

Europäische Akademie
für
Logotherapie Universität
EALU

Sinn & Selbstwert
Ein Weg in die Fülle des Lebens!

Diplomarbeit

Zur Erlangung der Berufsbezeichnung
Diplomierter psychosozialer Berater /
Lebens- & Sozialberater

Vorgelegt von:

Melanie Fischer

Jahrgang: 2021/2024

Villach

Gutachterin:

MSc Andrea Glehr-Schmit

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit bestätige ich, Melanie Fischer, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst habe. Es wurden ausschließlich die angegebenen Quellen benutzt, die wörtlich und inhaltlich entnommen und als solche auch gekennzeichnet sind.

Des Weiteren bestätige ich, dass die Arbeit weder im Inland noch im Ausland in gleicher oder ähnlicher Form einer anderen Prüfungsbehörde vorgelegt oder in physischer oder elektronischer Form veröffentlicht wurde.

Gender Erklärung

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Diplomarbeit die Sprachform des generischen Maskulinums angewendet. Es wird an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass die ausschließliche Verwendung der männlichen Form geschlechtsunabhängig verstanden werden soll. Die personenbezogenen Ausdrücke dieser Arbeit betreffen, soweit dies mit der inhaltlichen Aussage vereinbar ist, Frauen, Männer und Divers gleichermaßen.

Velden, Dez. 2023

Fischer Melanie

Inhaltsverzeichnis

Eidesstattliche Erklärung	2
Gender Erklärung	2
1. Persönlicher Zugang	4
2. Einleitung	5
3. Das Menschenbild der Logotherapie	6
3.1 Die drei Säulen der Logotherapie.....	7
3.1.1 Freiheit des Willens	7
3.1.2 Wille zum Sinn.....	8
3.1.3 Sinn des Lebens.....	8
3.1 Die geistige Dimension	9
3.2 Der Aufgabencharakter des Lebens.....	9
4. Was ist Sinn?	10
4.1. Wege zur Sinnfindung.....	12
4.2 Liebe ist die tiefste Sinnerfahrung	13
5. Der Selbstwert.....	14
6.1 Die vier Säulen des Selbstwertes.....	15
6.1.1 Selbstakzeptanz: Positive Einstellung zu sich selbst	16
6.1.2 Selbstvertrauen: Positive Einstellung zu eigenen Fähigkeiten & Leistungen.....	17
6.1.3 Soziale Kompetenz: Erleben von Kontaktfähigkeit.....	17
6.1.4 Soziales Netz: Eingebunden sein in positive Beziehungen	17
6.1.5 Selbstwert schwächende Ursachen und Gründe	18
6.2 Methoden in der Beratung zur Selbstwertstärkung.....	19
6. Ein Fallbeispiel	20
7. Persönliche Interpretation.....	22
8. Danksagung	23
9. Literaturverzeichnis	24
10. Internetverzeichnis	26

1. Persönlicher Zugang

Im Rahmen meiner Ausbildung zur Diplomierten Psychologischen Beraterin wurde mir bewusst, dass sich viele Aspekte in meinen Beratungsgesprächen um das Thema Sinnfindung und Selbstwert drehen. Auch in meinem eigenen Leben spielen diese Thematiken eine große Rolle. Ich begann schon in jungen Jahren mir die Frage nach dem Sinn des Lebens zu stellen. Für mich bedeutet dies, sich seinen Werten und Visionen bewusst zu werden. Mein Leben mit sinnhaften Aufgaben zu füllen, sinnvolle und bereichernde Beziehungen zu führen und zu leben. Sich und das Leben zu reflektieren und zu überprüfen: Machen meine Handlungen Sinn? Erfüllen sie mich? Die Suche nach dem Sinn ist eine individuelle Reise, die durch persönliche Werte, Beziehungen, Prägungen, Leidenschaften oder spirituelle Überlegungen beeinflusst werden kann. Auch durch die Rückschau auf mein Leben machen viele Dinge erst im Nachhinein Sinn. Welche Prägungen und Lebenssituationen machen mich heute zu dem Menschen der ich bin? Wer sein „Gestern“ in sein Leben integriert und sich den Herausforderungen des Lebens stellt, erfährt neue Sinnhaftigkeit auf seinem Lebensweg. Was habe ich bisher geschafft, was hat mich zu dem Menschen geformt, der ich heute bin? Sowie der Sinn des Lebens, spielt für mich das Thema Selbstwert eine große Rolle, Nicht nur bei meinen Klienten, sondern auch in Bezug auf mein eigenes Leben. Das Bewusstwerden des eigenen Wertes und der eigenen Einzigartigkeit kann ein Leben nachhaltig verändern. Es kann dabei helfen die eigenen Grenzen und Wünsche zu wahren. Ich finde, dass Selbstreflexion und Selbstpflege starke Schlüsselemente sind, um einen starken Selbstwert zu entwickeln. In einer Welt, die oft von äußeren Bewertungen geprägt ist, wird die Bedeutung der inneren Anerkennung und Wertschätzung immer wichtiger. Auch die Liebe in all ihren Formen ist für mich ein wesentlicher Aspekt, wenn es um das Thema Selbstwert geht. Die Selbstliebe bildet für mich die Grundlage für einen stabilen Selbstwert, umgekehrt kann ein stabiler Selbstwert die Fähigkeit zur Liebe sowohl zu sich als auch zu anderen stärken. In dieser wechselseitigen Verbindung entfaltet sich eine Kraft, die die Art und Weise beeinflusst, wie wir uns selbst wahrnehmen und wie wir in der Lage sind, Liebe zu empfangen und zu geben. Liebe kann nicht nur eine Quelle der Freude und des Glücks sein, sondern auch zu einer tiefen Sinnerfahrung werden.

In meiner Diplomarbeit will ich erkunden, wie es zu einem bewussten Umgang und einer nachhaltigen Stärkung des persönlichen Selbstwerts kommen kann. Auf den

kommenden Seiten möchte ich dazu einladen, gemeinsam die Pfade der Sinnfindung zu erkunden, Licht auf die Fragen zu werfen und das menschliche Dasein tiefgreifend zu durchdringen.

2. Einleitung

Sinn und Selbstwert sind zwei wichtige Elemente, die eng miteinander verbunden sind. Der Sinn bezieht sich auf das Gefühl, dass unser Leben einen Zweck hat und dass unsere Handlungen und Entscheidungen Bedeutung haben. Es geht darum, einen tieferen Grund, oder eine höhere Bedeutung, durch die Realisierung unserer Werte in dem zu finden, was wir tun.

Der Selbstwert hingegen bezieht sich auf das Gefühl der eigenen Wertschätzung und der eigenen Wertigkeit als Person. Es geht darum, sich selbst als wertvoll und liebenswert zu erkennen, unabhängig von äußeren Erfolgen oder der Meinung von anderen. Wenn wir einen Sinn in dem sehen, was wir tun, steigert dies unser Selbstwertgefühl und unsere Zufriedenheit.

In der Beratung ist es wichtig zu beachten, dass Sinn und Selbstwert für jeden Menschen individuell sein können. Was für eine Person als sinnvoll wahrgenommen wird, kann für eine andere Person möglicherweise nicht sinnerfüllend sein. Ebenso kann sich das Selbstwertgefühl von Person zu Person unterscheiden. Die Beziehung zwischen Sinn und Selbstwert ist wie ein wechselseitiger Austausch zwischen zwei Schlüsselementen des menschlichen Wohlbefindens.

