

SARA WRAGGE

# Dein neues Selbstbild

**Der Weg zu mehr Bewusstsein,  
Selbstvertrauen und innerer Stärke**

IRISIANA



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

© 2024 by Irisiana Verlag, einem Unternehmen der  
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion,  
gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung  
oder andere Verfahren), Vervielfältigung und Weitergabe von  
Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlichgeschützten  
Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings  
nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung  
ist hiermit ausgeschlossen.

#### 1. Auflage

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Herstellung: Franziska Polenz

Projektleitung: Inga Heckmann

Lektorat: Ulrike Schöber

Umschlaggestaltung: OH JA!, München,

unter Verwendung eines Motivs von © Shutterstock/Tusumaru

Bildnachweis Illustration S. 216: ©Shutterstock/kusumai

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-15462-7

# Inhalt

|   |            |
|---|------------|
| Willkommen . . . . .  | 5          |
| Einleitung . . . . .  | 7          |
| <br>  |            |
| <b>Dein Selbstbild . . . . .</b>  | <b>11</b>  |
| Selbstwahrnehmung und Grundüberzeugungen . . . . .                      | 12         |
| Selbstbild – Fremdbild – Idealbild. . . . .                             | 16         |
| Was sind menschliche Grundbedürfnisse? . . . . .                        | 21         |
| <br>  |            |
| <b>Wahrnehmung - Oder: Was wir glauben, zu wissen . . . . .</b>         | <b>27</b>  |
| Erkenne deine Überzeugungen . . . . .                                   | 28         |
| Dynamisches und statisches Selbstbild . . . . .                         | 42         |
| Der Zusammenhang zwischen Selbstbild und Selbstwertgefühl . . . . .     | 53         |
| <br>  |            |
| <b>Selbstbestimmung: Zurück zum Ursprung. . . . .</b>                   | <b>61</b>  |
| Bindungen und Strukturen . . . . .                                      | 62         |
| <br>  |            |
| <b>Gefühle: Emotionale Verantwortung . . . . .</b>                      | <b>73</b>  |
| Überlebensgarant und menschliche Tiefe . . . . .                        | 74         |
| Emotionsmanagement und erlernte Strategien . . . . .                    | 80         |
| <br>  |            |
| <b>Selbstmitgefühl: Die Basis für ein gesundes Selbstbild . . . . .</b> | <b>89</b>  |
| Mitgefühl heißt auch, mit uns zu fühlen . . . . .                       | 90         |
| <br>  |            |
| <b>Biografiearbeit: Die eigene Lebensgeschichte erzählen . . . . .</b>  | <b>101</b> |
| Unsere Prägung durch die Biografie. . . . .                             | 102        |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Identität: Ganz ich sein . . . . .</b>                                   | 111 |
| Genetische Veranlagung und persönliche Potenziale . . . . .                 | 112 |
| <b>Selbstbewusstsein: Für sich einstehen . . . . .</b>                      | 121 |
| Mein Raum. Dein Raum. Unser Raum. . . . .                                   | 122 |
| Unsere Mitte: Starker Rücken, weicher Bauch . . . . .                       | 126 |
| <b>Leben in Balance . . . . .</b>   | 137 |
| Der Tanz des Gleichgewichts: Die Lebensbereiche. . . . .                    | 138 |
| <b>Unsere Stärken . . . . .</b>   | 147 |
| Die eigenen Stärken kennen. . . . .   | 148 |
| <b>Selbstwirksamkeit, Selbstfürsorge und neue Verhaltensweisen. . . . .</b> | 161 |
| Worauf haben wir Einfluss? . . . . .  | 162 |
| <b>Menschsein: Sinn, Werte und Ziele. . . . .</b>                           | 173 |
| Sinn und unsere Werte. . . . .  | 174 |
| Werte . . . . .   | 179 |
| Ziele. . . . .  | 188 |
| Die Kraft der Geschichten anderer . . . . .                                 | 203 |
| <b>Savouring: Das Leben genießen . . . . .</b>                              | 207 |
| Die Süße des Lebens . . . . .   | 208 |
| Der Lebensbaum – Symbol für unser Selbstbild . . . . .                      | 215 |
| Vom Ende zum Anfang . . . . .   | 219 |
| <b>Danke . . . . .</b>  | 221 |
| <b>Anhang . . . . .</b>   | 223 |

