

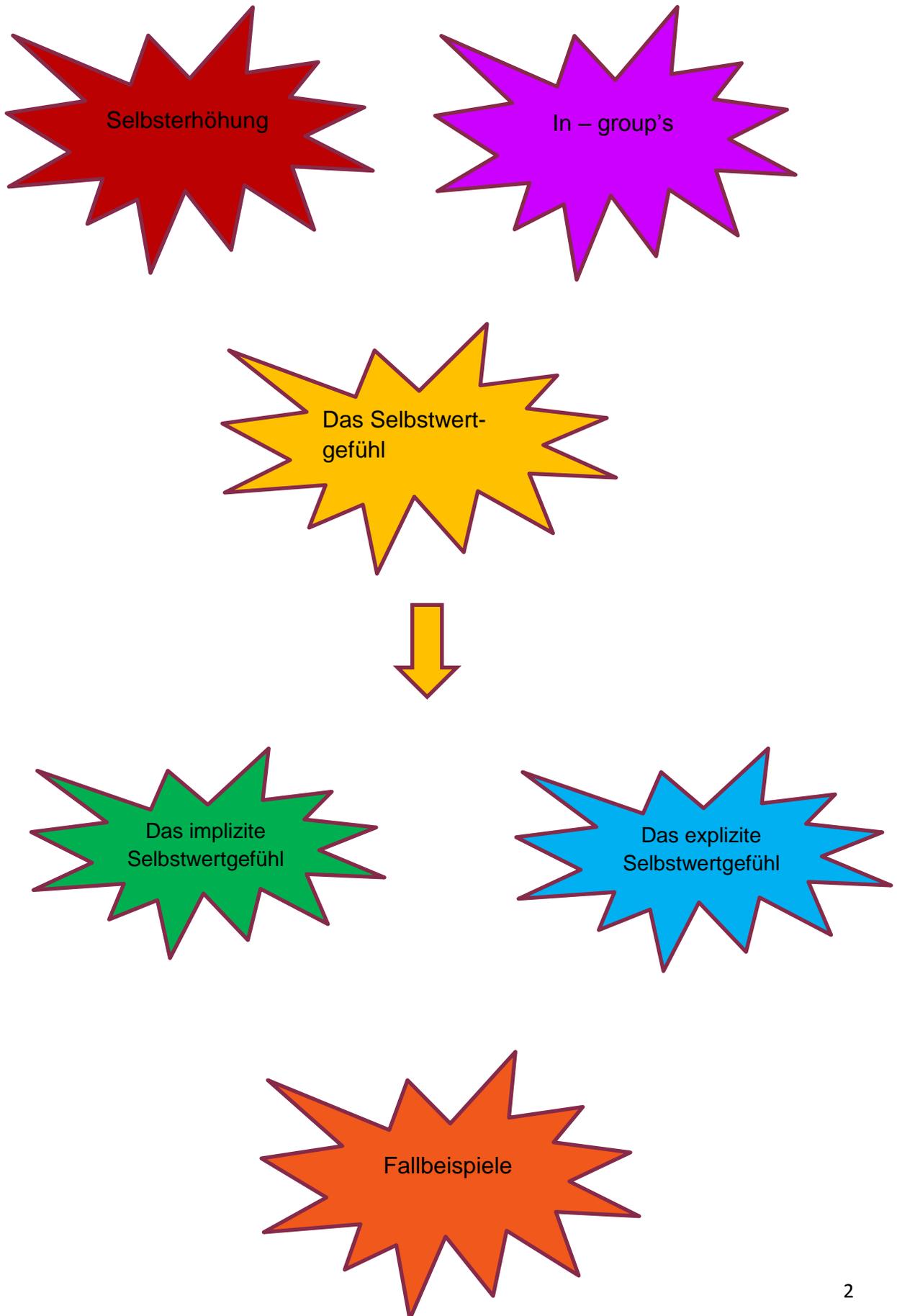
Inhaltsverzeichnis

1. Farblegende.....	2
2. Selbsterhöhung.....	3
2.1 Allgemeine Erläuterung.....	3
2.2 Lösungsansatz.....	4
2.3 Mögliche Ursache.....	5
3. In-group's.....	6
4. Das Selbstwertgefühl.....	7
4.1 Einflussfaktoren.....	8
4.2 Fallbeispiele.....	9
4.3 Das implizite Selbstwertgefühl.....	10
4.4 Das explizite Selbstwertgefühl.....	10
4.5 Beispiel.....	11
5. Anhang.....	13
5.1 Literaturverzeichnis.....	13
5.2 Selbstständigkeitserklärung.....	13