Der Selbstwert und das Gefühl der eigenen Wertschätzung und Akzeptanz bilden die Grundlage für die Suche nach dem Sinn im Leben. Ein gesundes Selbstwertgefühl ermöglicht es, Herausforderungen anzunehmen und nach einem tieferen Zweck zu streben. Menschen, die einen Sinn in ihren Handlungen sehen, neigen dazu ein erfüllteres Selbstwertgefühl zu entwickeln.

In meiner nun folgenden Abschlussarbeit werde ich als erstes auf das Menschenbild und die drei Säulen der Logotherapie eingehen. Näher betrachten werde ich auch die geistige Dimension sowie den Aufgabencharakter des Lebens. Den Hauptteil meiner Arbeit werden die Themen Sinnfindung und Selbstwert füllen. Abschließend möchte ich ein Fallbeispiel aus meiner Tätigkeit als Beraterin vorstellen.

In den folgenden Seiten möchte ich mein Wissen zum Thema Sinnfindung und Selbstwert festigen, um mein Know-how als Psychologische Beraterin vertiefen zu können. Daraus entwickeln sich für mich die Fragen:

1. Wie erfährt ein Mensch mehr Sinn im Leben?
2. Welche Faktoren unterstützen einen gesunden Selbstwert?

Diese für mich untrennbare Verbindung verdeutlicht, dass die Pflege von Selbstwert und die Suche nach Sinn ineinandergreifen, um ein ganzheitliches und sinnerfülltes Leben zu fördern.

3. Das Menschenbild der Logotherapie

Viktor E. Frankl (1905-1997) ein Wiener Psychiater und Neurologe begründete die Logotherapie. Nach der Aussage von W. Soucek stellt sie die „Dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ dar. Sigmunds Freuds Psychoanalyse wird als die „Erste Wiener Schule“ und Alfred Adlers Individualpsychologie als die „Zweite Wiener Schule der Psychotherapie“ angesehen. Eine einfache Faustregel besagt: Sigmund Freud setzte sich mit dem „Willen zur Lust“ auseinander. Alfred Adler beschäftigt sich mit dem „Willen zur Macht“ und Viktor E. Frankl mit dem „Willen zum Sinn“. Diese Schlagworte, können natürlich nicht der jeweiligen Psychotherapieschule gerecht werden, sie charakterisieren lediglich typische Forschungsschwerpunkte. Viktor Frankl sah den Menschen als ein Wesen, welches sein Leben sinnvoll gestalten möchte und nur dann seelisch erkranken kann, wenn sein „Wille zum Sinn“ frustriert ist. Den amerikanischen Lehrbüchern zu Folge wurde die Logotherapie zur „third force“ der Psychotherapie zugeordnet, die ebenfalls zu einer dritten Richtung der Psychotherapie zählt. Als „first force“ zählt in den USA die Psychoanalyse, als „second force“ die Verhaltenstherapie und die sogenannte Existenzialpsychiatrie. In Europa wird die Existenzialpsychiatrie auch als „Humanistische Psychologie“ bezeichnet, als „third force“. Der „third force“ wird die Logotherapie zugeordnet. Und dies, obwohl sich das Konzept Frankls in einem gravierenden Punkt der Humanistischen Psychologie unterscheidet. Da sich in der Logotherapie die „Selbsttranszendenz“ über die „Selbstverwirklichung“ stellt (vgl. Lukas, 2014, S. 12 f.).

„Allein wer sich solcherart die Selbst-Verwirklichung zum Ziel setzt, übersieht und vergisst, dass der Mensch letzten Endes nur in dem Maße sich verwirklichen kann, indem er einen Sinn erfüllt-draußen in der Welt, aber nicht in sich selbst. Mit anderen Worten, die Selbst-Verwirklichung entzieht sich insofern der Zielsetzung als sie sich im Sinne einer Nebenwirkung dessen einstellt, was ich die „Selbst-Transzendenz“ der menschlichen Existenz nenne“ (Frankl, 1, zitiert nach Lukas, 2014, S. 13).

Um die Selbsttranszendenz erfahren zu können und diese zu aktivieren, bedarf es der geistigen Dimension, die auch als noetische Dimension bezeichnet wird. Im nun nachfolgenden Teil der Arbeit werden die drei Säulen der Logotherapie beschrieben sowie auf die geistige Dimension eingegangen.

3.1 Die drei Säulen der Logotherapie

Das Gedankengebäude der Logotherapie wird von drei Säulen getragen. Die erste Säule setzt sich mit der Freiheit des Willens auseinander. Dieser anthropologische Ansatz beschäftigt sich mit dem Menschenbild. Im Fokus der zweiten Säule liegt die Heilkunde der Psychotherapie. Im Mittelpunkt dieses Ansatzes steht der Wille zum Sinn. Diese Säule stellt auch das Motivationskonzept der Logotherapie dar. Der Oberbau der dritten Säule beinhaltet die Philosophie und das Weltbild und den darin enthaltenen Sinn des Lebens (vgl. Lukas, 2014, S. 16).

Um weiter in dieses Thema einzutauchen, werden die drei Säulen nun im Detail behandelt.

3.1.1 Freiheit des Willens

Laut logotherapeutischer Erkenntnis hat jeder Mensch eine potenzielle Willensfreiheit. Durch Krankheit, Unreife und Senilität kann diese Freiheit jedoch eingeschränkt oder gar verschüttet sein, dies ändert jedoch nichts an ihrem grundsätzlichen Vorhandensein (vgl. Lukas, 2014, S. 14).

Dies beinhaltet das der Mensch in seinem Leben freie Gestaltungs- und Entscheidungsmöglichkeiten hat. Als humanes Wesen kann ich mein Schicksal selbst in die Hand nehmen und habe immer die Wahl auf ein „anders WERDEN“, wenn ich mich dafür öffne. Die Verantwortung für mein Leben zu übernehmen und die darin enthaltenen Wertmöglichkeiten auszuleben kann sehr befreiend und befriedigend sein.

„Ich muss mir von mir nicht alles gefallen lassen“, sagt Frankl (vgl. Hassler, 2021, S. 13).

„Der Mensch ist nicht frei von seinen schicksalhaften Bedingungen, aber frei zu diesen Bedingungen Stellung zu nehmen“ (Frankl, zitiert nach Felbermaier, 2021, S. 3).

3.1.2 Wille zum Sinn

Der Wille zum Sinn ist ein Motivationskonzept, das besagt, dass jeder Mensch ein Streben und Sehnen nach Sinn in sich trägt. Bei der Sinnerfüllung trifft ein „innerer“ Anteil das Streben und Sehnen des Menschen sowie der „äußere“ Anteil, das Sinnangebot der Situation, aufeinander. Auch bei schweren Defekten bleibt der „innere“ Anteil das Humane bestehen. Die Logotherapie wird deshalb auch als sinnzentrierte Psychotherapie bezeichnet (vgl. Lukas, 2014, S. 14 f.).

