

Astrid Schütz

Je selbstsicherer, desto besser?

| Licht und Schatten positiver Selbstbewertung

BELTZ*PVU*

Inhalt

	Vorwort	X
I	Was ist Selbstwertschätzung?	
	1.1 Begriffsvielfalt	1
	1.2 Selbstwertschätzung – Erfolg und Ansprüche	2
	1.3 Selbstwertschätzung als Ausmaß positiver Selbstbewertungen	3
	1.4 Facetten der Selbstwertschätzung	4
	1.5 Wie misst man Selbstwertschätzung?	6
2	Woraus beziehen wir selbstbezogenes Wissen?	
	2.1 Quellen selbstbezogener Informationen	9
	2.2 Quellen der Selbstwertschätzung und ihre Konsequenzen	12
	2.3 Was ist wichtiger: was wir sind, oder was wir nicht sind?	13
3	Wovon hängt Selbstwertschätzung ab?	
	3.1 Der Faktor „Selbstwertquellen“	15
	3.2 Der Faktor „Selbstwertkontingenzen“	20
4	Wenn der Selbstwert bedroht ist	
	4.1 Wodurch entstehen Selbstwertbedrohungen?	23
	4.2 Umgang mit Selbstwertbedrohung	24
5	Probleme als Lerngelegenheit	
	5.1 Defensiver Umgang verbaut Lerngelegenheiten	35
	5.2 Nondefensiver Umgang mit Selbstwertbedrohungen	40
6	Stabilität und Instabilität der Selbstwertschätzung	
	6.1 Selbstwert als Eigenschaft und Zustand	44
	6.2 Rückkoppelungen zwischen Verhalten und Selbstwahrnehmung	47

7 Wie entwickelt sich Selbstwertschätzung?

- 7.1 Genetische Einflüsse auf die Selbstwertschätzung
- 7.2 Das Kleinkindalter – die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung
- 7.3 Das Kindesalter – selbstbezogene Bewertungen
- 7.4 Die Pubertät – Identitätssuche und Selbstzweifel
- 7.5 Selbstwertschätzung im Erwachsenenalter

8 Geschlechterunterschiede und Selbstwertschätzung

- 8.1 Selbstwertentwicklung bei Jungen und Mädchen
- 8.2 Nutzung sozialer Vergleiche: Wer kann es besser?
- 8.3 Strategien der Erklärung von Misserfolgen
- 8.4 Gesellschaftliche Bewertungen „weiblicher“ und „männlicher“ Eigenschaften
- 8.5 Quellen der Selbstbewertung und Selbstkonstruktion

9 Kultur und Selbstwertschätzung

- 9.1 Selbstkonstruktion in östlichen und westlichen Kulturen
- 9.2 Ethnische Herkunft und Selbstwert
- 9.3 Was ist wichtiger: das Erreichte oder das (noch) nicht Erreichte?
- 9.4 Konflikte durch unterschiedliche Selbstkonstruktionen
- 9.5 Ist der Wunsch nach Selbstaufwertung universell?

10 Selbstwertschätzung und Auftreten gegenüber anderen

- 10.1 Stile der Selbstdarstellung: Chancen ergreifen oder Risiken vermeiden?
- 10.2 Direkte und indirekte Selbstdarstellung
- 10.3 Kompetent oder sympathisch wirken?

11 Selbstwertschätzung und soziale Beziehungen

- 11.1 Sich positiv beurteilen – auch von anderen positiv beurteilt werden?
- 11.2 Sich wertschätzen – auch andere wertschätzen?
- 11.3 Selbstwertschätzung und selbstwertdienliche Verzerrungen
- 11.4 Verantwortungsübernahme, Hilfsbereitschaft und Selbstkritik
- 11.5 Selbstwertschätzung und Partnerschaft

12	Selbstwertschätzung und Leistung	
12.1	Selbstwertschätzung und die Einschätzung eigener Leistung	90
12.2	Ablehnungserfahrung und Leistung	95
12.3	Selbstwertschätzung und die Bereitschaft, Hilfe anzunehmen	96
12.4	Wenn hohe Selbstwertschätzung ungünstig auf Leistung wirkt	98
12.5	Umgang mit Misserfolgen	98
13	Selbstwertschätzung und Selbstüberschätzung	
13.1	Was ist Selbstüberschätzung?	100
13.2	Narzissmus und Selbstüberschätzung	101
13.3	Besser als andere – Selbstüberschätzung oder Unterschätzung anderer?	105
13.4	Selbstaufwertung – günstig oder problematisch?	107
13.5	Selbstüberschätzung und Arbeiten im Team	108
13.6	Kurz- und langfristige Wirkung auf andere	110
14	Die verschiedenen Formen der Selbstwertschätzung	
14.1	Fundierte oder defensive Selbstwertschätzung?	112
14.2	Abhängigkeit und Unabhängigkeit der Selbstwertschätzung	113
14.3	Drei Varianten hoher Selbstwertschätzung	115
15	Wenn Selbstwertschätzung zum Problem wird	
15.1	Erleben und Verhalten bei niedriger Selbstwertschätzung	117
15.2	Erleben und Verhalten bei hoher Selbstwertschätzung	118
15.3	Das Gefühl, akzeptiert zu sein – das Soziometer-Modell	119
15.4	Problematische Selbstwertschätzung – Auswege	120
	Epilog	125
	Literatur	126
	Sachregister	139