3.3 Das Bedürfnis nach Selbsterhöhung

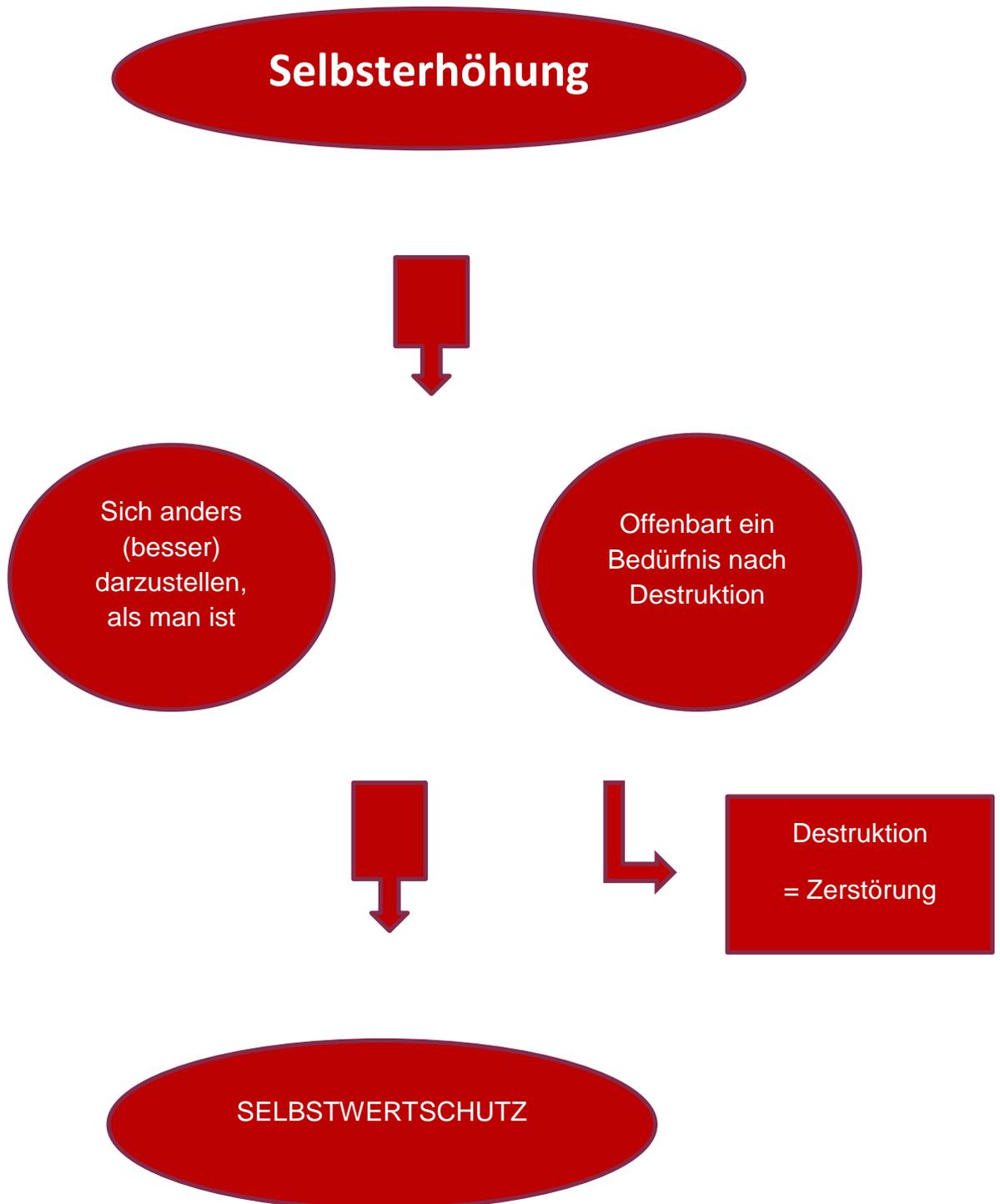
Nicole Haas

1. Farblegende



2. Selbsterhöhung

2.1 Allgemeine Erläuterung

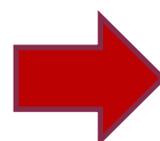


3.3 Das Bedürfnis nach Selbsterhöhung

Nicole Haas



2.1 Lösungsansatz



Sich einer „starken“ Gruppe zugehörig fühlen, sich mit ihr identifizieren

² Vgl.: PSYCHOLOGIE HEUTE, Heft 34, Seite 84

➔ Positive Bewertung der Gruppenmitgliedschaft ➔ positivere Selbsteinschätzung

2.2 Mögliche Ursache zur Selbsterhöhung



Erniedrigung anderer Menschen



Aber warum ?

• Gewohnheit ? ➔

• Bosheit ? ➔

• Innere Notwendigkeit ? ➔

Ist der Mensch es gewohnt,
andere Menschen zu erniedrigen
und tut es deshalb ?

Möchte er damit die erniedrigten
Menschen verletzen ?

Hat er einen Drang, mit dem er
Menschen erniedrigen muss und
tut es deshalb?



Unsere Beurteilung über andere Menschen („Soziale Urteile“)

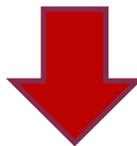
3.3 Das Bedürfnis nach Selbsterhöhung

Nicole Haas



Orientierung der Beurteilung an anderen Menschen nicht an einem festen Maßstab (z.Bsp. Kleidung, Aussehen, Marke des Smartphones) sondern an einem relativen Maßstab –

UNS SELBST



Wie wir andere beurteilen, hat nun vor allem damit zu tun, wie wir uns selbst beurteilen – und insbesondere wie hoch unser Selbstwertgefühl ist.

3

3. In-group's

In-group:

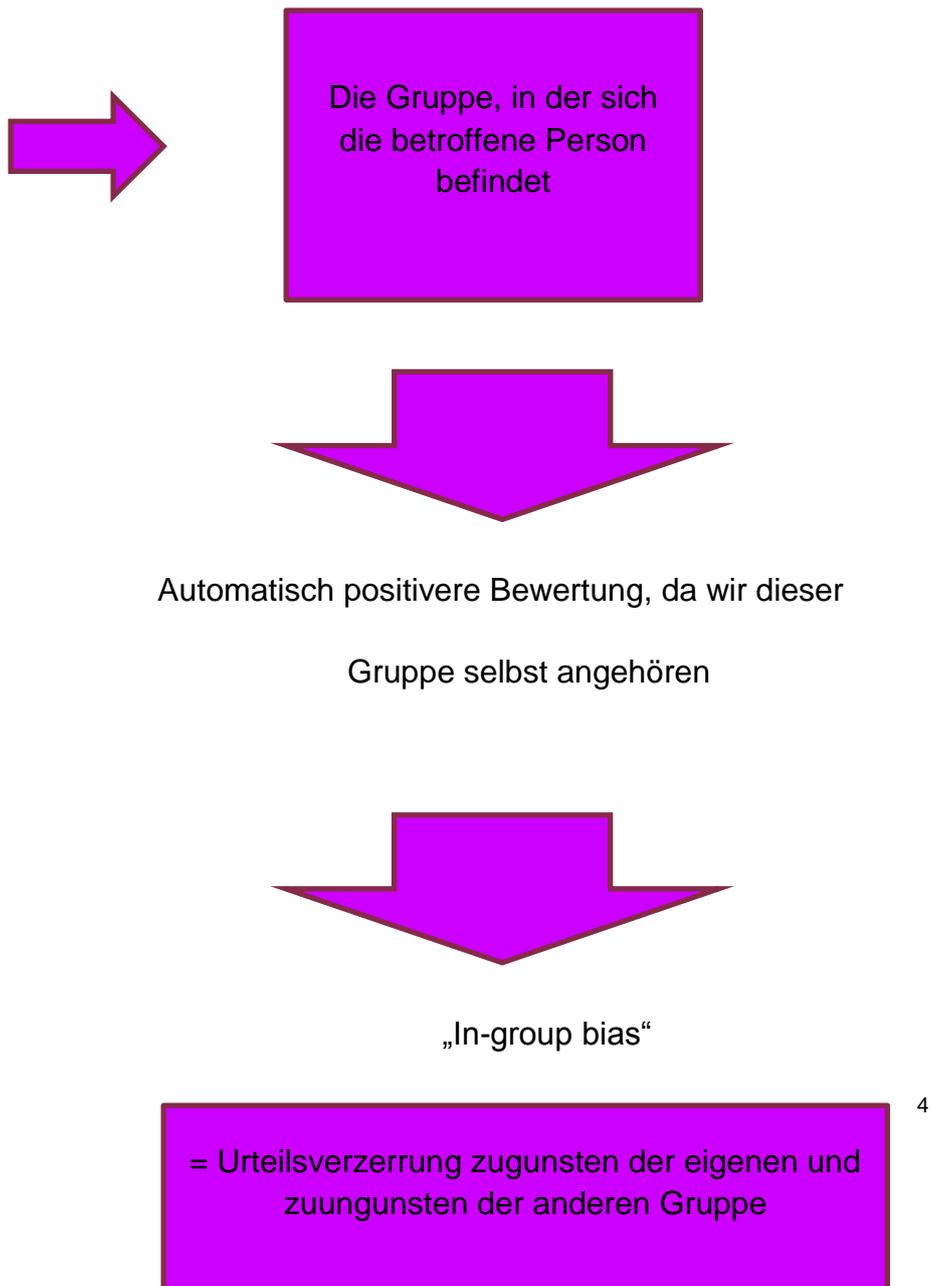


„Ich“

³ Vgl.: PSYCHOLOGIE HEUTE, Heft 24, Seite 84

3.3 Das Bedürfnis nach Selbsterhöhung

Nicole Haas

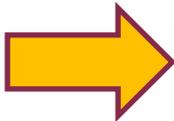


⁴ Vgl.: PSYCHOLOGIE HEUTE, Heft 24, Seite 86

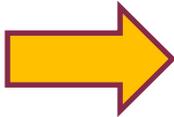
4. Das Selbstwertgefühl



- Selbstvertrauen
- Selbstsicherheit
- Selbstbewusstsein⁵



Rechtfertigungsfrage: „Darf ich so sein, wie ich bin?“



Emotionale
Einschätzung/Gefühl des
eigenen Wertes

- Nach einem Misserfolg sinkt automatisch das Selbstwertgefühl durch „Schlechtreden“ der eigenen Person
- Nach einem Erfolg steigt automatisch das Selbstwertgefühl durch Lob und Anerkennung