Jede Situation des Lebens trägt einen Aufforderungscharakter in sich. Es liegt allein am Menschen diesen Sinn in der jeweiligen Situation zu erkennen. Die Suche nach der persönlichen Bedeutung und das Finden von Zweck und Sinn, selbst inmitten von Leid, Tod, Zufall und Schuld, geben dem Menschen ein Stück Freiheit zurück. Durch die Entfaltung von innerer Frechheit und Verantwortung kann der Mensch seine Existenz mit Sinn erfüllen (vgl. Felbermaier, 2021, S. 11).

3.1.3 Sinn des Lebens

Laut logotherapeutischer Überzeugung hat das Leben einen bedingungslosen Sinn, der unter keinen Umständen verloren gehen kann. Dieser Sinn muss jeweils auf neue Weise erspürt und erahnt werden, sollte er sich dem menschlichen Begreifen auf irgendeine Art und Weise entziehen (vgl. Lukas 2014, S. 15).

„Es gibt keine Lebenssituation, die wirklich sinnlos wäre. Dies ist darauf zurückzuführen, dass die scheinbar negativen Seiten der menschlichen Existenz insbesondere jene tragischen Trias, zu der Leid, Schuld und Tod zusammenfügen, auch in etwas Positives, in eine Leistung gestaltet werden könne, wenn ihnen nur mit der rechten Haltung und Einstellung begegnet wird“ (Frankl, 4 zitiert nach Lukas, 2014, S. 15).

Leid, Tod und Schuld, als die tragischen Trias der menschlichen Existenz bezeichnet, können durch eine reflektierte Haltung und Annehmen der Situation positiv beeinflusst werden. Dies kann zu neuer Hoffnung und Sinn Erfüllung führen. In dem ein Mensch Stellung bezieht zur jeweiligen Situation, die er nicht mehr ändern kann (vgl. Wöger, 2020, S. 20).

Um zu unveränderlichen Situationen Stellung beziehen zu können wird der freie Wille und die darin enthaltene geistige Dimension als zentrale Wirkungsmacht angesehen.

3.1 Die geistige Dimension

In der Logotherapie ist die geistige Dimension, die auch als die Noetische Dimension bezeichnet wird, jene Instanz, die sich maßgeblich von den bereits genannten Psychotherapierichtungen unterscheidet und abhebt. Die Noetische Dimension zeigt sich dem Menschen als die Suche nach Sinn. Diese Ebene zeichnet sich dadurch aus, dass dem Menschen nicht ein faktisches (müssen), sondern ein fakultatives (können) Sein innewohnt. Ein immer auch anders werden können als ein sein müssen (vgl. Wöger, 2020, S. 10). Diese geistige Ebene ist „spezifisch human“ und wird in der Logotherapie auch als die Psychotherapie vom Geistigen her und auf Geistiges hin bezeichnet. Somit bilden Körper, Geist und Psyche eine Einheit (vgl. Lukas, 2014, S. 19). Sie wird auch als die wichtigste Dimension bezeichnet, da sie schöpferische Gestaltungskraft besitzt. Sie bezieht sich auf das Geistige und Seelische. In dieser Dimension wird man dazu befähigt sein inneres und äußeres Leben innerhalb bestimmter Grenzen frei gestalten zu können. Eine positive Haltung zu bewahren und einen Höheren Zweck zu finden ist dabei maßgeblich. Zusammengefasst betont die noetische Dimension die zentrale Sinnfindung und spirituellen Entwicklung im menschlichen Leben (vgl. Böschmeyer, 2015, S. 21).

Neben dem Sinn des Lebens, der bereits weiter oben beschrieben wurde, sind auch der Aufgabencharakter des Lebens, der Sinn des Augenblicks oder der spirituelle Sinn weitere Sinnarten. Im nun nachfolgenden Kapitel wird auf den Aufgabencharakter eingegangen.

3.2 Der Aufgabencharakter des Lebens

Durch die Zeit im Konzentrationslager erschloss sich Frankl die Erkenntnis, dass der Sinn eines Lebens in seiner vollen Totalität auch den Tod miteinschließt. Demnach

wurde Frankl bewusst nicht nur der Sinn des Lebens, sondern auch der des Leidens und des Sterbens sind essenziell miteinander verbunden. Eine kopernikanische Wende, der Mensch als Befragter des Lebens, erfährt das Leben durch die Beantwortung existenzieller Fragen, im Angesicht von Leid und Schicksal, die das Leben an die einzelnen stellt. Der Mensch hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, dieser dem Leben zu antworten und es auch zu ver.-antworten hat (vgl. Wöger, 2020, S. 17).

Im nächsten Kapitel möchte ich darauf eingehen, was Sinn ist und wie Sinnhaftes erfahren werden kann. Die Suche nach dem Sinn kann auf individueller Ebene sehr persönlich sein und wird von verschiedenen philosophischen, religiösen oder existenziellen Perspektiven beeinflusst. In diesem Kontext können wir den Sinn des Lebens als eine dynamische und ganz persönliche Reise betrachten, die einerseits durch das eigene Schicksal und andererseits durch die inneren Werte und Beziehungen geprägt ist.

In der Logotherapie steht die Suche nach dem Sinn im Zentrum ihres Therapeutischen-Wirkens. Laut den Thesen von Viktor Frankl wird angenommen, dass, selbst unter schwierigsten Bedingungen Menschen ihre Freiheit zur Sinnggebung bewahren können.

4. Was ist Sinn?

Die menschlichste aller Fragen ist wohl die Frage nach dem Sinn des Lebens. Sie bindet sich nicht an Alter, Geschlecht, Bildungsschicht oder einen Kulturkreis. Nicht nur der Verzweifelte, sondern auch der, der das Leben bejaht kommt im Laufe seines Lebens dieser zentralen Frage nach. Ein starker Auslöser, um sich mit der Sinnhaftigkeit gewisser Lebensthemen auseinanderzusetzen, ist gegeben, wenn ein Mensch an existenzieller Frustration zu leiden beginnt. Bewusst oder unbewusst stellt sich im Laufe eines Lebens jeder Mensch die Frage nach Sinn. Selbst der Selbstmörder glaubt an einen Sinn, dies ist jedoch nicht der des Weiterlebens, der Sinn erschließt sich ihm durch das Sterben. Wenn er tatsächlich keinen Sinn mehr erwägen könnte, wäre er in einer Stagnation, dass er nicht mehr fähig wäre zum Suizid zu schreiten (vgl. Böschmeyer, 2015, S. 113 f.).

In der Literatur von Böschemeyer werden sinngemäß nun folgende Ansätze als Sinn dargestellt.

- was mir im Leben als gehaltvoll, wesentlich und wichtig erscheint.
- das, was mich unmittelbar betrifft
- das, wozu ich stehen kann
- das, was mein Herz erfüllt und mir Wärme spendet
- das, wofür ich leben will
- das Hauptsächliche in einer Situation und im Leben (vgl. Böschemeyer, 2015, S. 113 f.).

