

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 Defensive Reaktionen verbauen 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	50
7.2	Das Kleinkindalter – die Fähigkeit zur Selbstwahrnehmung	51
7.3	Das Kindesalter – selbstbezogene Bewertungen	52
7.4	Die Pubertät – Identitätssuche und Selbstzweifel	56
7.5	Selbstwertschätzung im Erwachsenenalter	57
8	Geschlechterunterschiede und Selbstwertschätzung	
8.1	Selbstwertentwicklung bei Jungen und Mädchen	60
8.2	Nutzung sozialer Vergleiche: Wer kann es besser?	61
8.3	Strategien der Erklärung von Misserfolgen	61
8.4	Gesellschaftliche Bewertungen „weiblicher“ und „männlicher“ Eigenschaften	62
8.5	Quellen der Selbstbewertung und Selbstkonstruktion	63
9	Kultur und Selbstwertschätzung	
9.1	Selbstkonstruktion in östlichen und westlichen Kulturen	66
9.2	Ethnische Herkunft und Selbstwert	67
9.3	Was ist wichtiger: das Erreichte oder das (noch) nicht Erreichte?	68
9.4	Konflikte durch unterschiedliche Selbstkonstruktionen	69
9.5	Ist der Wunsch nach Selbstaufwertung universell?	71
IO	Selbstwertschätzung und Auftreten gegenüber anderen	
10.1	Stile der Selbstdarstellung: Chancen ergreifen oder Risiken vermeiden?	73
10.2	Direkte und indirekte Selbstdarstellung	75
10.3	Kompetent oder sympathisch wirken?	78
II	Selbstwertschätzung und soziale Beziehungen	
11.1	Sich positiv beurteilen – auch von anderen positiv beurteilt werden?	80
11.2	Sich wertschätzen – auch andere wertschätzen?	81
11.3	Selbstwertschätzung und selbstwertdienliche Verzerrungen	82
11.4	Verantwortungsübernahme, Hilfsbereitschaft und Selbstkritik	83
11.5	Selbstwertschätzung und Partnerschaft	86

I 2	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
I 3	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
I 4	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
I 5	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