

Selbstakzeptanz

“Ich bin, wie ich bin,
aber nicht, wie ich
sein möchte”.

Fellini, 8 1/2

Selbstakzeptanz

Selbst:

- Sie, einschließlich Ihres Körpers, Ihres Identitätsgefühls, Ihres Ansehens usw.
 - als betrachtendes Subjekt
 - als Objekt der Betrachtung

Selbstakzeptanz

- Beschreibung des Selbst = **Selbstkonzept**
- Bewertung des Selbst = **Selbstwertgefühl**

Selbstakzeptanz

- **Selbstwertgefühl**
- **XXS-XS-S-M-L-XL-XXL**

Selbstakzeptanz

- Selbstwertgefühl

XL

- Wunsch nach
Selbstwerterhöhung (Positiv-
Auffallen-Wollen)

XS

- Wunsch nach Selbstwertschutz
(Nicht-Auffallen-Wollen)

Selbstakzeptanz

XL

- Zuversicht
- gute Leistungen

XS

- depressive Verstimmungen
- schlechte Leistungen

Selbstakzeptanz

- Selbstwertquellen
 - Selbstwahrnehmung
 - Rückmeldung von anderen
 - Vergleich mit anderen

- bezogen auf
 - individuelle Leistungen
 - Beziehungsfähigkeiten

Selbstakzeptanz

- Selbstwertbedrohungen
 - Selbstkritik (>15%)
 - Unverstanden vom Partner (14%)
 - Abwertung (10%)
 - als ungerecht empfundene Kritik (10%)
 - sonstige Kritik (10%)
 - vor anderen bloßgestellt (2%)
 - einem Problem gegenüber hilflos (2%)

Selbstakzeptanz

- Selbstwertbedrohungen

	m	w
XS	ungerechte Kritik durch Partnerin	Abwertung
XL	Selbstkritik	Vernach- lässigung, fehlende Unterstützung

Selbstakzeptanz

- Selbstdarstellung

	privat	öffentlich
XS	loben eher Partner als sich	berichten wenig Positives von sich, loben Partner
XL	loben eher sich	berichten mehr Selbstkritisches, kritisieren Partner

Selbstakzeptanz

Stile indirekter Selbstdarstellung

XL

**Rivalisierende
Selbstaufwer-
tung:**

**„Petra ist gut,
aber ich bin
besser!“**

XS

**Assoziative
Selbstauf-
wertung:**

**„Peter ist gut,
also bin ich auch
gut!“**

Selbstakzeptanz

- Selbstdarstellung

XS

zurückhaltend, protektiv,
negative Eindrücke vermeiden,
nicht unbescheiden, unhöflich
wirken

XL

werten sich tendenziell eher
durch Abwertung anderer auf

Selbstakzeptanz

- M-L: Positive Bewertung der eigenen Person auf derselben Stufe mit anderen
- XL-XXL verbunden mit Abwertung anderer und Gefühl der Überlegenheit

Selbstakzeptanz

- Instabile Selbstwerteinschätzung
 - positives Selbstbild wird leicht durch Kritik oder Misserfolg in Frage gestellt
 - gravierende Selbstzweifel, wenn Anerkennung anderer ausbleibt
 - empfindlich gegenüber Kritik
 - Partnerschaftskonflikte: Selbstvorwürfe und Schuldzuweisungen an Partner/in

Selbstakzeptanz

- Egozentrische Selbstaufwertung
 - hoch positive Selbstbeschreibung
 - Leugnung eigener Schwächen
 - Kritik wird abgewehrt, Spieß umgedreht
 - Meinungen anderer irrelevant
 - extrem sozial unabhängig
 - Partnerschaft: Verteidigung eigenen Handelns, Schuldzuweisung an Partner/in

Selbstakzeptanz

- Stabile Selbstakzeptanz
 - robust gegenüber Selbstwertbedrohungen
 - weder besonders abhängig noch extrem unabhängig von anderen
 - Kritik anderer wird reflektiert aufgenommen
 - Partnerschaft: eigene Schuld und Schwächen werden eingeräumt
 - positives Bild vom Partner/in bleibt

Selbstakzeptanz

- „mein Selbstwertgefühl ist zum Teil einfach da“
- „bin mit mir selbst zufrieden“
- „habe vor mir selbst Achtung“
- „stehe zu dem, was ich tue“