Der Sinn ist das bedeutsamste Motiv menschlichen Lebens. Einen Sinn im Leben zu haben ist existenziell. Ob das Weltganze, Sinn hat oder nicht, ob ein einzelnes Menschenleben oder wechselnde Situationen, Sinn machen oder nicht, erfährt man nicht mit dem Kopf allein, sondern mit dem Bauchgefühl und mit dem Herzen. Wer nicht an Liebe, Freiheit, Frieden und den Halt im Leben glaubt wird sie auch nicht finden. Die Suche nach Sinn setzt Vertrauen in das Vorhandensein von Sinn voraus. Zugleich findet aber der Sinnsuchende das Vertrauen zum Leben. Da jeder Mensch ein einzigartiges und unverwechselbares Individuum ist kann die Frage nach Sinnhaftigkeit nur in sich selbst gefunden werden. Sinnerfüllung und Sinnmangel betreffen Körper, Geist und Seele. Wer über längere Zeit keinen oder einen nicht ausreichenden Sinn im Leben erfährt, kann an Leib und Seele erkranken. Um gesund zu bleiben, braucht es ein ausreichendes Maß an Sinn -im Leben. Dieser Sinn bejaht nicht nur das eigene Dasein, sondern spendet auch die Kraft dies zu ertragen was, Sinnmangel, Leiden und Verzweiflung mit sich bringt (vgl. Böschemeyer, 2015, S. 115 ff.).

Eine anschauliche Darstellung dieses Themas wird nun in der folgenden Geschichte erläutert und vertieft.

„Den Wolf umarmen“ (...) „Der Wolf ist (...) das Bild für das schwierige Leben, für das, was ich zu bewältigen habe. Diesen Wolf zu umarmen, muss man lernen. D.h., man muss das Leben annehmen mit allen Problemen, man muss sich nicht sträuben dagegen. „Ich habe immer mein Leben angenommen, ob es finster oder hell war. Wie gelingt das? (...) „Ich habe versucht, ganz positiv auf mein Leben zu reagieren, auf das, was mir widerfuhr. Und ich habe also meinen

bedrohlichen Wolf umarmt, ich lebe mit den Schwierigkeiten, mit dem Wolf. Der Wolf ist ein Wolf. Er bleibt immer ein Wolf. Da wollen wir uns gar nichts vormachen. Ein Wolf wird nie ein Schaf. Leben bleibt immer schwer. Aber seit ich gelernt habe, diesen gefährlichen Wolf zu umarmen lebe ich friedlich mit ihm“ (Rinser, zitiert nach Böschemeyer, 2015, S. 116 f.).

Wer es schafft, „trotzdem“, einen für sich positiven Sinn in negativen, traurigen und verletzenden Situationen zu finden, wird den eigentlichen Auftrag des Lebens in dunklen Stunden erkennen. Dies spendet Trost, hilft bei der Annahme von schwierigen Situationen und bringt wieder neue Hoffnung auf ein sinnvolles Leben.

4.1. Wege zur Sinnfindung

Jegliches optimieren der eigenen körperlichen, seelischen und geistigen Möglichkeiten bedeutet sinnhaftes zu erfahren und für sich neu zu entdecken.

Die Rückschau an früheres, gelungenes Leben bietet in sich ein neues Gefühl für Sinnvolles und löst das Bedürfnis aus, das Leben mit all seinen Facetten anzunehmen. Dies spendet Hoffnung, und, durch die Erkenntnis des Gelungenen werden Ressourcen der Vergangenheit wieder sichtbar. Durch eine Innenschau und genügend Raum für Stille, kann ein Mensch am ehesten spüren, wer er ist und was er für ein sinnvolles Leben benötigt. Wenn es still wird, können sich die Tore zur Seele öffnen. Man kann der Stimme des Herzens folgen und sich dadurch wieder mit dem eigentlichen Sinn des Lebens verbinden. Auch Träume können als Spiegel auf unserer Suche nach Sinn fungieren, indem sie symbolisch Repräsentationen von persönlichen Zielen, Werten oder unerfüllten Bedürfnissen darstellen. Ein authentisches Leben seiner selbst ermöglicht nach seinen innersten Überzeugungen zu handeln. Dies kann zu einem Gefühl der Erfüllung führen, da die eigenen Handlungen und Entscheidungen mit einem tieferen Zweck verbunden sind. Wer sein Herz öffnet und liebt, kann dadurch tiefsten Sinn erfahren. Nur mit dem Herzen wird wesentliches sichtbar (vgl. Böschemeyer, 2021, S. 71 ff.).

„Man sieht nur mit dem Herzen gut. Das wesentliche ist für die Augen unsichtbar“ (Hegmann, 2023a, zitiert nach Antoine de Saint-Exupéry).

Mit dem oben angeführten Zitat möchte ich den Übergang zum Thema Sinn und Liebe schaffen. Die Liebe ist wohl das stärkste Gefühl, um tiefe Sinnerfahrungen erleben zu können. Wer liebt hat die Fähigkeit die Welt und andere Menschen mit einem liebevollen und wohlwollenden Blick zu betrachten.

4.2 Liebe ist die tiefste Sinnerfahrung

Die Liebe allein schafft es die angstvolle Frage nach Sinn mit Ruhe zu erfüllen. Vermutlich sehnen wir uns danach mehr als nach irgendetwas anderem. Nichts mehr als die Liebe, das menschlichste aller Gefühle, befreit unseren Geist, füllt uns aus und kann uns helfen heil zu werden. Die Liebe ist ein unteilbares Gefühl, sie knüpft sich nicht an bestimmte Personen oder Dinge. Sie bleibt auch nicht an einem Ort. Die Liebe ist eine Haltung dem Leben gegenüber: ein Ja zum Leben und zu mir selbst. Die Liebe ist ein existenzielles und ein in jedem Menschen wohnendes Gefühl. Es kann verschüttet oder wenig entwickelt sein, trotzdem bleibt es immer eine reale Möglichkeit und Kraftquelle. Die Liebesfähigkeit schenkt uns eine Fülle von verschiedenen Aspekten. Wer es vermag zu lieben schenkt Wohlwollen, Wärme, Offenheit, Aufgeschlossenheit, Aufmerksamkeit, Zuwendung, Schutz, Geborgenheit, Ermutigung, Ansehen und Heilung. Wer sich und anderen liebe schenkt, entzündet in sich und anderen das Gefühl wertvoll zu sein. Man liebt das Beste aus sich und anderen heraus. Kann man den zu lieben lernen? Kann man die unterentwickelte und verschüttete Liebe (wieder) zum Vorschein bringen? Laut Böschemeyer kann man das. Jedoch sollte man sich bewusst werden das laut C.G. Jung die eigentliche Ursache für die Unfähigkeit zur Liebe der Widerstand, gegen die Liebe, die eigentliche Ursache ist (vgl. Böschemeyer, 2015, S. 132 ff.).

Die Liebe selbst bietet einen Rahmen, indem Menschen Sinn finden können, indem sie emotionale Unterstützung, Verbundenheit und Intimität erleben. Die Beziehung selbst kann als ein gemeinsames Streben nach Sinn und Erfüllung dienen. Sinnfindung und Liebe sind eng miteinander verbunden, da sinnerfüllte Beziehungen nicht nur das individuelle Glücksgefühl fördern, sondern auch dazu beitragen können, ein tieferes Verständnis für das Leben und die eigene Person zu bekommen.

In den nun folgenden Seiten möchte ich mich dem Thema Selbstwert widmen. Der Selbstwert eines Menschen bildet für mich das Grundgerüst für die eigene

Wahrnehmung und beeinflusst maßgeblich das emotionale Wohlbefinden sowie das Verhalten in zwischenmenschlichen Beziehungen. Selbstwert bezieht sich auf die Wertschätzung und das positive Gefühl, dass eine Person gegenüber sich selbst hegt. Auch in Bezug auf die eigenen Grenzen ist unser Selbstwert maßgeblich. Das Wahrnehmen der eigenen Grenzen sowie die Grenzen, die wir anderen gegenüber kommunizieren sind für mich essenziell und tragen zu einem gesunden Leben auf allen Ebenen bei.