Subjektives Gefühl der
eigenen Person der
Einstellung zum Ich

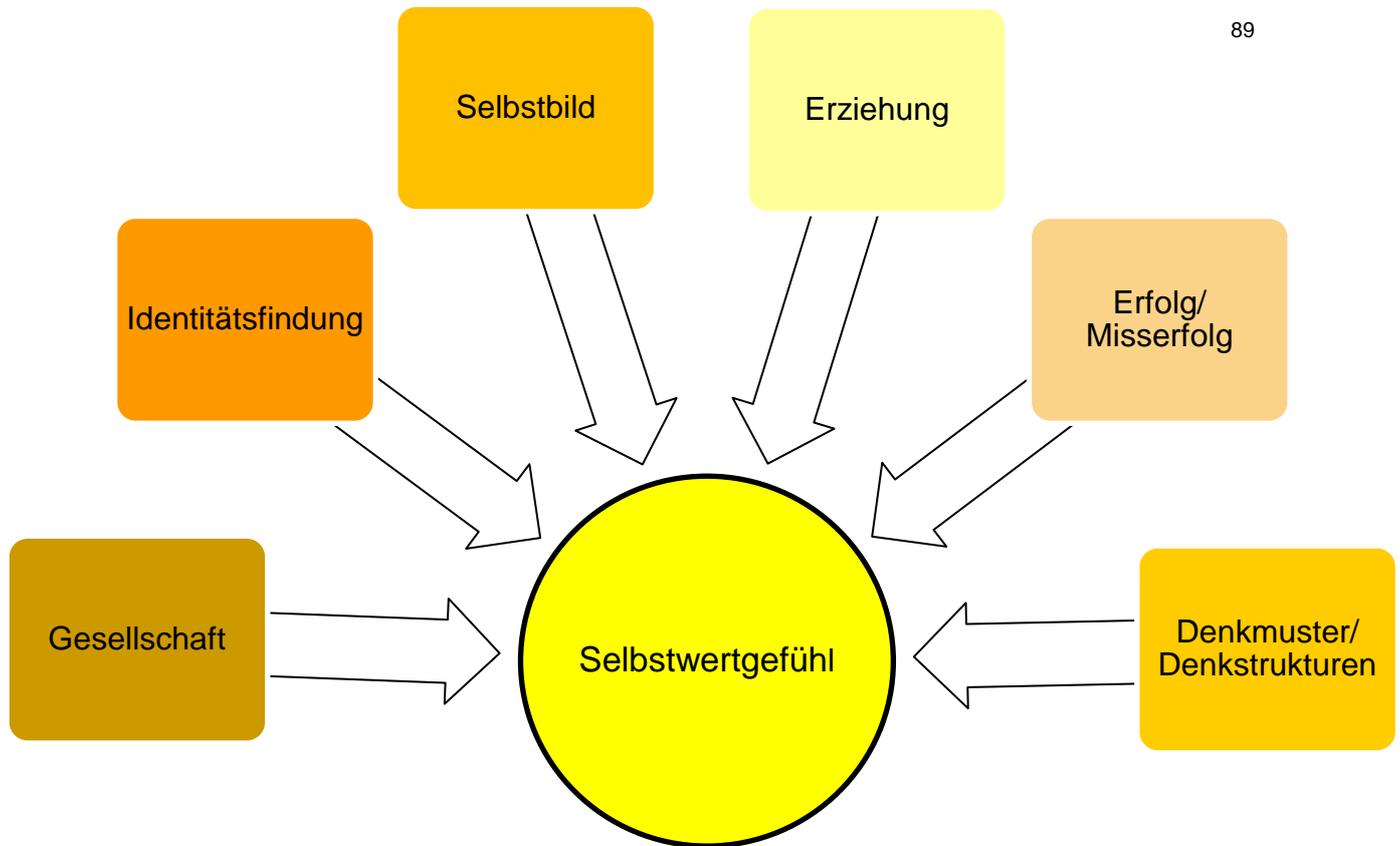
67

⁵ Vgl.: PSYCHOLOGIE HEUTE, Heft 1, Seite 23

⁶ Vgl.: Mummedy, Hans Dieter: Psychologie der Selbstschädigung, Seite 83-86

⁷ Vgl.: FOCUS, März 2005, Seite 135

4.1 Einflussfaktoren



Gesellschaft	⇒	Bin ich von Menschen umgeben, die mir gut tun und nur das Beste für mich wollen oder möchten sie mir schaden?
Identitätsfindung	⇒	Zu welcher Gruppe Mensch gehöre ich? Bin ich überwiegend zurückhaltend oder ein offener Mensch?
Selbstbild	⇒	Habe ich ein gutes oder schlechtes Bild von mir selbst?
Erziehung	⇒	Ein wie großes Wertgefühl haben mir meine Eltern gegeben?