# Willkommen

Stell dir ein Kaleidoskop vor, ein wundersames Instrument, das mit jeder Drehung neue Muster und Farben offenbart. Ähnlich verhält es sich mit unserem Selbstbild: Es ist aus den vielfältigen Erfahrungen, Begegnungen und Erinnerungen unseres Lebens zusammengesetzt. Doch oft betrachten wir uns nur durch eine einzige Linse und aus einer begrenzten Perspektive. Wir verändern unseren Blick nicht, wie es beim Kaleidoskop geschieht, um andere Facetten von uns wahrzunehmen. So entgeht uns vieles von dem, was ebenso Teil von uns ist.

Zwischen allen Widersprüchlichkeiten in uns – der Größe unseres Lebens und dessen Bedeutungslosigkeit im Hinblick auf die Unendlichkeit – steht jedem eine Welt offen, die es zu entdecken gilt. Fragen geben Raum für Antworten. Manche davon bringen uns ein Stück näher zu uns selbst.

Ich bin mir sicher, dass wir unserer Umwelt durch Selbsterkenntnis einen »Mehrwert« bieten. Indem wir uns selbst sehen, sehen wir andere. Indem wir mit uns fühlen, können wir mit anderen fühlen. Indem wir mit uns im Kontakt sind, können wir näher im Kontakt mit anderen sein. Schaffen wir es, unverstandene abgelehnte Anteile in uns zu heilen und weniger auf andere zu projizieren, leisten wir der Gesellschaft einen großen Dienst.

Dieses Buch lädt dich dazu ein, dein Selbstbild zu betrachten und zu erforschen. Es hilft dir, die Muster und Farben zu erkunden, die dich einzigartig machen, und begleitet dich dabei, deine individuellen Stärken zu erkennen.

Das »wahre« Ich werden wir nicht erschließen können, aber um uns selbst näher zu kommen, sollten wir infrage stellen, welche Überzeugungen und Verhaltensmuster wir seit der Geburt entwickelt haben, mit denen wir uns identifizieren. Die Antworten, die daraus entstehen, kann dir niemand anderes geben als du dir selbst. Dieses Buch ist kein klassischer Ratgeber, denn ich bin davon überzeugt, dass du alle Ant-

worten bereits in dir hast, nach denen du suchst. Ich habe viele Übungen, Interventionen, Gedanken und Fragen zusammengetragen, die dich auf dem Weg dorthin unterstützen können. So findest du in allen Kapiteln Übungen aus Positiver Psychologie, Coaching und Achtsamkeit, die dich auf eine Reise in dein Inneres einladen.

Am besten nutzt du dieses Buch in Verbindung mit einem Notizbuch. So kannst du deine Gedanken zu den Übungen und Reflexionsfragen aufs Papier bringen, um deine Erkenntnisse tiefer zu verankern. Sieh es als Leitfaden, um dein Leben erfüllter zu gestalten und mehr Selbstbewusstsein zu erlangen. Vielleicht kann es sogar ein Katalysator für dein persönliches Wachstum sein. Jedes Kapitel ist als ein Schritt auf deinem Weg zu sehen, auf dem es nicht darum geht, dich zu optimieren, sondern eher darum, dich selbst zu verstehen und kennenzulernen. Denn in dir findet eine fortwährende Kommunikation statt, der du aufmerksam zuhören solltest: Sie gibt Auskunft über deine innere Welt.

Ich möchte darauf hinweisen, dass alle Übungen auf eigene Verantwortung durchgeführt werden. Solltest du dich aktuell in einer Therapie befinden, besprich unbedingt im Vorfeld mit deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten, ob das Buch konstruktiv für den Stand eurer gemeinsamen Arbeit ist. Ich stelle hier zwar Strategien vor, die dir helfen sollen, dich zu verstehen und zu stärken, aber das Buch ersetzt keine therapeutischen oder medizinischen Maßnahmen. Da ich an deine Stärke und Handlungsmacht glaube, bin ich mir sicher, dass du gut für dich sorgst und mitfühlend mit dir umgehst.

Jetzt wünsche ich dir viel Spaß beim Lesen.

