

Das Modell setzt sich aus folgenden Faktoren zusammen:

- 1. Grundgefühl:** Dieses bildet sich schon früh und v. a. in der Interaktion mit engen Bindungspersonen heraus. Es hat einen undifferenziert-basalen Charakter und spiegelt, ob man sich vom Grund her angenommen oder abgelehnt, „gut“ oder „schlecht“ fühlt.
Das Grundgefühl bestimmt den „Range“ des Selbstwertes. Hierfür kann man sich vorstellen, dass man das Selbstwertgefühl auf einer Skala von 0–10 abbildet, wobei 0 einen sehr schlechten und 10 einen sehr guten Selbstwert darstellt. Der Selbstwert einer Person, die ein sehr schlechtes Grundgefühl hat, steigt selbst bei Erfolgen und sehr positiven Rückmeldungen nicht oder nur kurzfristig über 5 oder 6. Der Selbstwert einer Person mit einem sehr guten Grundgefühl würde auch bei Misserfolgen und negativen Rückmeldungen nicht langfristig unter eine 5 oder 4 rutschen (die Werte sind Schätzwerte und haben eine gewisse Varianz).
Im Grundgefühl können sich alle Aspekte des Selbstwertgefühls vereinen.
- 2. Selbstakzeptanz:** Diese stellt den Stabilisator des Selbstwertgefühls dar. Menschen mit einer hohen Selbstakzeptanz können sich mit all Ihren Fehlern und Schwächen annehmen und erleben auch, wenn sie Fehler machen, ihren positiven Grundwert.
- 3. Selbstwirksamkeit:** Hierbei geht es um das Wissen und Erleben, etwas bewirken zu können. Eine hochbegabte Person kann z. B. um ihren IQ und ihre diesbezügliche Stärke wissen, aber trotzdem Schwierigkeiten haben, einen positiven Selbstwert aufzubauen, wenn niemand sie versteht oder ihre Themen auf kein Interesse stoßen.
- 4. Fähigkeitenpräsenz:** Hiermit wird das präsente Wissen um die eigenen Stärken und Fähigkeiten bezeichnet. Die Fähigkeitenpräsenz hängt in hohem Maß davon ab, ob und welches Feedback man bekommt.
- 5. System:** Häufig ist es sehr hilfreich, das Selbstwertgefühl nicht nur individualisiert zu betrachten, sondern auch seine adaptive Funktion im System zu berücksichtigen. Hierbei sind Selbstwert und System interdependent. Das Selbstwertgefühl einer Person beeinflusst ihr Auftreten und Verhalten und bestimmt welche Rolle und welche Stellung sie im System beansprucht. Gleichzeitig beeinflusst das System den Selbstwert. Wenn ein Kind z. B. in eine neue Klasse und somit in ein neues System kommt, kann es sein, dass der eigentlich zu ihm passende Raum schon besetzt ist und nicht freigegeben wird.

Das Selbstwertgefühl entwickelt sich durch Internalisierungs- und Generalisierungsprozesse und die einzelnen Schichten bzw. Aspekte beeinflussen sich wechselseitig.