⁸ Vgl.: Pervin, Lawrence A.: Persönlichkeitstheorien, Seite 124-138

⁹ Vgl.: FOCUS, März 2005, Seite 135

3.3 Das Bedürfnis nach Selbsterhöhung

Nicole Haas

Erfolg/Misserfolg



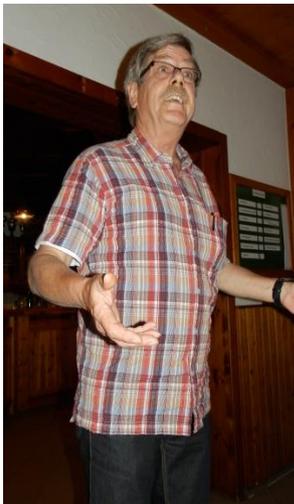
Bei Erfolg durch z.B. eine gute Klausurnote steigt das Selbstwertgefühl, bei einer schlechten Note sinkt es

Denkmuster/
Denkstruktur



Denke ich im Allgemeinen überwiegend positiv oder negativ?

4.2 Fallbeispiele



Karsten ist 55 Jahre alt und Angestellter einer Versicherungsfirma. Seit kurzem wird er immer wieder vom neuen Chef bedrängt, unbezahlte Überstunden zu leisten. Er traut sich jedoch nicht „nein“ zu sagen und seine Wünsche nach Freizeitausgleich und Familie zu äußern.



Lena, eine 16-jährige Schülerin, ist neu in der Stadt und nun Mitglied einer Gruppe, die kriminelle Machenschaften durchzieht. Als „Aufnahmeprüfung“ soll sie in einem Laden eine teure Jeans klauen. Lena findet das nicht in Ordnung, traut sich allerdings nicht, der Gruppe zu widersprechen und den Diebstahl durchzuführen.

3.3 Das Bedürfnis nach Selbsterhöhung

Nicole Haas



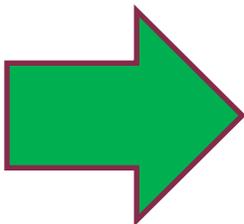
Anna ist 22 Jahre alt und Lehrling in einer Stadtverwaltung. Sie hat es schwer, mit den erfahrenen Angestellten vertraut zu werden und hat große Angst, Fehler zu machen. Bei Feiern unter den Kollegen oder in der Mittagspause fühlt sie sich sehr unsicher und weiß nicht, was sie reden soll.

4.3 Das implizite Selbstwertgefühl



Implizit: Mit enthalten, mit gemeint, aber nicht ausdrücklich gesagt

Zu lat. implicitum = verwickeln



- Unsteuerbare Verhaltensweisen
- Unsteuerbare Prozesse beziehen sich auf das Selbstwertgefühl
- Beispiel: spontane verbale oder nonverbale Reaktionen auf Fragen oder unwillkürliche Arm- und Kopfbewegungen (ins Haar greifen, mit dem Mund zucken)¹⁰



Verhaltensweisen entziehen sich unserem Bewusstsein und damit unserer Kontrolle, da sie auf automatisiert ablaufenden Prozessen beruhen

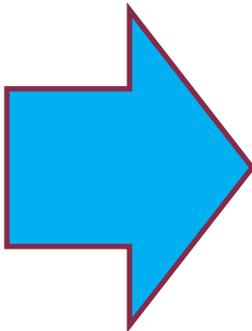
¹⁰ Vgl.: PSYCHOLOGIE HEUTE, Heft 34, Seite 86-87

4.4 Das explizite Selbstwertgefühl

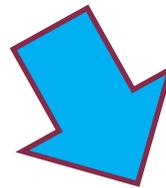
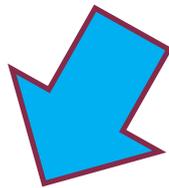


Explizit: Eindringlich, ausdrücklich, deutlich

Zu lat. explicitus = ohne Schwierigkeiten ausführen



- Bewusst empfundenes Selbstwertgefühl
- Beispiel: wie selbstbewusst sich Menschen fühlen, erleben und sich vor anderen zeigen
- „impression management“ = wenn wir einen guten Eindruck hinterlassen wollen
- Beispiel: Date, Bewerbungsgespräch, Schule



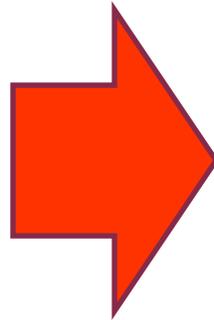
Selbstwertabträgliche Aussagen („Deine Schuhe heute sehen ja total blöd aus!“) werden schlechter erinnert als selbstwertzutragliche. („Heute hast Du aber eine schöne Frisur!“)

Menschen neigen dazu, sich selbst positiver zu beschreiben als den Durchschnitt. (z.Bsp. sich nach einem Schulreferat besser darzustellen, als man war: „Ich habe doch kaum abgelesen und mich verhaspelt!“). Zum Vergleich mit anderen Menschen werden positive Attribute herangezogen.

