

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
1 Problembeschreibung und theoretische Konzepte	4
1.1 Beschreibung und Arbeitsdefinition von Selbstwertproblemen ...	4
1.2 Abgrenzung und Überlappung verwandter Konstrukte	7
1.3 Selbstwertmodelle	10
1.3.1 Selbstwert als Grundbedürfnis nach Grawe	10
1.3.2 Selbstwert als Teil eines umfassenden Motivationsmodells	11
1.3.3 Soziometer-Theorie	12
1.3.4 Terror-Management-Theorie	12
1.3.5 Hierarchische Strukturmodelle des Selbstwerts	13
1.3.6 Klinisch-psychologische Modelle: Das kognitiv-behaviorale Modell von Fennell	13
1.4 Befunde zu Selbstwert	19
1.4.1 Geschlechterunterschiede	19
1.4.2 Entwicklungspsychologische Befunde	19
1.4.3 Selbstwert und kritische Lebensereignisse	21
1.4.4 Selbstwert und Körperhaltung	21
2 Selbstwertprobleme und psychische Störungen	23
2.1 Modelle zum Zusammenhang zwischen Selbstwertproblemen und psychopathologischen Auffälligkeiten	23
2.1.1 Vulnerabilitätsmodell	23
2.1.2 Narben-Modell	23
2.1.3 Selbstwert und psychische Störungen in der Fallkonzeption	24
2.2 Selbstwert und psychische Störungen	28
2.2.1 Depressionen	29
2.2.2 Essstörungen	29
2.2.3 Persönlichkeitsstörungen	30
3 Indikation und Diagnostik	33
3.1 Indikation	33
3.2 Fragebogen	34
3.2.1 Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)	34
3.2.2 Multidimensionale Selbstwertskala (MSWS)	37

VI Inhaltsverzeichnis

3.3	Gesprächsbasierte Techniken	39
3.4	Indirekte Messtechniken	39
3.5	Bewertung und Empfehlung	40
4	Interventionen und praktische Behandlungsempfehlungen	41
4.1	Interventionen zu Beginn der selbstwertorientierten Behandlung ..	43
4.1.1	Psychoedukation und Informationsvermittlung	43
4.1.2	Bestandsaufnahme: Der Selbstwert in verschiedenen Lebensbereichen	49
4.1.3	Individuelle Fallkonzeptualisierung bei Selbstwertproblemen	52
4.2	Transdiagnostische Interventionen zur Forderung eines gesunden Selbstwerts	55
4.2.1	Achtsamkeit	55
4.2.2	Werte und Ziele	59
4.2.3	Kognitive Umstrukturierung	62
4.2.4	Akzeptanz und Defusion	66
4.2.5	Bearbeiten selbstwertrelevanter belastender Erinnerungen	69
4.2.6	Kognitives Therapiekonzept nach Fennell	71
4.3	Spezifische Interventionen zur Forderung der Selbstakzeptanz und des Selbstvertrauens	79
4.3.1	Forderung einer ausgewogenen Sichtweise auf sich selbst	79
4.3.1.1	Competitive Memory Training for Low Self-Esteem (COMET)	80
4.3.1.2	Weitere Übungen zur Stärkung eines ausgewogenen Selbstbilds ..	83
4.3.1.3	Probleme bei der Durchführung	85
4.3.2	Externalisierung und Anteilsarbeit	86
4.3.2.1	Arbeiten mit dem „liebvollen/wohlwollenden Begleiter“ und dem „inneren Kritiker“	87
4.3.2.2	Aufbau eines „Compassionate Self“	91
4.3.2.3	Probleme bei der Durchführung	100
4.3.3	Forderung der Selbstfürsorge	101
4.3.3.1	Wo liegen die Defizite in der Selbstfürsorge? (Ist-Stand erfassen) ..	103
4.3.3.2	Was hat Selbstfürsorge mit Selbstwert zu tun? (Motivation fordern)	105
4.3.3.3	Was stellt sich in den Weg? (Barrieren ermitteln und damit umgehen)	108
4.3.3.4	Wie gelingt eine Verbesserung der Selbstfürsorge? (Strategien für die Realisierung)	109
4.4	Das Thema Selbstwert in der Gruppentherapie	111
4.4.1	Rahmenbedingungen	111
4.4.2	Empfehlungen und Hinweise für das inhaltliche Vorgehen	115

5	Evidenzlage und wissenschaftliche Beurteilung	121
5.1	Wirksamkeit selbstwertspezifischer Interventionen	121
5.2	Zusammenfassende Beurteilung	124
6	Weiterführende Literatur	127
7	Literatur	128
8	Kompetenzziele und Lernkontrollfragen	133
9	Anhang	136
	Arbeitsblatt: Persönliches Modell – Entstehungsbedingungen ...	136
	Arbeitsblatt: Persönliches Modell – Faktoren der Aufrechterhaltung	137
	Arbeitsblatt: Persönliches Modell – Faktoren der Aufrechterhaltung (Beispiel Frau W.)	138
	Arbeitsblatt: Persönliches Modell – Faktoren der Aufrechterhaltung (Beispiel Herr B.)	139
	Arbeitsblatt: Säulen des Selbstwerts	140
	Arbeitsblatt: Wochenprotokoll der Selbstfürsorge	141