

1. Wie entwickelt sich das Selbstbewusstsein?

Durch die Art und Weise, wie feinfühlig Bezugspersonen auf Säuglinge reagieren, wird bereits eine Grundlage für **Selbstwirksamkeit** gelegt, da der Säugling direkt erfährt, ob die Laute, die er von sich gibt, da er sich noch nicht anders ausdrücken kann, eine Wirkung in seiner Umwelt erzielen. Reagiert die Bezugsperson prompt und angemessen, nachdem sie die Bedürfnisse des Säuglings erkannt hat oder nicht?

Im Laufe der Zeit entwickelt sich das **Selbstkonzept** des Kindes, das alle gesammelten Erfahrungen abbildet. Es versucht folglich nicht nur ein Verständnis von der Welt zu erlangen, sondern auch von sich selbst. Eine zentrale Rolle nehmen in diesem Zusammenhang Beziehungsbotschaften der Bezugsperson ein, die durch Beobachtung (un-)bewusst wahrgenommen und verinnerlicht werden. Das heißt, dass nicht nur der sachliche Inhalt einer Information (unabhängig davon, ob es sich um eine Aussage, eine Frage oder eine Aufforderung handelt) eine Rolle spielt, sondern das Kind eher durch den zwischenmenschlichen Aspekt geprägt wird, gemäß dem Sprichwort: „Der Ton macht die Musik.“ So macht es einen Unterschied, ob die Bezugsperson wertschätzend und auf Augenhöhe mit dem Kind kommuniziert oder ob die Bezugsperson herablassend, wenig einfühlsam oder abgelenkt reagiert. Es zählt also nicht nur, dass auf das Kind reagiert wird, sondern noch mehr wie man tatsächlich reagiert.

Auf Grundlage dieser Beziehungsbotschaften, die das Kind in jedem sozialen Kontext erfährt, bildet sich sein **Selbstwertgefühl**. Es bewertet sein eigenes Handeln fortan und entwickelt u. a. durch das Feedback anderer oder durch empfundene **Selbstwirksamkeit** ein Bewusstsein für seine eigenen Stärken und Schwächen, was als **Selbstbewusstsein** zusammengefasst werden kann.

Liegt ein negatives Selbstwertgefühl vor, werden vor allem Schwächen in Erinnerung bleiben.

Liegt dagegen ein positives Selbstwertgefühl vor, zeigt ein Kind eher Offenheit für neue Situationen, in denen eigene Fähigkeiten erprobt, unter Beweis gestellt oder neu entdeckt werden, was zu Selbstwirksamkeit führt. Folglich entwickelt sich immer mehr **Selbstsicherheit**, mit der Schwächen eher begegnet werden kann, was zu einer stärker ausgeprägten **Selbstkompetenz** führt und sich in allen Lebensbereichen widerspiegelt.

2. Worin zeigt sich Selbstbewusstsein?

Selbstbewusste Personen können ihre Stärken gezielt einsetzen, um ihre Schwächen auszugleichen. Sie haben daher kein ausschließlich positives oder negatives Selbstbild, bei dem sie sich selbst über- oder unterschätzen. Vielmehr nehmen sie sich an, so wie sie sind, und haben den Mut, ihre Persönlichkeit einzubringen, indem sie ihre Charaktereigenschaften, Normen, Werte, Interessen, Meinungen etc. offen zeigen. Konstruktives Feedback können selbstbewusste Personen annehmen und daran wachsen. Sie können sich außerdem im Umgang mit anderen behaupten, indem sie Grenzen setzen, um sich selbst zu schützen. In ihrem Verhalten sind sie glaubwürdig und ungekünstelt.

3. Welche Rolle spielt die Jugend?

Bereits der Psychoanalytiker **Erik Homburger Erikson** betonte in seinem Stufenmodell lebenslanger Entwicklung die Bedeutung von Selbstwertgefühl und Selbstsicherheit.

Zwischen dem **6. Lebensjahr und der Pubertät** wolle das Kind alles beobachten, sich jedoch auch selbst aktiv ausprobieren, um an der Welt der Erwachsenen teilnehmen zu können. Gelingt einem Kind allerdings etwas wiederholt nicht, das ein Erwachsener problemfrei bewältigt, können sich langfristig Minderwertigkeitsgefühle einstellen. Diese können zu Überforderung, Versagensängsten und generell zu der Angst vor bestimmten Aufgaben führen, was die Basis für ein schwach ausgeprägtes Selbstbewusstsein darstellt.

Vom **13. bis zum 20. Lebensjahr** stelle sich der Jugendliche zum ersten Mal in Frage und sucht nach seiner Identität, die Erikson zufolge auf seinen sozialen Rollen aufbaut. Alle bisherigen Erfahrungen formen das Selbstbild des Jugendlichen, wobei die Identitätsbildung besser gelinge, wenn viele positive Erfahrungen und eine stark ausgeprägte Selbstsicherheit vorliegen. Im Falle von vielen negativen Erfahrungen sprach Erikson von der sogenannten Identitätsdiffusion, bei der Jugendliche keine stabile Ich-Identität aufbauen können. So schließen sie sich bevorzugt Gruppen mit deutlich erkennbaren Strukturen an, um sich an diesen orientieren zu können.

4. Wozu dienen Sozialkompetenztrainings?

Im Rahmen von kognitiver Verhaltenstherapie wird Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ein Sozialkompetenztraining geboten, das bezweckt, das **eigene Verhalten in sozialen Situationen** zu trainieren, um einen angemessenen Umgang mit anderen zu gewährleisten. Dazu werden u. a. Rollenspiele, Feedback, Wahrnehmungsübungen und Entspannungsverfahren als Methoden eingesetzt.

Thematisiert wird dabei nicht nur die Verhaltensebene, sondern ebenso werden zugrunde liegende **Gedanken und Empfindungen** reflektiert, die mit dem Selbstbild der Personen zusammenhängen. Daher nimmt das Stärken von Selbstwert und Selbstbewusstsein für eine höhere Selbstkompetenz eine entscheidende Rolle ein.

Konkret wird verdeutlicht, dass alle Menschen **Stärken und Schwächen** haben, die sie letztlich zu der Person machen, die sie sind. Schwächen können jedoch durch bewusst eingesetzte Stärken kompensiert werden, wodurch Erfolgserlebnisse zustande kommen, die den Selbstwert erhöhen und in einer gesteigerten Selbstsicherheit resultieren.

Ebenso wird die Bedeutung von erhaltenem **Lob und Tadel** für die eigene Motivation und den Selbstwert aufgezeigt, denn negative Erfahrungen prägen Personen ebenso intensiv wie positive, was sich langfristig in der Selbstkompetenz widerspiegelt.

Eine **anerkenkende, wertschätzende Haltung** dem Selbst gegenüber soll entwickelt werden, sodass man sich selbst gegenüber nicht zu kritisch auftritt. Denn sonst werden Ziele gesteckt, die nicht erreicht werden können, was den Selbstwert senkt und das Verständnis eigener Stärken in Form des Selbstbewusstseins verzerrt.