5. Der Selbstwert

In der Psychologischen Beratung nehmen die Themen Selbstwert und Selbstvertrauen eine zentrale Rolle ein. Zahlreiche wissenschaftliche Literatur zeigt auf, dass es praktisch keine Störung oder Problematik gibt, die nicht mit einem Mangel an Selbstwert und Selbstvertrauen einher geht. Klienten, Berater sowie Psychologen geben als häufigstes Ziel ihrer Beratungen und Therapien eine Stärkung des Selbstwertes an (vgl. Potreck, et al, 2021, S. 11).

Tragend für einen gesunden Selbstwert ist die gegenwärtige Liebesfähigkeit, die sich aus vergangenen Liebesbeziehungen heraus entwickelt. Nur wenn ein Kind sich von den Eltern oder einer liebenden Person angenommen fühlt, so wie es ist, kann es lernen sein Selbst zu lieben und anzunehmen. Ein Kind kann nur zu sich selbst finden, wenn es selbst sein darf. Wenn es seine eigenen Erfahrungen machen kann. Wenn es mit seinem Denken frei sein kann. Wenn es individuell und schöpferisch sein kann, ohne Angst vor Bestrafung und Liebesentzug. Ein selbstbewusstes Leben kann man nur dann leben, wenn man die Möglichkeit hatte, seinem Selbst zu begegnen und sich seiner selbst bewusst zu werden. Je mehr das Aufwachsen von Fremdbestimmtheit dominiert wurde, umso schwächer ist das autonome Selbst. Ein gestörtes Selbstbewusstsein zieht ein Minderwertigkeitsgefühl und Minderwertigkeitskomplexe nach sich. Als Erwachsener bedarf es viel Anstrengung diese Minderwertigkeitskomplexe wieder zu heilen oder zu kompensieren. Wer sein Selbstwertgefühl verloren hat, kann im Laufe seines Lebens an einer Depression oder einer Grandiosität, hinter der sich eine verdrängte Depression verbirgt, erkranken. Die Liebesbeziehung zu einem Partner kann sehr nützlich sein, um sich selbst zu finden. Durch die Spiegelung in einem anderen erfährt man sein eigenes Selbst wieder. Wie bin ich für dich? Was

liebst du an mir? Kannst du mich annehmen so wie ich bin? Was macht mich liebenswert? Die Annahme, das Kompliment oder die Liebeserklärung kann zu einer kurzfristigen Entlastung eines schwachen Selbstwerts führen. Dem einzelnen sollte jedoch bewusstwerden, dass kein Partner ein fehlendes Selbstwertgefühl auf Dauer kompensieren kann. Liebe allein im außen zu finden ist keine Therapie, allein die Selbstliebe vermag es einem schwachen Selbstwert entgegenzuwirken. Liebe erfordert viel Mut und Selbstbewusstsein, damit sie sich entfalten und wachsen kann. Ohne sich etwas zu erwarten, ohne etwas dafür zu bekommen. Liebe ist Zuwendung, Meditation, Kontemplation und Lebendigkeit im Augenblick. Liebe beinhaltet Akzeptanz, Vergebung und die Bereitschaft den anderen so anzunehmen, wie er ist. Nur wer sich selbst vermag zu lieben ist fähig bedingungslose Liebe zu verschenken (vgl. Lauster, 2002, S. 97 ff.).

Selbstliebe bedeutet sich anzunehmen, in seiner besten und schlechtesten Version. Die eigenen Grenzen zu wahren und Dinge, die einem nicht guttun, loszulassen. Sich liebevoll um sich zu kümmern und ein Leben zu schaffen, dass sich gut anfühlt, in dem man sich verwirklichen kann und in dem man dem Ruf seines Herzes folgt.

Ein Vergleichen mit anderen ist sinnentbehrend, da jeder Mensch gleichwertig ist. Vergleichen mit anderen schwächt das eigene Selbst. Jeder Mensch ist anders, hat unterschiedliche Begabungen, Fähigkeiten, Bedürfnisse, Prägungen und Werte. Ein Erkennen und Annehmen der eigenen Person, des eigenen Urvermögens, lassen das Mangelgefühl schwinden und führen wieder in die Fülle. Ein Selbstwert, der frei ist von äußeren Umständen, kann sich voll in seiner Einzigartigkeit entfalten. Die eigenen Qualitäten und Besonderheiten können erwachen und aufblühen. Lebensaufgaben können bewusst gefunden und gelebt werden. Dies führt wiederum zu einer tiefen Befriedigung und Sinnerfüllung (vgl. Gaggl, 2020, S. 64).

Im Nachfolgendem Kapitel möchte ich darauf eingehen, aus welchen Komponenten sich ein gesunder und stabiler Selbstwert zusammensetzt. Dafür möchte ich die vier Säulen des Selbstwertes verwenden. Diese wurden anhand von psychologischen Forschungen ausgearbeitet.

6.1 Die vier Säulen des Selbstwertes

In diesem Abschnitt der Arbeit werden die vier Eckpfeiler des Selbstwerts behandelt. Dabei wird auf die Selbstakzeptanz, das Selbstvertrauen, die Sozialkompetenz und

die sozialen Netze eingegangen. Diese hier angeführten Themen sind in der Graphik ersichtlich.

Des Weiteren werden auch noch die Themen „Schwacher Selbstwert und Logotherapeutische Methoden, um den Selbstwert zu stärken erarbeitet.

