

"Im letzten Elterngespräch hat die Lehrerin angetönt, dass unser Sohn wenig Selbstwertgefühl habe. Was meint sie genau damit und was können wir als Eltern tun, um das Selbstwertgefühl unseres Sohnes zu stärken?"

Mit dem Begriff Selbstwertgefühl oder Selbstwertschätzung (beide Begriffe umschreiben in der Literatur dasselbe) sind die Vorstellungen, die Einschätzungen und die Bewertungen gemeint, die jemand von sich selbst macht. Er beinhaltet also, was Ihr Sohn von sich denkt, wie er sich sieht und wie er sich auch im Vergleich zu anderen Kindern selbst beurteilt. Das kann ganz umfassend sein, wie zum Beispiel „Ich möchte anders sein, als ich bin“ oder aber nur einen Teilbereich umfassen, wie „Ich kann gut Klavier spielen“. Wörtlich genommen kommt darin zum Ausdruck, ob und in welchem Mass sich ihr Sohn *selbst schätzt*, sich *Wert* gibt und sich *be-wertet*.

Allgemein gilt ein hohes Selbstwertgefühl in unserer Gesellschaft als erwünscht, eine niedrige Selbstwertschätzung wird hingegen als problematisch erachtet. In Studien ist vielfach belegt worden, dass eine geringe Wertschätzung der eigenen Person mit unerwünschten Aspekten, wie Depression, die Gesundheit gefährdendem Verhalten oder schlechter Leistung verbunden sein kann. Auch im sozialen Bereich weisen Personen mit einem niedrigen Selbstwertgefühl mehr Schwierigkeiten auf. Demgegenüber ist bekannt, dass eine positive Bewertung der eigenen Person zu Zuversicht und hoher Leistung beiträgt. Wer über ein hohes Selbstwertgefühl verfügt, ist meist sozial kompetent, der Umgang mit anderen Menschen ist problemlos, und der sich wertschätzende Mensch kann sich in Gruppen meist gut anpassen. Auch hier gilt natürlich, dass das Mass entscheidend ist. Überschreitet die Selbstüberzeugung der eigenen Person die obere Grenze, kann dies in ein Verhalten münden, das wir aus dem Alltag gut kennen: Arroganz, Einbildung, Hochmut und Selbstüberschätzung.

### **Quellen des Selbstwertgefühls**

Das Selbstwertgefühl spielt eine entscheidende Rolle für die Persönlichkeitsentwicklung und das psychische Wohlbefinden Ihres Sohnes. Nicht nur die Höhe, sondern auch die Stabilität des Selbstwertgefühls ist bedeutsam. Woraus schöpfen die Menschen ihr Selbstwertgefühl? Wo sind die Quellen? Inwieweit können Sie als Eltern Einfluss nehmen und sogar unterstützend wirken?

In Untersuchungen wird für die Entwicklung des Selbstwertgefühls immer wieder die Rolle der unbedingten Akzeptanz der Kinder durch ihre Eltern betont. Ein Kind braucht das Gefühl, geschätzt und umsorgt zu werden. Es wird sich dadurch wertvoll fühlen und wissen, dass Sie es als Person schätzen. Ermöglichen Sie ihm Erfolgserlebnisse und anerkennen Sie die erbrachten Leistungen.

Aus Studien und Befragungen sind die folgenden wichtigsten Quellen für ein hohes Selbstwertgefühl bekannt:

- Die **Selbstwahrnehmung**: Sich selbst akzeptieren, die eigenen positiven Eigenschaften und Fähigkeiten sehen, die eigenen Leistungen anerkennen, führt zu hoher Wertschätzung. Dabei ist darauf zu achten, dass für die Leistungen, die erreicht werden sollen, realistische, nicht zu hoch gesteckte Ziele festgelegt werden. Es nützt dem Selbstwertgefühl mehr, positive Eigenschaften zu haben (ich kann gut Frieden stiften, ich bin ein prima Fussballer) als von negativen Eigenschaften frei zu sein (zum Glück bin ich nicht geizig, ich bin nicht dick) Fragen Sie Ihren Sohn, wie er über seine Leistungen denkt, was ihm daran Freude macht. Ermuntern Sie ihn, an das zu denken, was er gut kann, und den Blick auf das zu richten, was er an sich selbst mag.
- Die **soziale Rückmeldung**: Hier können Sie als Eltern sehr zur Stärkung des Selbstwertgefühls Ihres Sohnes beitragen. Loben Sie ihn für seine Bemühungen, seinen Einsatz, seine Ausdauer und sein Durchhaltevermögen. (Nicht nur das Ziel oder das Ergebnis sind wichtig, sondern vor allem der Weg dazu).
- Der **soziale Vergleich**: Für ein starkes Selbstwertgefühl ist es wichtig, sich im Vergleich mit anderen gut zu fühlen. Wenn Sie Ihren Sohn für ein Hobby (Sport, Musik, etc.) anmelden, wählen Sie eine Gruppe für ihn, in der er gut mithalten kann und mit Freude dabei ist. Er wird sich besser fühlen als in einer zu leistungsstarken Gruppe, die ihm immer wieder das Gefühl geben würde, nicht zu genügen. Das Selbstwertgefühl steigt mit der Erkenntnis, „es besser zu machen“ als jemand anderes.
- Das **Eingebundensein in soziale Beziehungen**: Stärken Sie das Selbstwertgefühl Ihres Sohnes, indem Sie ihm innerhalb der Familie Geborgenheit, Sicherheit und Zeit schenken. Unterstützen Sie ihn, auch ausserhalb der Familie Kontakte zu knüpfen, Freunde zu gewinnen und die Freundschaften zu pflegen.

