestimmt wird. Menschen haben das Bedürfnis, sich selbst als die immer selbe Person wahrzunehmen. Handlungen und Erlebnisse, die den persönlichen Grundannahmen entsprechen, werden daher besser erinnert als solche, die mit diesen Annahmen nicht übereinstimmen. Hält sich eine junge Ärztin also für besonders hilfsbereit, so erinnert sie sich mit höherer Wahrscheinlichkeit an Situationen, in denen Sie Bedürftigen über die Straße geholfen hat als an solche, in denen sie es aus Eile vergessen hat. Die explizite Erinnerung an ihr hilfsbereites Verhalten stärkt ihr Selbstkonzept von sich als freundliche und unterstützende Person.

Das Selbstkonzept orientiert sich an zwei zentralen Vergleichsgrößen: Dem Ideal-Selbst, das die persönlichen Optimalvorstellungen der eigenen Person beinhaltet, und dem Vergleich mit wichtigen Anderen in der Umgebung. Stimmen Ideal-Selbst und Selbstkonzept in vielen Punkten überein, wird das Selbstvertrauen gestärkt. Es ist also sinnvoll, sich über die eigenen Ideale bewusst zu werden und dann bewusst an der eigenen Persönlichkeit zu arbeiten.

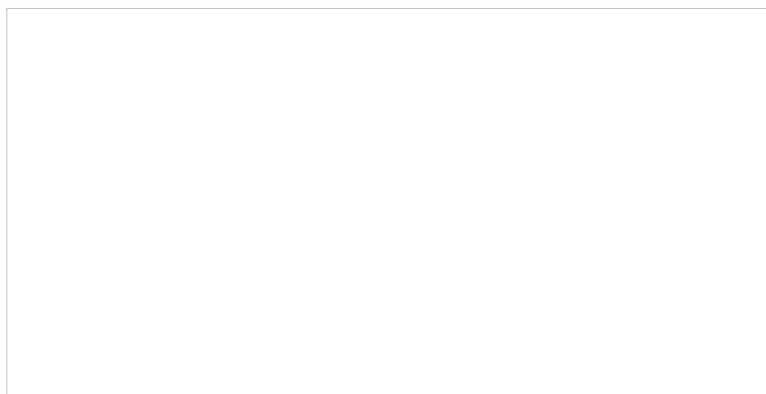
Selbstwert – eine besondere Form der Einstellung

Der Selbstwert ist die [subjektive Bewertung der eigenen Persönlichkeit](#) oder auch der der Zufriedenheit mit sich selbst. Je mehr Menschen sich selbst als „gut“ empfinden, ihr Selbstkonzept also positiv bewerten, desto höher ist auch der Selbstwert. Psychologen sprechen in diesem Fall auch von einem positiven Selbstwertgefühl. Konzeptionell werden ein übergeordneter, globaler Selbstwert und ein bereichsspezifischer Selbstwert unterschieden.

Untersuchungen zum globalen Selbstwertgefühl ergaben, dass ein hoher Wert positiv assoziiert ist mit

- psychischer Gesundheit und Wohlbefinden
- Leistung und Zielerreichung
- physische Gesundheit

Der bereichsspezifische Selbstwert lässt sich für unterschiedliche Aspekte der Persönlichkeit bestimmen, wie beispielsweise kognitive, sportliche und soziale Teilbereiche. Die unterschiedlichen Bereiche werden innerhalb der Person gegeneinander verglichen, wobei die Unterschiede zwischen den Teilbereichen verstärkt werden. Das bedeutet, dass jemand, der beispielsweise sehr gut in Sport ist, seine sprachlichen Leistungen eher gering bewerten, obwohl sie nach äußeren Kriterien genauso gut sind, wie die eines anderen Menschen, der sich als sprachlich begabt empfindet. Der Zusammenhang zwischen globalem und bereichsspezifischem Selbstwert ist komplex. Offensichtlich ist der globale Selbstwert nicht einfach der Mittelwert der erfassten bereichsspezifischen Selbstwertgefühle. Ein positiver globaler Selbstwert beschreibt wohl am ehesten das, was Menschen meinen, wenn sie von „Selbstbewusstsein“ oder „Selbstvertrauen“ sprechen.



Dynamik von Selbstkonzept und Selbstwert

Selbstkonzept und Selbstwert sind keine unveränderlichen Größen sondern ändern sich über die Lebensspanne hinweg. Erfahrungen, die das eigene Selbstkonzept stützen, verstärken die [Auffassung über die eigene Person](#) und beeinflussen so auch das Selbstwertgefühl.

- Menschen tendieren dazu, sich so zu sehen, wie sie glauben zu sein
- Gleichzeitig glauben Menschen, andere sähen sie so, wie sie selbst sich sehen und handeln nach diesen Annahmen.

Weiter auf der nächsten Seite...

