

## Persönlichkeit wahres - falsches Selbst

### Wahres Selbst

- Einheitlich
- echt, ganz
- authentisch
- unverstellt, unverborgen
- unmittelbar
- Konsistenz und Kohärenz innen-aussen
- Kern-Persona, selbstbewusst
- fähig zur Selbstrelativierung ohne Entwertung
- Autonomie, in sich selbst zuhause
- Affekte integriert, steuerbar
- Ich-Stärke (Mut zum Annehmen von Schmerz, Leid, Trauer, Angst, Schuld)
- Beziehung ganzheitlich, integriert, personal
- energetische Balance

### Falsches Selbst

- Anpassungsprodukt (u.U. in der Entwicklung nötig und sinnvoll, später störend, da
- Echtheit und Ganzheit fehlen
- unvollständig (nicht "ganz")
- inhomogen, nicht integriert
- widersprüchlich
- instabile Identität/Ich-Zustände
- Ich-Labilität
- schlechte Abgrenzung (zu wenig, zu viel)
- Impulskontrolle schwach, Ängste
- wenig Autonomie, Beziehung zum Leib instabil, widersprüchlich
- Affekte wenig balanciert
- Selbstverletzung
- Haften, Verschmelzen vs. Abgrenzung, Distanz
- Beziehungen partiell, nicht ganzheitlich, instabil - wechselhaft
- Reizhunger, exzessive Stimulation, Selbststimulation vs. Betäubung, Sucht, Abwehr von Leere, Isolation, Heimatlosigkeit und Ungeborgenheit



## **Hinderliche Elemente für ein gesundes Selbstwertgefühl**

### **„Andere wissen, wie dumm ich bin“**

Schon eine unbedeutende Bemerkung anderer kann Sie in Ihrem Innersten erschüttern.

### **„Ich tauge nichts“**

Läuft irgend etwas in Ihrem Leben nicht so, wie Sie es sich vorgestellt haben - und mag es sich nur um eine Kleinigkeit handeln -, dann neigen Sie dazu, das Geschehene sofort zu verallgemeinern.

### **Y ist viel klüger, viel schöner, viel beliebter als ich“**

Wenn Sie bei sich selbst keinen guten Ruf haben, dann neigen Sie wahrscheinlich auch dazu, sich ständig mit anderen Menschen zu vergleichen.

### **„Das ist nicht gut genug“**

Perfektionszwang ist ein ganz typisches Merkmal selbstwertschwacher Menschen.

### **„Wahrscheinlich geht sowieso wieder alles schief“**

Katastrophisieren nennt die Psychologie diesen Denkfehler, der fast immer bei selbstwertschwachen Menschen anzutreffen ist.

### **„Ach, das ist doch nichts Besonderes“**

Wenn das Selbstwertgefühl schwach ausgeprägt ist, dann fällt es schwer, von anderen ein Lob anzunehmen.



## **Zehn Gebote für ein gutes Selbstwertgefühl**

1. Du sollst stolz auf dich sein
2. Du sollst Grenzen setzen
3. Du sollst Nachsicht mit dir haben
4. Du sollst nicht ständig ein schlechtes Gewissen haben
5. Du sollst Verantwortung für dein Leben übernehmen
6. Du sollst nicht alles persönlich nehmen
7. Du sollst klar und deutlich deine Meinung äussern
8. Du sollst dich mit deinen Stärken und Schwächen akzeptieren
9. Du sollst deinem Erfolg nicht selbst im Weg stehen
10. Du sollst auch dir selbst Gutes tun