### **Bedrohungen des Selbstwertgefühls**

Menschen möchten grundsätzlich positiv über sich denken können. Wenn Sie sich in der Erziehung an die „Quellen des Selbstwertgefühls“ halten, wird Ihr Sohn darin bestärkt, sich positiv zu bewerten. Es gibt jedoch Situationen und Erlebnisse, die das Selbstwertgefühl bedrohen:

Alle Situationen, welche die Wahrnehmung der eigenen Person als sympathisch, kompetent, sozial, erfolgreich etc. in Frage stellen, können als bedrohlich für das Selbstwertgefühl wirken. Dies kann beispielsweise in der Schule, in der Freizeit oder zu Hause geschehen, wenn wir kritisiert, abgelehnt, vernachlässigt oder abgewertet werden oder aber, wenn wir

uns unverstanden fühlen. Erlebt ein Kind mehrheitlich negative Kritik oder wird ihm ständig vor Augen gehalten, was es nicht kann oder weniger gut kann als andere Kinder (z.B. Geschwister!), wird es von Selbstzweifeln geplagt werden, schlecht über sich selbst denken, sich wenig zutrauen, infolge dessen Minderwertigkeitsgefühle entwickeln und weniger leistungsfähig sein.

Das soll nicht heissen, dass Sie Ihren Sohn nun in Watte packen, ihm alle Steine aus dem Weg räumen und berechnete Kritik unterlassen müssen. Auch Frustrationen und Enttäuschungen gehören zur Entwicklung. Ihr Sohn soll aber spüren, dass Fehler oder gelegentliches Misslingen keinen Versager aus ihm machen. Um einen konstruktiven Umgang mit Fehlern und Problemen zu lernen, ist es sogar unerlässlich, Fehler zu machen. Lassen Sie Ihren Sohn beobachten, wie Sie selbst mit Problemen umgehen und wie ein Problem in kleinen Schritten gelöst werden kann. Dazu ist es nötig, dass er sich einige erreichbare Ziele setzt und mit Ihnen zusammen überlegt, wie er diese erreichen möchte. Ebenso wichtig ist, dass er sich die dafür notwendige Zeit lässt. Auch hier sind das Ermutigen und das Loben der erreichten Teilschritte die hilfreichste Unterstützung, das Selbstwertgefühl Ihres Sohnes zu stärken.

*Schulpsychologischer Dienst des Kantons St. Gallen  
Team der Regionalstelle Lichtensteig*

Der Schulpsychologische Dienst beantwortet regelmässig Anfragen zu Erziehungsthemen, die von Eltern oder Lehrpersonen im Rahmen der schulpsychologischen Beratungen oder per E-Mail gestellt werden.

Falls auch Sie Fragen zu diesem Thema haben, wenden Sie sich an den Schulpsychologischen Dienst des Kantons St. Gallen. Sie können direkt auf unserer Homepage [www.schulpsychologie-sg.ch](http://www.schulpsychologie-sg.ch) unter "SPD-Beratung", "Briefkasten" ein Mail an uns senden. Wenn Sie uns Ihre Anschrift angeben, werden Ihre Fragen persönlich beantwortet.

Schulpsychologischer Dienst  
des Kantons St.Gallen

**Alle Anfragen werden selbstverständlich streng vertraulich behandelt.**

# Sich selbst wertschätzen



Schulpsychologischer Dienst  
des Kantons St. Gallen

---

Beratung und Diagnostik