Deine Sara Wragge

# Einleitung

*In Wirklichkeit aber ist kein Ich, auch nicht das naivste, eine Einheit, sondern eine höchst vielfältige Welt, ein kleiner Sternenhimmel, ein Chaos von Formen, Stufen und Zuständen, von Erbschaften und Möglichkeiten.*

Hermann Hesse

Wenn jede Erfahrung uns prägt, wenn unsere Vergangenheit uns zu dem Menschen macht, der wir heute sind, und wenn die Gesellschaft definiert, was wir sein sollen und was nicht, wie viel von unserer Gegenwart und Zukunft liegt tatsächlich in unserer Macht? Wie erschaffen manche Menschen aus den schwierigsten Lebenssituationen heraus einen unerschütterlichen Glauben an sich? Warum gibt es so unterschiedliche Arten, mit Schicksalsschlägen umzugehen? Wieso können Realitäten und Wahrnehmungen so unterschiedlich ausfallen wie ihre Betrachter?

Ich habe mich schon früh für die Beweggründe menschlichen Verhaltens interessiert. Wie jedes Kind liebte ich Geschichten, aber vor allem Poesie. Als ich zwölf Jahre alt war, schenkte mir mein Vater einen Gedichtband von Hermann Hesse. So unwissend ich damals gegenüber den dort beschriebenen Schmerzen war, umso heftiger trafen sie mich sechs Jahre später, als ich bei einem Unfall meinen Bruder verlor. Tränen tropften auf die Buchseiten, die ich damals mit Eselsohren versah. So befreit und unbeschwert meine Kindheit und Jugend war, so schlagartig endete sie mit meiner Volljährigkeit.

Wir alle müssen uns früher oder später mit der Sterblichkeit auseinandersetzen. Je näher sie uns kommt, desto mehr verändert sie in uns. Aber warum reicht allein das Wissen um unsere Vergänglichkeit nicht aus, unser Leben so zu leben, wie wir es uns eigentlich wünschen? Ich habe mir irgendwann ein inneres Versprechen gegeben: Ich möchte meine Vergangenheit und meine Unsicherheiten nicht darüber bestimmen lassen, wie ich mein Leben zu leben wünsche. Ich lernte meine innere Kraft kennen, ich erkannte das, was mich stärkt, und das, was mich

schwächt. Genauer: Welche Gedanken und inneren Haltungen dies sind und wie ich mit ihnen umgehen kann.

Meine Beschäftigung mit den Ursprüngen meiner Innenwelt hat auch den Wunsch nach dem Gegenwärtigen geweckt. Welche Möglichkeiten haben wir, um unser Leben im Hier und Jetzt zu bereichern? Ich verstand, dass ein glückliches Leben nicht ein schmerzfreies Leben ist. Es beinhaltet eher die Fähigkeit, den Schmerz zu spüren und zu lernen, mit ihm umzugehen, sowie zu wissen, was mir wichtig ist und wann es mir gut geht.

So kam ich zu dem, was ich heute mache und liebe.

## Die Positive Psychologie

Jeder Mensch hat das Potenzial, sein Leben zu verbessern und seine positiven Eigenschaften und Ressourcen zu nutzen. Die Wissenschaft der Positiven Psychologie arbeitet mit fundierten Konzepten, Denkansätzen und Übungen. Es geht ihr nicht darum, unangenehme Erfahrungen und Emotionen zu verleugnen, ganz im Gegenteil: Sie zeigt uns, wie wir mit diesen umgehen können. Die Idee, wir kämen an unangenehmen Gefühlen vorbei, ist angesichts der Realitäten des Lebens illusionär und sinnlos. Was wir zum Glücklichsein brauchen, ist nicht ausschließlich Positives zu erfahren, sondern auch den richtigen Umgang mit allen Schwierigkeiten zu erlernen. Die psychologische Forschung beobachtet seit Jahren, dass die Wahrscheinlichkeit zunehmend höher wird, im Laufe des Lebens an einer schweren Depression zu erkranken. Obwohl unsere Grundbedürfnisse in der westlichen Welt größtenteils erfüllt werden und der Gesellschaft noch nie zuvor so viel Reichtum, Ressourcen und Bildung zur Verfügung standen, waren wir noch nie so unglücklich wie heute. Je mehr wir im Außen haben, desto mehr Leere scheinen wir im Inneren zu empfinden. Daran wird deutlich, dass ein erfülltes Leben nicht so sehr von externen Faktoren abhängt, wie es viele Menschen glauben.

