

Was den Selbstwert stärkt

Darf ich sein, wie ich bin? Ist es nicht nur gut, *dass* ich bin, sondern auch: *wie* ich erlebe, denke, fühle, handle? Ertrage ich es, anders zu sein als die anderen? Oder drängt mich dann das Gefühl, einsam zu sein, zur Anpassung?

Sich selbst anzuerkennen und zu vertreten fällt vielen Menschen schwer. Vielleicht haben sie früh erlebt, nur bedingt gemocht zu werden: als braves Kind, fleißiger Junge, nettes Mädchen; vielleicht auch haben sie früh versucht, ihren Selbstwert durch Leistung zu rechtfertigen.

Es soll auf solche Gründe für ein geschwächtes Selbstwertgefühl aufmerksam gemacht und mögliche Strategien zur Stärkung dieses Gefühls vorgestellt werden. Schließlich geht es um die Frage, wie das Gefühl des eigenen Selbstwerts geschützt werden kann.