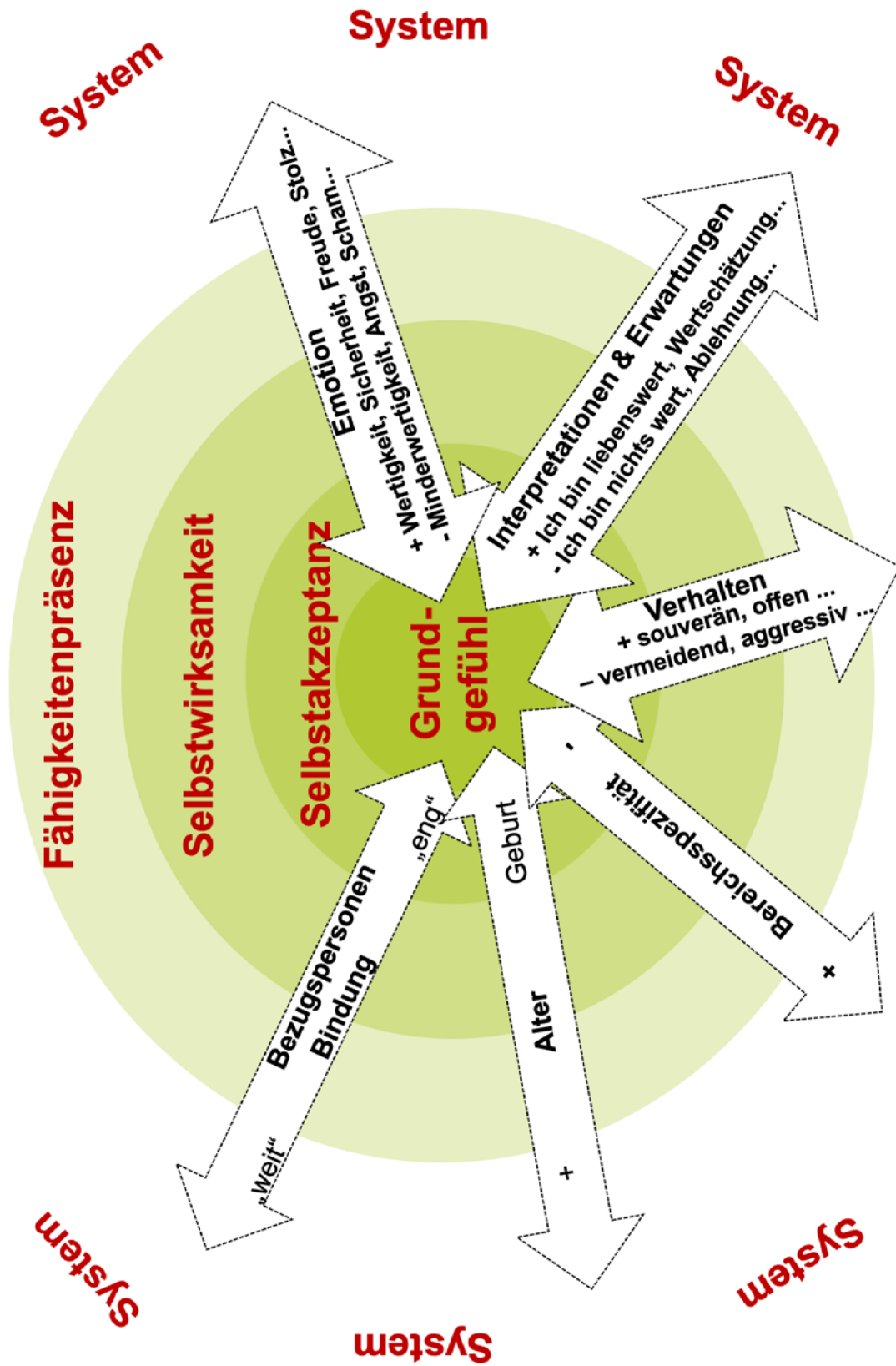
Auf das früh angelegte Grundgefühl haben enge Bindungspersonen einen besonders starken Einfluss. Je weiter man nach außen gelangt, desto direkter wirken auch weitere Personen wie Peers, Lehrer, Kollegen, Vorgesetzte usw. ein.

Ein gutes Selbstwertgefühl geht mit Gefühlen von Wertigkeit, Sicherheit, Freude, Stolz u. ä. einher, und führt dazu, dass ich erwarte, gut behandelt und geliebt zu werden. Das Verhalten ist selbstfürsorglich, sicher, souverän und offen/neugierig.

Ein schlechtes Selbstwertgefühl geht mit Gefühlen von Minderwertigkeit, Angst, Scham u. ä. einher und führt dazu, dass ich erwarte und interpretiere nichts wert zu sein und schlecht behandelt zu werden. Im Verhalten finden sich vermehrt selbstvernachlässigende, ängstliche, vermeidende und / oder aggressive Tendenzen.

Um den Selbstwert effektiv zu erhöhen, ist es hilfreich, zu klären, bei welchen Faktoren Schwierigkeiten bestehen und diese gezielt zu verbessern.

Das Faktoren-Schichten-Modell des Selbstwertes



© Frauke Niehues