## Was wir zum Aufblühen brauchen

Die Positive Psychologie entstand angesichts dieser Diskrepanz und stellt die Frage, was das Leben lebenswert macht. Besonders der US-amerikanische Psychologe Prof. Dr. Martin E. P. Seligman, der 1998 als ihr neuer Präsident die Antrittsrede vor den Mitgliedern der *American Psychological Association* hielt, gilt als einer der Pioniere der Positiven Psychologie. Nach all den Jahrzehnten, in denen die Psychologie sich vor allem damit beschäftigte, Krankheiten zu heilen, verwies er auf den vernachlässigten Aspekt, was Menschen zu einem glücklichen und erfüllten Leben verhilft. Damit setzte er auf eine neue Ausrichtung in der Psychologie und beschäftigte sich in umfangreichen Studien mit der Frage, was den Menschen langfristig blühen und gedeihen lässt. Wo bei das Ziel der Positiven Psychologie nicht nur auf der Förderung des Aufblühens des Einzelnen liegt, sondern auch auf dem der gesamten Gesellschaft. Seligman spricht dabei als *Flourishing* (englisch für »aufblühen«) von dem Zustand, in dem wir unser Potenzial realisieren und gleichzeitig ein hohes Maß an mentaler Gesundheit und psychischem Wohlbefinden erleben. Da es kein allgemeingültiges Konzept von Glück und Wohlbefinden gibt, liegt die Konzentration auf dem Verstehen und Fördern der individuellen Stärken und Ressourcen des Einzelnen. Seligman entwickelte aus seinen Erkenntnissen die Theorie des sogenannten PERMA-Modells, dessen einzelne Faktoren durch die wissenschaftliche Forschung bestätigt sind. Es besteht aus den Akronymen:

**P** = Positive Emotionen

**E** = Engagement (Stärken nutzen)

**R** = Relationships (Beziehungen)

**M** = Meaning (Sinn)

**A** = Accomplishment (Errungenschaften)

Diese fünf Faktoren bestimmen unser Wohlbefinden, sie hängen eng zusammen und unterstützen sich gegenseitig. Die Antworten, die jeder von uns darin finden kann, führen uns auf den Weg zur Zufriedenheit. Das PERMA-Modell ist das Wissen darüber, was uns stärkt, wie wir

schwierige Lebensphasen und Herausforderungen meistern und einen Sinn im Leben finden. Einige der Elemente können nur subjektiv durch Selbsteinschätzung gemessen werden, andere hingegen sind objektiv messbar. Im Laufe des Buches gehe ich auf die einzelnen Punkte näher ein. An dieser Stelle erläutere ich sie einmal kurz:

### **P – Positive Emotionen**

Das Erleben positiver Emotionen ist ein essenzieller Faktor für unser Wohlbefinden. Dafür können wir sogar aktiv sorgen. Die US-amerikanische Psychologin Barbara Fredrickson definiert zehn positive Emotionen, die besonders stark auf uns wirken und uns am meisten prägen: Freude, Dankbarkeit, Gelassenheit, Interesse, Hoffnung, Stolz, Inspiration, Vergnügen, Ehrfurcht und Liebe.

### **E – Engagement**

Unsere persönlichen Stärken richtig einzusetzen, ermöglicht uns ein sinnerfülltes Leben. Es geht darum zu tun, was uns leichtfällt und woran wir Freude haben, denn dadurch werden positive Emotionen verstärkt.

### **R – Relationships (Beziehungen)**

Wir brauchen positive Beziehungen und soziale Anerkennung. Menschen, denen wir vertrauen können und die uns guttun. Egal, ob es sich dabei um PartnerInnen, Familie oder FreundInnen handelt.

### **M – Meaning (Sinn)**

Nach unseren Werten zu leben und Sinnhaftigkeit in dem, was wir tun, zu erleben, ist von großer Bedeutung. Genauso ist es wichtig, für sich einzustehen und sich für das einzusetzen, was uns im Leben wichtig ist.

### **A – Accomplishment (Errungenschaften)**

Ziele im Leben definieren zu können und diese auch zu erreichen ist wichtig, um Selbstwirksamkeit und Freude zu erfahren. Gleichzeitig stärkt es unser Selbstvertrauen.

