



Das Minderwertigkeitsgefühl ist der Gegenpol zu dem gesunden Selbstwertgefühl

Von *Schuetz*

Erstellt am 21 Sep 2015 - 13:52

Vielleicht haben Sie oft, oder nur manchmal Selbstzweifel, Angst vor Herausforderungen und Schuldgefühle? Jeder Mensch kennt ähnliche Gefühle – aber manche Menschen begleiten diese Gefühle das ganze Leben.

Das Selbstbewusstsein ist so etwas wie die Greencard für Amerika und ein gesundes Selbstbewusstsein setzt ein hohes Maß an Selbstwertgefühl voraus.

Es gibt viele Wörter für Selbstbewusstsein:

- Selbstachtung
- Selbstsicherheit
- Selbstvertrauen
- Selbstwertgefühl
- Selbstakzeptanz
- Selbstbehauptung
- Selbstbejahung
- Selbstwertschätzung

Das Minderwertigkeitsgefühl ist der Gegenpol zu dem gesunden Selbstwertgefühl. Es kommt niemand mit einem fehlenden Selbstvertrauen auf die Welt. Menschen, die als Kind kein Selbstwertgefühl entwickeln konnten, haben Erfahrungen gemacht, dass mit ihnen etwas nicht stimmt und dass sie dadurch minderwertig sind. Jeder von uns hat ein Bild von sich und seiner Persönlichkeit verinnerlicht. Dieses Bild wird vor allem in den ersten sieben Jahren geformt. Alle Fehler, Verletzungen, Niederlagen und Erfolge formen das Selbstbild.

Vielleicht wurden Sie in den ersten Lebensjahren von Eltern, Erzieher, Lehrer, Gleichaltrige, bewusst oder auch unbewusst ständig auf Fehler und Schwächen aufmerksam gemacht? Hat man Ihnen oft gesagt, dass Sie nichts taugen oder manche Arbeiten doch nicht schaffen, weil Sie zwei linke Hände haben? Im Erwachsenenalter können sich viele dieser Menschen dann nicht so akzeptieren wie sie sind. Sie stellen zu hohe Ansprüche an sich selbst, die sie nicht erfüllen können.

Schon im Jahre 1890 hat ein amerikanischer Psychologe und Philosoph William James erkannt, dass derjenige ein starkes Selbst besitzt, bei dem die Kluft zwischen dem Selbstbild „So bin ich“ und dem Idealbild „So möchte ich gerne sein“ gering ist. Der Psychologe erklärt, dass es Entscheidend für das Selbstwertgefühl ist, in welchem Verhältnis Erfolge und Ansprüche einer Person zueinander stehen. Ein Mensch, der wenig von sich erwartet, wird sich über geringe Erfolge nicht den Kopf zerbrechen. Umgekehrt können noch so beachtliche Leistungen einen Menschen mit extrem hohen Erwartungen schlaflose Nächte bereiten.

Buchdaten:

PSYCHOLOGIE KURZ UND KNAPP VERPACKT - Hilfreiches Wissen für die Seele

Autoren: Sabine Beuke und Jutta Schütz

Verlag: Books on Demand

ISBN-13: 9783732234929 - ISBN-10: 3732234924

EUR 13,90



Firmeninformation:

Jutta Schütz schreibt Bücher, die anspornen, motivieren und spezielles Insiderwissen liefern. Weitere Informationen zur Autorin und ihren Büchern findet man auf der Webseite - sowie im Kultur-Netzwerk (Kommunikationsplattform für Kunst, Literatur, Musik, Film, Bühne, Entertainment und Medien).

Pressekontakt:

Jutta Schütz

D-33611 Bielefeld

info.schuetz09@googlemail.com [1]

www.jutta-schuetz-autorin.de/ [2]

<http://kinder-entdecken.jimdo.com/> [3]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:18): <http://www.medkom24.eu/node/20677>

Links:

[1] <mailto:info.schuetz09@googlemail.com>

[2] <http://www.jutta-schuetz-autorin.de/>

[3] <http://kinder-entdecken.jimdo.com/>