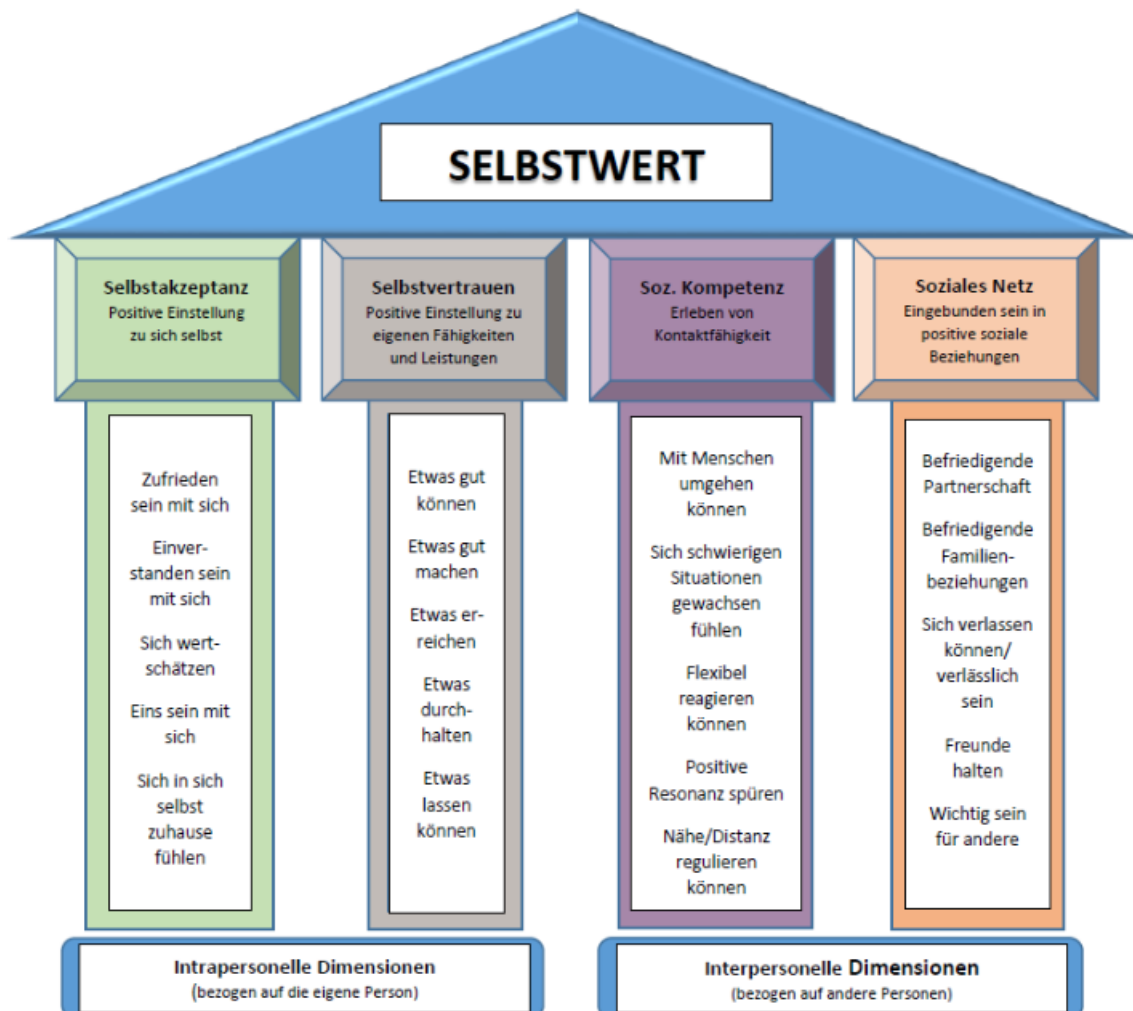


Abb. 1 Die 4 Säulen des Selbstwertes (Westpfalz-Klinikum GmbH, 2023a)

Diese vier Säulen sind nun einzeln beschrieben.

6.1.1 Selbstakzeptanz: Positive Einstellung zu sich selbst

Selbstakzeptanz bedeutet mit sich als Person zufrieden zu sein. Zu sich zu stehen seine eigene Meinung kundzutun und sein selbst wertzuschätzen. Sich anzunehmen, so wie man eben ist. Mit allen negativen und positiven Seiten. Mit dem eigenen Körper eins zu sein, sich in seiner Haut wohlfühlen. Die eigene Durchschnittlichkeit anzunehmen. Sich nicht ständig zu hinterfragen und zu vergleichen. Bin ich zu dünn, bin ich zu dick, zu klein, zu groß kann ich meinen Körper so akzeptieren wie er ist? Bin

ich den wertvoll, wenn mein Körper nicht perfekt ist? Sich so anzunehmen, wie man ist bedeutet Selbstakzeptanz (vgl. Potreck-Rose, et al, 2003, S. 72 ff.).

6.1.2 Selbstvertrauen: Positive Einstellung zu eigenen Fähigkeiten & Leistungen

Eine Person mit einem hohen Maße an Selbstvertrauen traut sich bestimmte Fähigkeiten zu. Sie traut sich zu, zu lernen und neue Aufgaben zu bewältigen sowie schwierige Situationen zu meistern. Durchhaltevermögen und eine gewisse Frustrationstoleranz zählen zu den Eigenschaften, die eine Person mit einem ausreichenden Selbstvertrauen auszeichnen. Im Gegensatz dazu zeigt eine Person mit geringem Selbstvertrauen eine ausgeprägte selektive Wahrnehmung, von eigenen Schwächen, Fehlern, Selbstkritik und der Kritik anderer. Ein wichtiger Aspekt im Zusammenhang mit dem Thema Selbstwert ist das Erkennen und Respektieren der eigenen Grenzen. Hier fließt auch mit ein, sich selbst zu erlauben auch einmal etwas lassen zu können. Die Quintessenz daraus ist es, dass Menschen ihre eigenen Fähigkeiten wahrnehmen, diese erkennen und sich dafür wertschätzen. Auch das Vertrauen in sich zu haben, dass die ihm vom Leben gestellten Aufgaben meistern zu können (vgl. Potreck-Rose, ebda).

6.1.3 Soziale Kompetenz: Erleben von Kontaktfähigkeit

Eine kontaktfähige Person ist sozial, kann sich in andere Menschen hinein fühlen, kann mit ihren Mitmenschen umgehen, fühlt sich schwierigen sozialen Situationen gewachsen und reagiert flexibel. Hält nicht an starren Verhaltensmustern fest. Im Mittelpunkt der sozialen Kompetenz steht die Fähigkeit Grenzen zu ziehen und es auszuhalten, wenn andere Grenzen ziehen. Ein gesundes Maß an Nähe und Distanz sprechen auch für ein gesundes Selbstvertrauen (vgl. Potreck-Rose, ebda).

6.1.4 Soziales Netz: Eingebunden sein in positive Beziehungen

Wer in seinem Leben auf ein gutes soziales Netzwerk zurückgreifen kann, ist in der glücklichen Lage dadurch leichter Krisen bewältigen zu können. Stabile Beziehungen, eine befriedigende Partnerschaft, gute Freunde, gute kollegiale Beziehungen sowie das vorhanden sein von losen Bekanntschaften stärken nicht nur den Selbstwert, sondern fördern auch den Sinn des Lebens. Einsamkeit sowie instabile toxische Beziehungen sind für viele Menschen die Quelle großen Kummers, der eng verknüpft

ist mit dem Urteil nicht zu genügen und nicht beziehungsfähig zu sein (vgl. Potreck-Rose, ebda).

6.1.5 Selbstwert schwächende Ursachen und Gründe

Der Selbstwert kann durch unterschiedlichste Faktoren und Lebenssituation geschwächt oder gestärkt werden. Im nun folgenden Teil der Arbeit werden Selbstwert schwächenden Ursachen dargelegt.

- durch starke persönliche Verletzungen die sowohl in der Kindheit, Jugend oder im Erwachsenenalter verursacht wurden.
- ein zu geringes Maß an Bildung als Ursache für einen mangelnden Selbstwert.
- gesellschaftliche Geringschätzung auf Grund ethnischer und biologischer Faktoren (sprich Alter, Krankheit oder Stigmata) (vgl. Böschmeyer, 2015, S. 189).

Das wahre Selbst kann von vielen Faktoren überlagert werden, dies führt zwangsläufig zu einem geringen Selbstwertgefühl. Durch prägende Kindheitserinnerungen, Traumata, toxische Beziehungen, übernommene Wertvorstellungen sowie Angst, Schwäche, Eifersucht, Neid, Kritik, Gewalt und Wut wird ein Selbst auf allen Ebenen geschwächt. Als Erwachsener hat man jedoch immer die Wahl auf ein „anders werden“, „Ich bin mehr als meine Kindheitserfahrungen und Prägungen.“. hinzuarbeiten. Die Arbeit mit dem inneren Kind wäre nur eine Möglichkeit von vielen, um den schwachen Selbstwert einer Kindheit wieder zu stärken. Man ist ein Leben lang Sohn oder Tochter seiner Eltern, aber nicht ein Leben lang Kind. Diese Freiheit der Wahlmöglichkeit, mich von altem zu lösen und meinen Mehrwert zu erkennen, spiegelt die Sinnhaftigkeit und Wirkungsweise der Logotherapie wider. Ich bin der Gestalter meines eigenen Lebens (vgl. Gaggl, 2020, S. 16 f.).