# **Dein Selbstbild**

# Selbstwahrnehmung und Grundüberzeugungen

Unser Leben hält viele Überraschungen bereit. Neben aller Freude und allem Glück begegnen jedem von uns auch Trauer und Schmerz. Neben allem Fortkommen erleben wir Rückschläge. Neben aller Hoffnung auch Enttäuschung. Aber wir sind es, die einen Weg wählen können, der uns zu einem förderlichen Umgang mit diesen angenehmen und unangenehmen Überraschungen verhilft. Obwohl wir uns dieser Freiheit bewusst sind, haben wir manchmal Schwierigkeiten, den besten Weg zu erkennen. Dabei geht es nicht nur um die großen Entscheidungen des Lebens, sondern auch um all die kleinen Weichen, die wir alltäglich stellen. Die Antworten, um zu verstehen, was uns bei den kleinen und großen Entscheidungen lenkt, liegen in uns. Je gründlicher wir unsere inneren Missverständnisse aus dem Weg räumen, desto klarer wird uns der nächste Schritt werden.

Hinter dem Begriff Selbstbild verbirgt sich die Art und Weise, wie wir uns selbst wahrnehmen und einschätzen. Darin offenbart sich alles, was wir über uns zu wissen glauben. Es umfasst alle selbstbeschreibenden und selbstdefinierenden Aspekte der Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft und stellt damit unsere umfassende Vorstellung von uns selbst dar. Unser gesamtes Leben ordnet und orientiert sich danach. Das Selbstbild setzt sich aus verschiedenen Aspekten zusammen, wie zum Beispiel Identität, Persönlichkeit, Fähigkeiten und Erfahrungen, Beziehungen zu anderen Menschen, Erfolge und Misserfolge, physisches Erscheinungsbild und soziale Rollen. Wenn wir über uns selbst hinauswachsen wollen, ist es von großer Bedeutung, unsere gewohnten Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und unsere festgefahrenen und gewohnten Annahmen über uns selbst zu hinterfragen.

## **Unbewusste Überzeugungen und Verhalten**

Alfred Adler, der Begründer der Individualpsychologie, stellte fest, dass es so viele Lebensstile gibt, wie es Menschen gibt. Darüber hinaus sagte er: »Nicht die Tatsachen bestimmen unser Leben, sondern wie wir sie deuten.« Jeder Einzelne funktioniert auf seine ureigene Art und Weise. Was bei dem einen auf Zustimmung trifft, löst bei manch anderem Widerstand aus. Etwas, das uns unlogisch, übertrieben oder unangemessen erscheint, hat für jemand anderen eine ganz eigene innere Logik. Das ist der Grund, weshalb wir manchmal nicht nachvollziehen können, warum jemand sich so fühlt oder verhält, wie er es eben tut. Manch einer zieht sich beispielsweise aufgrund verletzter Gefühle zurück und wird still, während eine andere Person in der gleichen Situation vor Wut schäumt und dies zum Ausdruck bringt, indem sie angreift. Was uns dabei lenkt, sind erlernte Verhaltensstrategien, die auf meist unbewussten Überzeugungen beruhen.

## **Überzeugungen beeinflussen unser Leben**

Zum Zeitpunkt unserer Geburt sind wir frei von Überzeugungen und Annahmen. Um jedoch unser Überleben zu sichern, müssen wir verstehen, wie das Leben funktioniert und wie wir uns unseren Platz in der Welt sichern können. Im Laufe der Jahre bilden sich Konzepte, die uns helfen, uns das zu erklären, was wir um uns herum erleben. Wir lernen unseren Wert kennen und sehen, wie wir angenommen und akzeptiert werden. Werden wir umsorgt und wird liebevoll auf uns eingegangen, scheinen wir wertvoll zu sein. Werden wir vernachlässigt und ignoriert, scheinen wir unwichtig zu sein. So entstehen mit der Zeit und dem wiederholten Erleben Überzeugungen, die verallgemeinert in uns abgespeichert werden. Manche davon übernehmen wir von unseren Bezugspersonen, die meisten hingegen bilden wir selbst aus der Wahrnehmung unseres Erlebens heraus.

