

04. Januar 2017

## RADIOBEITRAG als Text

### Selbstbewusstsein: Das emotionale Immunsystem

#### Anmoderation:

Viele Menschen wären gerne souveräner, weniger schüchtern und würden lieber weniger auf die Meinung anderer geben – kurz: Sie wären gern selbstbewusster. Aber wann genau ist ein Mensch eigentlich wirklich selbstbewusst? Kristin Sporbeck hat sich bei Dr. Dieter Bonitz informiert. Er ist Diplompsychologe im AOK-Bundesverband.

Länge: 1.45 Minuten

---

#### Dr. Dieter Bonitz:

**Das Selbstbewusstsein setzt sich praktisch zusammen aus Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl. Das Selbstvertrauen entsteht aus der Wahrnehmung wie ich meine Aufgaben erfülle, wie ich meine Ziele umsetze. Und das Selbstwertgefühl entsteht aus dem Respekt, den ich durch andere und durch mich selbst erfahre.**

**Text:** erklärt Dr. Dieter Bonitz, Diplompsychologe im AOK-Bundesverband. Menschen mit einem gesunden Selbstvertrauen haben eine Art psychologischer Schutzschild.

#### Dr. Dieter Bonitz:

**Mit einem gesunden Selbstbewusstsein fällt es mir leichter, auf andere Menschen zuzugehen, mir neue Ziele zu setzen und unbekannte Wege zu gehen. Man kann damit auch Misserfolge**

**leichter wegstecken und sie wirken sich nicht negativ auf die eigene Stimmung aus, sondern regen die Suche nach neuen Möglichkeiten an. Ein gesundes Selbstbewusstsein ist so etwas wie ein soziales und emotionales Immunsystem – es sorgt dafür, dass wir handlungsfähig bleiben.**

**Text:** Ein mangelndes Selbstbewusstsein hingegen hindert Menschen daran, eigene Ziele zu verfolgen. Das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl sinken weiter – ein Teufelskreis, der durchbrochen werden muss, so Bonitz:

**Dr. Dieter Bonitz:**

**Das Selbstbewusstsein kann man gezielt trainieren. Einerseits das Selbstvertrauen, indem man sich kleine Aufgaben stellt und aufmerksam registriert, wie man sie löst. Und auch das Selbstwertgefühl lässt sich entwickeln, indem man sich zum Beispiel positive Gedanken immer wieder vorsagt, sich lobt und versucht, negative Gedanken durch wertschätzende Gedanken ersetzen. Wenn die Wende erst einmal geschafft ist, kann man eigene Fehler akzeptieren, eigene Bedürfnisse artikulieren – nach und nach wird das Selbstbewusstsein immer weiter entwickelt.**