Ist der Selbstwert abhängig von Lob, Anerkennung und der Meinung anderer, so sind wir nie ganz selbst bei uns. Ist der eigene Wert abhängig vom Zuspruch anderer, von Erwartungen und dem Gefallen, so schwächen wir unseren Selbstwert und fühlen uns minderwertig. Wenn wir uns selbst liebenswert finden, sind wir das auch. Wenn der Selbstwert an äußere Tatsachen wie Erfolg, Beruf, Partnerschaft, Idealbilder, dem äußeren Erscheinungsbild oder an Familie gekoppelt ist, verliert er seine Unab-

hängigkeit und kann sich nicht stabil entfalten. Auch diese Instabilität hat häufig ihren Ursprung in der eigenen Kindheit. Welche Glaubenssätze wurden mir übermittelt und was wurde mir von den Eltern vorgelebt? Wurde ich von meinen Eltern wertgeschätzt und gelobt? War dies nicht der Fall, so sucht man die Bestätigung des eigenen Wertes oft im Außen. Die aus Prägungen hervorgehenden Gefühle von Kleinheit, Minderwertigkeit, Unsicherheit, Selbstzweifel, Perfektionismus oder ein zu viel an Stränge und Härte zu sich selbst, überdecken dann den gesunden Selbstwert. Ein Vergleichen mit anderen führt zwangsläufig zu einem „besser“ oder „schlechter“. Jeder Mensch ist einzigartig und gleichwertig. Wer sich und seine Fähigkeiten annimmt und akzeptiert kommt wieder in die Fülle und lässt dadurch das Mangelgefühl wieder schwinden (vgl. Gaggl, 2020, S. 63 f.).

Im nun folgenden Teil der Arbeit möchte ich 3 Methoden hervorheben, die zu einem gesunden Selbstwert beitragen können. Klienten mit einem geringen Selbstwert hilft es, wenn sie die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen kennenlernen.

6.2 Methoden in der Beratung zur Selbstwertstärkung

Übungen zum sich loben und ermutigen:

- Tagebuch des Wohlwollens

Versuchen sie sich möglichst jeden Tag Zeit für diese Übung zu nehmen. Schreiben sie in dieses Tagebuch alles auf was ihnen gelungen ist, was funktioniert hat, für was sind sie dankbar. Schreiben sie auch positive Situationen auf, die ihnen entgegengebracht wurden. Sie haben dadurch die Gelegenheit sich an gelungenem zu erfreuen und zu erinnern. Spüren sie sich in die Situationen hinein die ihnen Kraft geben können. Kommen sie durch Dankbarkeit und Freude wieder in die Fülle (vgl. Potreck-Rose, et al, 2003, S. 137).

- Der Ressourcenstammbaum

Die Klientin sollte einen Stammbaum malen mit genau den Fähigkeiten die bestimmten Familienmitglieder ausmachen oder ausgemacht haben. (Großeltern, Tante, Onkel, Eltern, Geschwister). Dies wird dann mit den Fragen verbunden: Wo sind diese Fähigkeiten bei mir? Welche Fähigkeiten wurden mir drüber gestülpt? Welche Fähigkeiten passieren auf alten Glaubenssätzen? Auf welche Fähigkeiten bin ich stolz, welche möchte ich ablegen? Welche möchte ich vertiefen und in mein Leben

integrieren.? Was macht mich aus? Was macht mich einzigartig? (vgl. Caby F, / Caby A, 2014, S. 154).

- Übung: Dankbarkeit für den Körper so wie er ist

Setzen oder liegen sie sich bequem hin. Spüren sie ihren Atem. Werden sie sich bewusst wieviel in ihrem Körper geschieht ohne ihr Zutun. Würdigen sie ihren Körper und sein sie sich bewusst welch ein Geschenk ihr Körper ist und wie vollkommen sie sind. Lassen sie Spannungen weichen und öffnen sie sich für die Möglichkeit ihren Körper in seiner Schönheit und Einzigartigkeit anzunehmen. Was gefällt ihnen am besten? Was macht sie einzigartig? Für was sind sie dankbar? Was kann ich dazu beitragen, um mich in meinem Körper wohler zu fühlen? Was braucht es um mich fit, gesund und attraktiv zu fühlen? Wie kann ich meine Körperlichen Batterien wieder aufladen, wodurch beziehe ich Kraft und Energie. Diese Übung und Innenschau sollten dabei helfen den Körper so anzunehmen, wie er ist. Die Aufmerksamkeit auf, dass zu lenken, was ihr Körper täglich leistet, was intakt und heil ist. Sie sollen sich daran erinnern, dass es ein Geschenk ist am Leben zu sein und ihr Körper ein Tempel, in dem ihre Seele wohnen darf (vgl. Steindl-Rast, 2018, S. 42 f.).

Im nächsten Kapitel wird nun ein Fallbeispiel aus der Beratungsarbeit veranschaulicht.

6. Ein Fallbeispiel

Das hier angeführte Fallbeispiel soll einen Einblick in die Beratungsarbeit ermöglichen und die Themen Sinnfindung, Trauerarbeit und Selbstwert widerspiegeln.

Biographische Daten: Frau 59. Jahre. Ehemann vor 6. Monaten plötzlich und unerwartet verstorben. Sie war 37 Jahre verheiratet daraus entstanden 2 Töchter und ein Enkelkind, welches nun 3 Jahre alt ist. Die Klientin hat ein Haus und einen Hund.

Die Klientin arbeitet im Moment als Krankenschwester geht jedoch in wenigen Monaten in Pension. Nebenbei kümmert sie sich viel um ihr Enkelkind.

Problemstellung: Die Klientin leidet an einer existenziellen Frustration und an einem Sinnverlust auf Grund des frühen Todes ihres Ehegattens.

Auftrag: Die Patientin wünscht sich Unterstützung im Trauerprozess, da sie das Gefühl hat, sich nicht richtig verabschiedet haben zu können. Sie kann sich im Moment nicht auf ihre Pension freuen. Die gemeinsamen Pläne mit ihrem Ehemann kann sie nicht loslassen und der Gedanke an ihre Pension ohne ihren Mann macht sie sehr traurig und frustriert.

Kurzbeschreibung zur Beratung: Als erstes tauche ich mit der Klientin in die Trauerarbeit ein.