Die Psychologie spricht neben Überzeugungen auch von Glaubenssätzen oder Annahmen. Es sind innerlich formulierte Sätze, mit denen wir uns unsere Umwelt und uns selbst erklären. Durch das, was wir selbst erfahren oder von anderen übernommen haben, entsteht durch die innere Logik gleichzeitig eine höchst subjektive Wahrheit. Dabei kann es sich um Regeln handeln, die als Strategien dienen, um unseren Selbstwert zu schützen, zu erhalten oder zu fördern. Sie basieren auf einer Ursache und einer Wirkung. Als Beispiel: »Nur wenn ich leise bin, werde ich akzeptiert.« Oder: »Um Papa stolz zu machen, muss ich gute Noten schreiben.« Haben unsere Strategien sich oft genug bestätigt, behalten wir sie oft bis ins Erwachsenenalter bei. So kann es sein, dass wir wie in diesem Beispiel glauben, Liebe nur über Leistung zu verdienen.

Nun dürfte dir klarer sein, wie sehr dein Bild von dir selbst auf dein Selbstbewusstsein und -vertrauen einwirkt. Ein überwiegend positives Selbstbild geht mit Zufriedenheit, Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz einher, während ein überwiegend negatives Selbstbild auf Unzulänglichkeit, Unsicherheit und Minderwertigkeit basiert. Wir können unser Selbstbild beeinflussen, wenn wir uns darüber bewusst werden, welche Überzeugungen und Glaubensstrukturen ihm zugrunde liegen und diese überprüfen. Unsere innere Haltung können wir reflektieren und ändern, und so liegt dort unsere Entscheidungsfreiheit. Wir können unsere Bewertungen und Gefühle erforschen und neue Sichtweisen sowie Handlungen etablieren, die unseren Wünschen und Zielen im Leben entsprechen.

## Wie unser Selbstbild entsteht

Das Selbstbild formt sich zwischen dem vierten und sechsten Lebensjahr, nämlich sobald ein Kind das »Ich« vom »Du« unterscheiden kann. Aufgrund der Erfahrungen der ersten Lebensjahre entwickelt jeder Mensch ein Modell, wie er sich selbst, andere Menschen und das Leben ganz allgemein sieht. Dieses Bild wird im Laufe der Zeit mit den Erfahrungen aus der Kindheit verknüpft, es entsteht also nicht nur in der Gegenwart, sondern ist ein komplexes Zusammenspiel aus biografischen Erfahrungen, fortwährender Selbstreflexion und Ausrichtungen der zukünftigen Identität.

Die meisten Glaubenssysteme hängen damit zusammen, welche Rollen die wichtigsten Bezugspersonen eingenommen haben, wozu neben den Eltern auch weitere Familienangehörige, FreundInnen und LehrerInnen gehören. Um den Ursprung unserer Gefühle zu verstehen, müssen wir uns also auf die Ebene begeben, auf der sie entstanden sind. Durch das Erkennen der Annahmen und Haltung unserer Eltern, Familie und anderer Bezugspersonen können wir uns unserer eigenen Annahmen und Haltung bewusst werden.

Aktion und Reaktion schaffen Leitlinien für unser Verhalten. So entstehen bestimmte Strategien, mit deren Hilfe wir uns einen Platz in der Welt erobern. Ein Kind erschließt sich über diese Handlungs- und Reaktionsstrategien, wie es sich verhalten soll, damit ihm das Leben gelingt. Das kann beispielsweise durch den verbalen Ausdruck einer Bewertung durch die Bezugsperson ausgelöst werden, ebenso wie durch eine Handlung oder Nicht-Handlung der Person.

Dazu ein Beispiel: Ein Kind wird in der Schule über einen längeren Zeitraum gemobbt und ausgegrenzt. Es versucht, Freunde zu finden und dazuzugehören, aber es scheint niemanden zu geben, der es einbezieht und akzeptiert. Das Kind beginnt zu glauben, dass es irgendwie falsch oder unzureichend ist und dass niemand es jemals wirklich mögen wird. Um sich selbst zu schützen, wird das Kind zurückhalender und traut sich nicht mehr, auf andere zuzugehen. Im Laufe der Zeit

bekommt das Kind Schwierigkeiten, Vertrauen zu anderen und zu sich selbst aufzubauen. Die negative Überzeugung des Kindes entsteht also nicht aufgrund seiner tatsächlichen Mängel oder Schwächen, sondern aufgrund seiner Interpretation von Erfahrungen.