Auf einen Blick:

1. Seite: [Selbstbewusstsein und Selbstkonzept](#)
2. Seite: [Selbstwert](#)
3. Seite: [Praktische Hinweise zur Steigerung des "Selbstbewusstseins"](#)

Seite 3 - Praktische Hinweise zur Steigerung des "Selbstbewusstseins"

Wenn man dieses beiden Punkte betrachtet, kann geschlussfolgert werden, dass Menschen sich selbst durch ihre eigenen Annahmen in ihrem Verhalten selbst verstärken und auch ihr Umfeld animieren, sie gemäß dieser Überzeugungen zu behandeln.

- Das Selbstwertgefühl wird neben dem Vergleich mit sich selbst über Sozialen Vergleich bestimmt. Ändert sich die Bezugsgruppe, kann sich auch der Selbstwert ändern.

Deutlich wird dies beispielsweise, wenn Schüler nach der Grundschule auf weiterführende Schulen wechseln. Während der Selbstwert der Gymnasiasten eher sinkt, steigt der Selbstwert der Hauptschüler an.

- Die meisten Menschen tendieren dazu, sich selbst etwas zu überschätzen. Dieses Verhalten ist vollkommen normal und schützt sogar vor [Depression](#).
- Bei vollkommen überhöhter Selbsteinschätzung sprechen Psychologen von [Narzissmus](#). Diese Persönlichkeitsstörung ist gekennzeichnet durch übermäßige Abhängigkeit von der Rückmeldung anderer, mangelnder Empathie und starken Stimmungsschwankungen. Hinter der narzisstischen Persönlichkeitsstörung steht im Grunde jedoch ein sehr unsicheres Selbstkonzept und ein geringer Selbstwert.

Die oben stehenden Punkte verdeutlichen einerseits, dass bestehende Vorstellungen und Bewertungen ohne größere Interventionen relativ stabil bleiben. Gleichzeitig wird klar, dass gesteigertes Selbstvertrauen und ein höherer Selbstwert mit substantziellen Veränderungen im Leben eines jeden einzelnen einhergehen

Hinweise zur Steigerung des „Selbstbewusstseins“

Das Selbstvertrauen zu trainieren und einen positiven Selbstwert zu erlangen ist keine leichte Aufgabe. Die unten stehenden Hinweise können Ihnen dabei helfen, Ihre Perspektive auf sich selbst zu ändern und so „selbstbewusster“ zu werden.

1. Machen Sie sich klar, in welchen Bereichen Ihres Lebens Sie bereits Erfolge verbuchen könnten. Konzentrieren Sie sich auf klare Bereiche – Ihr soziales Umfeld, Ihre körperliche Fitness, Ihren beruflichen Erfolg... Schreiben Sie diese Punkte auf.
2. Befragen Sie Ihre Freunde und Familie dazu, welche Eigenschaften und Leistungen sie an Ihnen schätzen. Fordern Sie diese Antworten auch schriftlich ein und lassen Sie sich überraschen. Welche der Antworten hätten Sie nicht erwartet?
3. Prüfen Sie, mit wem Sie sich vergleichen, wenn Sie sich selbst einschätzen. Sind dies realistische Bezugsgruppen oder vergleichen Sie beispielsweise Ihren Körper mit dem eines 20-Jährigen Modells?
4. Achten Sie auf Ihre Körpersprache und -haltung: Gerader Rücken, offene Gesten und eine feste Stimme wirken angenehm auf Ihre Mitmenschen und sorgen dafür, dass sie respektvoll behandelt werden.
5. Verschaffen Sie sich Erfolgserlebnisse: Beginnen Sie ein neues Hobby, stecken Sie sich erreichbare Ziele und beobachten Sie die Veränderungen.
6. Stoppen Sie Ihr negatives Gedankenkarussell: Wenn Sie in eine Phase des Zweifels über sich und Ihre Fähigkeiten kommen, sagen Sie bewusst „STOP“. Lenken Sie sich ab und konzentrieren sich auf Dinge, die Ihnen Freude bereiten. Ein Zettel mit Ihren positiven Eigenschaften kann Ihnen in solchen Situationen helfen.
7. Finden Sie heraus, wonach Sie streben. Ihr Selbstwertgefühl entsteht durch den Vergleich zwischen Ihrem Ideal-Selbst und Ihrem Selbstkonzept. Nur wenn Sie wissen, in welche Richtung Sie sich weiterentwickeln wollen, können Sie das Selbstvertrauen in Ihre Fähigkeiten steigern.

Viel Erfolg und Freude beim Ausprobieren!

Quellen

Traut-Mattausch, E., Petersen, L.-E., Wesche, J.S. & Frey, D. (2011) Selbst. In: Bierhoff, H.-W. & Frey, D (Hrsg.) Sozialpsychologie – Individuum und Soziale Welt . Göttingen: Hogrefe S. 13-36

Asendorpf, J. B. (2007) Psychologie der Persönlichkeit. Heidelberg: Springer S. 263-280

Kessler, T. (2015) Vorlesungsfolien Sozialpsychologie „Selbst“ Wintersemester 2015/16 an der Friedrich-Schiller-Universität Jena