- Zwei -Stuhl- Technik: Die Klientin kann auf Grund dieser Methode versuchen, sich von ihrem Mann zu verabschieden. Durch diese Methode kann die Klientin eingeladen werden ihren „inneren Dialog“ laut werden zu lassen und ihn „nach außen“ zu bringen.
- Ein Liebesbrief an dich: so nenne ich meine zweite Intervention. In diesem Brief kann sich die Klientin noch einmal alles von der Seele schreiben, all ihre Gefühle, ihre traurigen Gedanken, alles Unausgesprochene und jenes für das sie dankbar ist und war.
- Wenn sie das möchte, kann sie den Brief verbrennen oder an einem Ort, der sie mit ihrem Mann verbindet, vergraben. Dies sollte als Loslasse- Ritual dienen.
- Im nächsten Schritt leite ich die Klientin an, für sich eine Wertesonne zu kreieren. Dadurch sollten ihre Werte sichtbar gemacht werden und die Klientin bekommt wieder ein Gefühl für ein sinnvolles Leben. Durch diese Übung soll die geistige Ebene (noetische Ebene) wieder aktiviert werden. Weg vom Problem, hin zu den Lösungen. Was ist mir wichtig, was gibt mir Halt, Interessen, Tätigkeiten und Sinn gebendes werden herausgearbeitet.
- Darauffolgend baue ich noch das Scheunenmodell von Viktor Frankel ein. Dies sollte der Klientin aufzeigen, was sie bisher in ihrem Leben schon alles geschafft und erreicht hat. Des Weiteren folgt eine Bestandsaufnahme der bisher gelebten Werte, damit sich daraus wieder ein positiver Blick in die Zukunft entwickeln kann. Die Klientin erkennt wieder einen Sinnbezug und erfährt Sinnerfüllung in ihrem Tun und ihr Selbstwert wird gestärkt.
- Meine letzte Intervention ist das Schreiben eines Dankbarkeitstagebuches. Dankbarkeitsübungen verändern die Struktur im Gehirn und aktivieren positive Gefühle wie Freude. Diese logotherapeutische Intervention bringt den Blick wieder auf das Schöne, das Erfreuliche, sowie auf die vorhandenen Möglichkeiten und

Ressourcen. Trotz Mangelhaftigkeit kann dadurch ein glückliches und erfülltes Leben geführt werden.

7. Persönliche Interpretation

Durch meine eigenen Erfahrungen und die Ausbildung zur Psychologischen Beraterin wurde mir bewusst wie bedeutsam die individuelle Reise zu einem starken Selbstwert und einem sinnerfüllten Leben sein können. Die Erkenntnis, dass die Bedeutung, die wir unserem Leben zuschreiben und die Liebe, die wir uns selbst entgegenbringen, untrennbar miteinander verbunden sind, öffnet uns Türen zu einem erfüllten und sinnvollen Leben. In diesem Kontext ermutigt uns diese Reise, kontinuierlich in die Tiefe unseres Selbst zu schauen, um Sinn zu finden und gleichzeitig unseren Selbstwert zu stärken. Möge diese Innenschau und Weiterentwicklung eine Quelle der Inspiration sein, um bewusst und liebevoll das eigene Leben zu gestalten.

Die von mir gestellten Fragen:

1. Wie erfährt ein Mensch mehr Sinn auf seinem Lebensweg?
2. Welche Faktoren unterstützen einen gesunden Selbstwert?

haben sich für mich beantwortet.

Aus der mir hilfreichen Literatur von Viktor Frankl, Uwe Böschmeyer und vielen anderen kann ich daraus schließen, dass, wenn der Sinn im Leben gefunden wird und der Selbstwert einem bewusst ist, sich dadurch vieles leichter ertragen lässt. Durch die intensive Auseinandersetzung mit diesen Themen wurde mir klar, wie wichtig diese Thematiken in Zukunft für meine Klienten und mich sein werden. Durch das Erkennen der eigenen Werte und die Sinnhaftigkeit diverser Lebensaufgaben bekommt man ein tieferes Verständnis für den Sinn des Lebens. Im Rahmen meiner Arbeit mit Klienten wurde mir auch bewusst, dass sich ein schwacher Selbstwert negativ auf ein Leben auswirken kann. Mir persönlich ist es im Zusammenhang mit dem Thema Selbstwert sehr wichtig, seine eigenen Grenzen zu setzen und seinen eigenen Wert zu erkennen. Durch diese Arbeit hat sich mein Wissen zum Thema Sinn und Selbstwert gefestigt und dieses Wissen möchte in Zukunft meinen Klienten zugutekommen lassen.

8. Danksagung

Einen großen Dank möchte ich meiner Mutter aussprechen, da sie auf meinen Sohn aufpasste, währenddessen ich mich auf meine Diplomarbeit konzentrieren konnte. Auch meinem Kollegen und Freund Michael gilt ein großes Danke für seine tatkräftige Unterstützung. Danke auch an Freunde und Bekannte, sowie Manuela und meine Schwester Madeleine, die meine Arbeit Korrektur gelesen haben.

9. Literaturverzeichnis

Böschemeyer, U. (2015) Worauf es ankommt, Werte als Wegweiser, (9. Auflage)
Piper Verlag GmbH, München / Berlin 2003

Böschemeyer, U. (2021) Wie man den Sinn des Lebens nicht findet, (1. Auflage), Eine Marke der Storylution GmbH

Caby, F. Caby, A. (2014) Die kleine Psychotherapeutische Schatzkiste, Gesamtherstellung, Löer Druck GmbH, Dortmund

Felbermaier, P. (2021) Skriptum, Anthropologische Grundlagen- Lebens und Sozialberatung, PSB Villach 2021, WS 2021, Webinar/ Zoom

Gaggl, M. (2020) Ich bin frei!, Selbstliebe, Verlag und Druck: Tredition GmbH, Hamburg

Hassler, B. (2021) Neustart in ein sinnvolles LEBEN, 12 „Body-fit-fun“ Lebensgewohnheiten, Druck: DGS GmbH, Buch Drucker.

Lukas, E. (2014) Lehrbuch der Logotherapie, Menschenbild und Methoden, (4. aktualisierte und durchgesehene Auflage), Profil Verlag GmbH München Wien

Lauster, P. (2002) Die Liebe Psychologie eines Phänomens, Econ Verlag GmbH, Düsseldorf und Wien, 33. Auflage

Potreck-Rose, F., Jacob G. (2021) Selbstzuwendung Selbstakzeptanz Selbstvertrauen, Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl, 13. Auflage, Gedruckt und gebunden von CPI-Clausen & Bosse, Leck

Steindl-Rast, D. (2018) Dankbar leben, Ein inspirierendes Praxisbuch, Vier-Türme GmbH, Verlag, Münsterschwarzach, Druck und Bindung: CPI Books GmbH, Leck

Wöger, S. (2020) So spannend ist die Logotherapie, Fallsequenzen aus der Existenzanalyse und Logotherapie, Werkzeuge für Psychologische Beratende und Psychotherapeut*innen, Verlag BoD – Books on Demand, Norderstedt

10. Internetverzeichnis

Hegmann, E. (2023a) Man sieht nur mit dem Herzen gut, Der beliebteste Spruch in Online-Profilen und seine Bedeutungen. In: [Man sieht nur mit dem Herzen gut | Eric Hegmann \(eric-hegmann.de\)](#)

(2023.12.26 um 16.50)

Viktor-Frankl-Zentrum Wien (2023a) Logotherapie und Existenzanalyse, Freiheit des Willens, In: [Viktor Frankl - Leben & Lehre | Viktor Frankl Zentrum Wien](#)

(2023.11.20 um 13.59)

Viktor-Frankl-Zentrum Wien (2023b) Logotherapie und Existenzanalyse, Wille zum Sinn, In: [Viktor Frankl - Leben & Lehre | Viktor Frankl Zentrum Wien](#)

(2023.11.20 um 14.28)