

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	5
----------------------	----------

DAS SELBST: ANNÄHERUNGEN AN EIN PHÄNOMEN

1. Eine interdisziplinäre Annäherung an das Selbst.....	8
Einige laienhafte philosophische Bemerkungen über das Selbst.....	8
Einige laienhafte theologische Bemerkungen über das Selbst	10
Ein kurzer Streifzug durch die schöngeistige Literatur.....	11
Ein kurzer Ausflug in die bildende Kunst	12
2. Eine begriffliche Annäherung an das Selbst.....	14
Das Selbst in der (Alltags-) Sprache.....	14
Metaphern als Sinnbilder des Selbst.....	16
Das Selbst und andere, verwandte Begriffe	19
Das Selbst: Faktum oder Erklärungsfiktion?	21
3. Eine erste psychologische Annäherung an das Selbst	24
Selbstmodell I: verschiedene Sichtweisen des Selbst	25
Selbstmodell II: Außensicht und Innensicht des Selbst	27
Selbstmodell III: das Selbst im Spannungsfeld von Umwelt und Verhalten ..	29
Selbstmodell IV: stabiles Kernselbst und variables Rollenselbst	30

PSYCHOLOGISCHE FACETTEN DES SELBST

4. Kulturelles Selbst: Vielfalt und Einheit.....	35
Individualismus und Kollektivismus	37
Das individualistische Selbst: unabhängig und einzigartig.....	38
Kollektivistisches Selbst: Anpassung und Harmonie	41
Zusammenschau: individualistisches und kollektivistisches Selbst....	42

5. Soziales Selbst: zwischen Gemeinschafts- und Eigen-Sinn.....	51
Selbstbilder und Fremdbilder	52
Selbstdarstellung und individuelles Eindrucksmanagement.....	60
Das Selbst in (Paar-) Beziehungen	69
Das Selbst in Gruppen	75
Ethisches Selbst: Verantwortung für sich selbst und für andere.....	80
6. Entwicklung des Selbst: Seinsmöglichkeiten und Selbstwerdung	86
Selbstentwicklung im Säuglingsalter und in der frühen Kindheit	88
Selbstentwicklung in der mittleren bis späten Kindheit.....	91
Das Selbst in der Jugendzeit	94
Das Selbst im Erwachsenenalter.....	97
Das alternde Selbst.....	98
7. Inhalte des Selbst: von der Selbstkenntnis zur Selbst-Erkenntnis?...	102
Wege zur Selbstkenntnis.....	103
Situative Determinanten der Selbstkenntnis.....	106
Ordnungssysteme für selbstbezogenes Wissen.....	107
Richtigkeit und Angemessenheit von Selbstkenntnissen.....	109
Selbsttäuschung und Selbstbetrug	111
Der (steinige) Weg von der Selbstkenntnis zur Selbsterkenntnis	113
8. Emotionales Selbst: Sensibilität für sich selbst und andere.....	118
Emotionale Aspekte diverser Selbstprozesse	122
Selbstdiskrepanztheorie	125
Wie intelligent soll das emotionale Selbst sein?	127
9. Kognitives Selbst: Wissen über sich selbst, andere und die Welt.....	132
Das Selbst als kognitive Wissensstruktur.....	135
Selbsttheorien	140
Kognitives Selbst und psychisches Wohlbefinden	143

10. Motivationales Selbst: Anreiz und treibende Kraft	148
Das Selbst als Anreiz	148
Das Selbst als Antrieb	154
11. Handelndes Selbst: Aktivität jenseits der Routine	164
Das aktiv handelnde Selbst: Selbstkontrolle und Selbstregulation.....	167
Das kompetente Selbst: Theorie der Selbstwirksamkeit.....	174
12. Selbstwert: ein Weg zu Wohlbefinden und Zufriedenheit?	180
Was ist Selbstwert? Ein Definitionsversuch	181
Quellen des Selbstwerts	183
Funktionale Aspekte des Selbstwerts	185
Strukturelle Merkmale des Selbstwerts.....	187
Stabiler vs. instabiler Selbstwert.....	189
Hoher vs. niedriger Selbstwert.....	191
Schutz und Steigerung des Selbstwertgefühls.....	195
 SELBSTFORSCHUNG IN DER PRAXIS	201
13. Selbstforschung in der Praxis: Gesellschaft und Menschheit.....	202
Der Realzustand	202
Der Idealzustand.....	204
Auf dem Weg zum Idealzustand	206
14. Selbstforschung in der Praxis: Schule und Ausbildung.....	210
Der Mensch als lernendes Wesen.....	210
Lernen in der Schule	212
Lebenslanges Lernen: berufliche Aus- und Weiterbildung	216
15. Selbstforschung in der Praxis: Wirtschaft und Beruf	221
Berufliche Selbstkonzepte	221
Der Mensch in Unternehmen und Organisationen.....	223
Berufstätigkeit heute: Selbständigkeit und Eigenverantwortung.....	230
Ethik in der Wirtschaft: moralische Werte und soziale Nützlichkeit.....	232

16. Selbstforschung in der Praxis: Gesundheit und Wohlbefinden.....	236
Dysfunktionales Selbst.....	237
Stärkung und Heilung des Selbst.....	246
Funktionales Selbst: innere Ausgewogenheit und äußere Harmonie	249
Implikationen für die psychologisch-therapeutische Behandlung	252
NACHWORT.....	259
LITERATURVERZEICHNIS.....	260
SACHREGISTER.....	284