Jedoch kann auch ein wohlwollender Umgang je nach Interpretation zu einer negativen Überzeugung führen: Wenn ein Kind sich selbst etwas erschließen und sich ausprobieren will, aber der Vater dazu neigt, ihm alles abzunehmen, damit es keine Frustration erlebt, kann das Kind Überzeugungen entwickeln wie »Ich bin unfähig« oder »Ich schaffe es nicht allein«. Dieses mangelnde Selbstvertrauen sorgt auch zukünftig dafür, dass das Kind den Herausforderungen des Lebens mit einer empfundenen Unzulänglichkeit begegnet. So wird eine Überzeugung gleichzeitig zur Grundlage dessen, was wir in einem oder in jedem Bereich des Lebens als möglich oder unmöglich erachten und bestätigt sich immer wieder selbst. Aufgrund der selektiven Wahrnehmung kann das schließlich zu Überzeugungen führen, die das Selbstbild schwächen. Wie individuell diese sind, zeigt sich an Kindern, die zwar in derselben Familie aufgewachsen sind, aber dennoch komplett individuelle, manchmal sogar gegensätzliche Ansichten und Interpretationen entwickeln.

## Selbstbild - Fremdbild - Idealbild

Im Laufe des Lebens beginnen wir, unser Selbstbild an einem Idealbild zu messen. Anhand dessen, wie wir andere Menschen wahrnehmen, entwickeln wir ein Ideal, wie wir sein wollen, das uns in unserem Verhalten antreibt. Wir streben nach Übereinstimmung mit unserem Ideal, orientieren und vergleichen uns mit ihm. Kommen wir unserem Ideal nahe, sind wir zufrieden. Schaffen wir es nicht und sind unserer Einschätzung nach nicht so, wie wir gern sein möchten oder glauben sein zu sollen, kommt es zu einer Selbstdiskrepanz, einer Unstimmigkeit zwischen Selbst- und Idealbild. Es ist wissenschaftlich bestätigt, dass

damit unangenehme Emotionen einhergehen und unser Wohlbefinden leidet. Dabei kommt es auf die Art und Intensität der Diskrepanz an, die Reaktion kann von Unzufriedenheit bis hin zur Abwertung der eigenen Person reichen. Womöglich wird der Teil unseres Selbstbildes ansprochen, der glaubt, nicht gut, schön oder erfolgreich genug zu sein, und der sich in dieser Annahme bestätigt fühlt. Es kommt zu einem Knick in unserem Selbstbild. Andersherum führt eine Kongruenz, also Übereinstimmung mit unserem Idealbild, zu gesteigertem Wohlbefinden, weil wir sind, wie wir sein wollen.

Neben dem Selbstbild, das sich am Idealbild orientiert, gibt es auch das Fremdbild, also das Bild, das andere über uns haben. Es bezieht sich darauf, wie andere Menschen uns sehen, wahrnehmen, bewerten und mit welchen Gefühlen sie uns gegenüberstehen. Zunächst ist davon auszugehen, dass wir nicht wissen, was andere über uns denken. Wenn der Eindruck anderer über uns aber durch geäußertes Feedback Ausdruck erfährt, hat das Einfluss auf unseren Selbstwert, der sich unter anderem durch Rückmeldung anderer Menschen bildet. Unser Selbstbild wird gestärkt durch Lob und geschwächt durch Abwertung.

Wir haben alle verschiedene Paradigmen oder Bezugsrahmen und sehen die Welt nicht so, wie sie ist, sondern so, wie wir sind. Ist unser Selbstbild instabil oder negativ ausgerichtet, kann die Reaktion anderer uns mehr oder weniger stark beeinflussen. So kann es sein, dass wir beispielsweise nach fehlender Anerkennung streben, eine positive Wahrnehmung anderer bestätigen oder eine negative Wahrnehmung korrigieren wollen. Unser Verhalten ist dann darauf ausgerichtet zu gefallen. Dieser Aspekt ist sehr relevant für uns, weil er uns Aufschluss über uns selbst geben kann. Aber auf die Wahrnehmung anderer haben wir natürlich keinen weiteren Einfluss.

