



Selbstwert. Einfach. Stark. Den Selbstwert von Schüler:innen mit Hilfe des Selbstwert-Generators* sprachlich stärken

Judith Göpfrich

Sprachliche Förderziele: Wortschatzerweiterung, Steigerung der Sprechfreude, Förderung des sprachlichen Ausdrucks eigener Gedanken und Gefühle
Altersstufe: ab Jahrgangsstufe 5

1 Einleitung

„Weißt du, Dinge werden wahr, wenn man sie oft genug sagt. Sie oft genug [sagt], heute wird ein schöner Tag“ (Engelmann, 2017).

Eine klare Zielstellung des Lehrberufs ist es, die einzelnen Schüler:innen als Individuen bestmöglich zu fordern und zu fördern. Dabei betont sowohl die Entwicklungs- als auch die Pädagogische Psychologie die Relevanz des Kontextes, in dem ein Individuum steht. Die externen und internen Umwelteinflüsse wirken auf die jeweilige Person ein, interagieren mit den Gefühlen, Handlungen und Gedanken und beeinflussen die Entwicklung und den Lernprozess. Lehrkräfte verbringen unzählige Stunden gemeinsam mit ihren Schüler:innen und können dabei viel Einfluss auf ihre Entwicklung – insbesondere auch die Persönlichkeitsentwicklung – nehmen (Woolfolk, 2014). Einen zentralen Bereich der Persönlichkeitsentwicklung bilden das Selbstkonzept und der Selbstwert, deren Stärkung das Landesinstitut für Schulentwicklung (2013) als ein grundlegendes Ziel aller Bildungspläne benennt. Oft synonym gebraucht, beschreiben sie doch verschiedene Aspekte der eigenen Identität und beeinflussen auch schulische Leistungen zentral (Woolfolk, 2014).

Ein positives *Selbstwertgefühl* ist dabei von großer Bedeutung, um neue Situationen zu bewältigen, eigene Stärken

erkennen und erfolgreich einsetzen zu können, auf andere Menschen zuzugehen, selbst gesteckte Ziele zu erreichen und mit Schwierigkeiten und Rückschlägen umzugehen (Bohne & Ebersberger, 2020).

Ein gestärktes, dynamisches *Selbstkonzept* ist, wie Studien zeigen, relevant für schulische Leistungen, Übergänge und Veränderungen im eigenen Leben sowie den Umgang mit Herausforderungen (Woolfolk, 2014; Mays, 2014). Es wird deutlich, dass die Förderung des eigenen Selbstwertes und des Selbstkonzeptes im schulischen Kontext nicht außer Acht gelassen werden darf.

Im folgenden Beitrag soll auf die Stärkung des Selbstwertes mittels positiver Affirmationen, die in einem eigenen Unterkapitel noch genauer definiert werden, eingegangen werden. Exemplarisch wird ein möglicher Förderansatz durch den „Selbstwert-Generator für junge Menschen“ dargestellt, bei dem mit Hilfe von positiven Glaubenssätzen der eigene Selbstwert gestärkt sowie sprachliche Kompetenzen gefördert werden können (Bohne & Ebersberger, 2020). Um das zielgerichtet tun zu können, ist es wichtig, sich mit dem theoretischen Hintergrund vertraut zu machen, insbesondere mit den im Folgenden näher erläuterten Aspekten.

2 Selbstkonzept und Selbstwert

Die Wahrnehmung der eigenen Person sowie die individuellen Einstellungen und Überzeugungen werden in der Pädagogischen Psychologie als Teil der

eigenen Identität beschrieben. Dabei werden die Begriffe Selbstkonzept und Identität nicht nur in der Alltagssprache oft synonym genutzt, ebenso wie die Begriffe Selbstkonzept und Selbstwert. Selbst in der Psychologie scheint die Abgrenzung dieser Termini nicht immer eindeutig zu sein (Woolfolk, 2014). Um eine eigene Förderung sinnvoll aufbauen zu können, ist es deshalb wichtig, für diese Konstrukte eine entsprechende eigene Definition zu finden.

Die Psychologin Anita Woolfolk beschreibt den Terminus Selbstkonzept „als das Wissen und die Überzeugungen von oder Einstellungen über sich selbst“ (Woolfolk, 2014, S. 98). Es handelt sich also um eine kognitive Struktur, die Art und Weise wie wir das eigene Selbst wahrnehmen und uns definieren. Das Selbstkonzept umfasst eine Art Schema unserer eigenen Eindrücke, Überzeugungen und Gefühle, das veränderbar und von der jeweiligen Situation abhängig ist. Marsh et al. 2006 (Woolfolk, 2014) gehen sogar einen Schritt weiter und unterscheiden zwischen einem globalen und mehreren spezifischen Selbstkonzepten (beispielsweise die emotionale Stabilität).

Der Selbstwert bezieht sich hingegen eher auf eine affektive Komponente. Umfassend wird der eigene Wert eingeschätzt. Beeinflusst wird er durch die Bewertung der eigenen Fähigkeiten und Eigenschaften, die durchaus auch kulturell bestimmt ist. Wird eine Aufgabe durch eigene Anstrengung erfolgreich bewältigt, wirkt sich dies positiv auf den Selbstwert aus. Misserfolge können die Einschätzung des eigenen Wertes hingegen negativ beeinflussen, abhängig von

* Michael Bohne/Sabine Ebersberger: Selbstwert. Einfach. Stark. Der Selbstwert-Generator für junge Menschen. Heidelberg, Carl-Auer Verlag, 2020.