¹¹ Vgl.: PSYCHOLOGIE HEUTE, Heft 34, Seite 87

4.5 Beispiel

Schwierigere Situation:

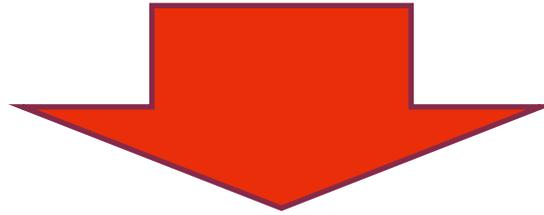


Sie erlebt sich selbst als selbstbewusst (hat viele Freunde, gute Noten in der Schule, ein teures Handy), kann aber nicht direkt erkennen, ob sie ein niedriges implizites Selbstwertgefühl (z.B. spielt sie oft mit ihren Haaren herum und zuckt ständig mit ihrer rechten Hand) hat (welches laut Definition in ihrem Bewusstsein verborgen bleibt – Sie bemerkt diese Sachen gar nicht und fühlt sich demnach auch nicht unsicher).

- Möglicher Grund: Selbstwertgefühl war in der Entwicklungsphase sowohl implizit als auch explizit niedrig → Änderung der äußeren Umstände (Bsp.: beruflichen Erfolg, Mitgliedschaft in einem Verein oder einer Partei) → Verstärkung des expliziten Selbstwertgefühls, jedoch nicht des impliziten.

Dadurch entsteht jedoch

Bedürfnis nach Selbsterhöhung !



Deshalb haben die Betroffenen die Angewohnheit, Menschen außerhalb der eigenen Gruppe (in-group) abzuwerten

5. Anhang

4.1 Literaturverzeichnis

Bücher:

- Mummedy, Hans Dieter: Psychologie der Selbstschädigung. Hogrefe – Verlag für Psychologie, Göttingen/Bern/Toronto/Seattle, 2000
- Pervin, Lawrence A.: Persönlichkeitstheorien. Ernst Reinhardt GmbH & CoKG Verlag, München, 2000

Zeitschriften:

- PSYCHOLOGIE HEUTE, Heft 34, Seite 84 – 87
- PSYCHOLOGIE HEUTE, Heft 1, Seite 20 - 30
- FOCUS, März 2005, Seite 132 – 140

Bild Deckblatt:

- http://www.google.de/imgres?imgurl=http%3A%2F%2Fwww.carstenbruns.de%2Fwp-content%2Fthemes%2Felegance%2Flib%2Fscripts%2Fimthumb%2Fthumb.php%253Fsrc%253Dhttp%3A%2F%2Fwww.carstenbruns.de%2Fwp-content%2Fuploads%2F2012%2F11%2FH%2525C3%2525A4nde-hoch-Selbstbewusstsein-MET-EFT.jpg%2526w%253D700%2526h%253D291%2526zc%253D1%2526q%253D100&imgrefurl=http%3A%2F%2Fwww.carstenbruns.de%2Fwie-werde-ich-selbstbewusster%2F&h=291&w=700&tbnid=UPhWNhXAPPEu_M%3A&zoom=1&docid=YjKkx06aNK29wM&ei=IEA9VO_9l6H4ygPM8IEo&tbnm=isch&iact=rc&uact=3&dur=484&page=2&start=19&ndsp=23&ved=0CIABEK0DMBs

Stand: 12.10.2014

4.2 Selbstständigkeitserklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die Facharbeit ohne fremde Hilfe angefertigt und nur die im Literaturverzeichnis angeführten Quellen und Hilfsmittel benutzt habe.

Ort, Datum

Unterschrift Schüler