## Diskrepanzen zwischen Selbstbild und Fremdbild

Nicht nur eine extreme Diskrepanz zwischen unserem Idealbild und unserem Selbstbild kann zu unangenehmen Emotionen bis hin zu psychischen Problemen führen. Genauso verhält es sich, wenn es zu einer ausgeprägten Abweichung zwischen unserem Selbstbild und unserem Fremdbild kommt. Da das Bild, das sich andere von uns machen, von ihrer selektiven Wahrnehmung beeinflusst ist, kann es mehr oder weniger zutreffend sein. Dabei ist zu berücksichtigen, dass das Selbstbild eines anderen Menschen ihm ebenso dazu dient, sich in der Welt zurechtzufinden. So kann es zu fälschlichen Annahmen über uns kommen, die in der inneren Logik des Gegenübers begründet sind. Manche Menschen missverstehen uns im Dienste ihrer Dysfunktion. Das Bild, das sie sich von uns machen, hängt also auch davon ab, welche Gefühle wir bei ihnen auslösen. Besonders bei starken und unangenehmen Emotionen wie Angst, Scham, Wut oder Schmerz kann es zu einer unbewussten Projektion auf uns kommen, die wir unwissentlich ausgelöst haben. Das wird beispielsweise deutlich, wenn jemand überaus unangemessen auf uns reagiert und dafür keine Erklärung zu finden ist. Eine solche Reaktion kann auch schlicht an möglichen inneren Konflikten des anderen liegen. Ist dies der Fall, wird die Diskrepanz zwischen unserem Selbstbild und ihrem Fremdbild verständlicher und erscheint weniger bedrohlich.

Stellen wir uns nun vor, dass ein anderer Mensch ein sehr viel positiveres Bild von uns hat als wir selbst. Auch hier kommt es zu einer Diskrepanz. Je nachdem, wie unser Selbstbild ausgerichtet ist, kann uns das ermutigen, weil wir beispielsweise spüren, dass man uns und unseren Fähigkeiten vertraut, oder es kann uns entmutigen, weil wir uns etwas nicht zutrauen. Ist die Diskrepanz zu groß, wird sie uns vermutlich eher verunsichern.

Genauso wie andere von uns ein Bild haben, haben wir ein Bild von ihnen. Daher hilft es, wenn wir uns hinterfragen, sobald wir spüren,

dass jemand besondere Reize in uns auslöst. Je eher wir diese wahrnehmen, desto eher ist davon auszugehen, dass unser Bild einer anderen Person uns Aufschlüsse über uns selbst geben kann. Vielleicht, weil wir ein Verhalten besonders ablehnen, weil wir es uns für uns selbst wünschen oder weil wir ungelöste emotionale Konflikte aus unserer Vergangenheit in uns tragen.

### **Beispiel für eine Diskrepanz**

Ein Beispiel für eine Diskrepanz zwischen einem negativen Fremdbild und einem positiven Selbstbild könnte folgendermaßen aussehen: Lea glaubt, dass sie in ihrer Arbeit äußerst kompetent und erfolgreich ist. Sie hat ein hohes Maß an Selbstvertrauen und ist stolz auf ihre Leistungen. Kollegen, Kolleginnen und Vorgesetzte nehmen Lea jedoch als durchschnittlich oder sogar unterdurchschnittlich in ihrer Arbeit wahr. Sie sind der Meinung, dass ihr bestimmte Fähigkeiten oder Kompetenzen fehlen und dass sie nicht so erfolgreich ist, wie sie es selbst wahrnimmt. Das kann folgende Konsequenzen haben: Die Diskrepanz zwischen dem positiven Selbstbild und dem negativen Fremdbild kann zu Frustration, Enttäuschung und Unzufriedenheit führen. Lea könnte aufgrund ihrer Selbstüberschätzung Schwierigkeiten haben, konstruktive Kritik oder Feedback anzunehmen. Unter den KollegInnen kommt es zu Spannungen, Konflikten und Misstrauen. Da Leas wahrgenommene Kompetenzen nicht mit den Erwartungen und Einschätzungen ihres beruflichen Umfelds übereinstimmen, werden ihre angestrebten Karrierewünsche nicht erfüllt.

Im Übrigen können unser Selbstbild und das Fremdbild niemals vollständig übereinstimmen, weil wir nicht alles von uns preisgeben und einen sogenannten blinden Fleck haben, wenn es um unsere Person geht. 1955 entwickelten die US-amerikanischen Sozialpsychologen Joseph Luft und Harry Ingham das sogenannte (siehe Abbildung nächste Seite) – die Bezeichnung ergibt sich aus den Vornamen der beiden Wissenschaftler. Es hilft, die Selbst- und Fremdwahrnehmung zu visualisieren. So zeigt sich, dass es einen Teil der Wahrnehmung gibt,