



Stavemann • Scholz • Scholz

# Integrative KVT bei Selbstwertproblemen



ARBEITSMATERIAL

**BELTZ**

## 2 Das Selbstwertproblem in der IKVT

Zur Erinnerung: Für das nachfolgend Beschriebene gelten folgende Definitionen (ausführlich s. Abschn. 1.1).

### Definition

- ▶ **Selbstwert:** der individuelle Wert, den sich jemand zuschreibt
- ▶ **Selbstwertkonzept:** die eigenen, mehr oder weniger bewussten Regeln und Kriterien, die zum Bestimmen des eigenen Werts angelegt werden
- ▶ **Selbstwertproblem:** Das verwendete Selbstwertkonzept führt zu unnötigem Leid.

### 2.1 Was sind dysfunktionale Selbstwertkonzepte?

#### Wann ist ein Konzept, Denkstil oder Verhalten dysfunktional?

Diese Frage lässt sich nicht objektiv pauschal beantworten, denn dazu fehlt dem Menschen die objektive Erkenntnisfähigkeit: Dafür müsste man wissen, was generell richtig und falsch ist.

Um so etwas überhaupt sinnvoll beantworten zu können, muss zunächst ein Bezugsrahmen, d. h. ein »bedingtes Wahrheitskonzept« definiert werden (s. Stavemann 2014b, 2015 und INFO T1: Das Wahrheitskonzept in der IKVT).

**Prüfkriterien.** Die Konzepte, Denkstile und Handlungen des Klienten werden in der IKVT anhand seines individuellen Glaubens- und Wertesystems auf Funktionalität geprüft. Zu diesen »Klienten-Axiomen« gehören dessen Perspektive, die Welt zu sehen und dessen Grundannahmen, nach denen er darin leben möchte. Letztere bestehen aus den individuellen (Lebens-)Zielen und den sozialen, ethischen, moralischen, religiösen und politischen Vorstellungen. Somit lässt sich mit dem Klienten lediglich prüfen, inwiefern er mit seinen Konzepten und Denkstilen erreicht, was er erreichen möchte und ob diese den gewählten individuellen Grundannahmen zuträglich sind oder nicht. Trifft das auf die verwendeten Konzepte, Denkstile und Handlungen zu, nennen wir sie funktional. Verletzen sie eines oder mehrere der persönlichen Axiome oder Ziele, gelten sie als dysfunktional.

### Definition

Ein Konzept, Denkmuster oder eine Handlung gilt als angemessen oder funktional, wenn es an der Klientenaxiomatik ausgerichtet ist bzw. dysfunktional, wenn es diese Axiome verletzt.

INFO  
T1

### **Wann sind Selbstwertkonzepte dysfunktional?**

Überträgt man das bereits Dargelegte auf Selbstwertkonzepte, so ist ein Selbstwertkonzept dysfunktional, wenn es Regeln beinhaltet, die zu unnötigem Leid führen. Dies ist regelmäßig der Fall, wenn die Beurteilungskriterien, nach denen der Zugewinn oder Verlust des eigenen Werts bestimmt wird, willkürlich gewählt, unlogisch verknüpft, widersprüchlich oder unerreichbar sind. Diese vier Möglichkeiten werden im nächsten Abschnitt genauer beleuchtet.

## **2.2 Welche dysfunktionalen Selbstwertkonzepte gibt es?**

Betrachtet man die im mitteleuropäischen Kulturraum sozial und kulturell vermittelten Selbstbeurteilungsmaßstäbe, so lassen sich zwei Hauptarten von pauschalen Selbstbeurteilungen unterscheiden: beliebtkeitsorientierte und leistungsorientierte Konzepte. Häufig lassen sich auch Kombinationen beider Formen beobachten [s. folgend (3): Mischkonzepte]. Seltener kommen auch religions- oder moralorientierte Selbstwertkonzepte vor, die den leistungsorientierten Konzepten zugeordnet werden.

Im Folgenden betrachten wir die Eigenarten dieser beiden Hauptkonzepte und welche Grundannahmen, kognitiven Stile und Verhaltensstrategien damit typischerweise verbunden sind. Diese Gliederung ist dabei weder vollständig noch trennscharf, sodass es durchaus möglich ist, bestimmte kognitive Stile und Verhaltensstrategien in beiden Kategorien wiederzufinden.

### **(1) Beliebtheitsorientierte Konzepte**

Menschen mit einem beliebtkeitsorientierten Selbstwertkonzept machen ihren Wert von der Beliebtheit oder Zuneigung anderer abhängig. Sie bringen viel Zeit und Energie dafür auf, Dinge zu tun, von denen sie sich die Zuwendung anderer versprechen – selbst wenn dies gegen eigene Ziele oder Normen verstößt. Etliche verzichten deswegen sogar darauf, eigene Ziele zu benennen oder offen zu verfolgen, denn sie könnten dadurch das Missfallen anderer erregen und dafür abgelehnt werden. Das bedeutete nach ihrem Konzept einen Wertverlust.

**Globale Beliebtheitskonzepte.** Es gibt Menschen, die ihr beliebtkeitsorientiertes Selbstwertkonzept derart generalisiert haben, dass sie glauben, von allen, zuweilen auch von Tieren, gemocht oder wenigstens nicht abgelehnt werden zu dürfen, um sich wertvoll zu finden. Dabei ist ihnen unwichtig, ob diese anderen irgendeine Bedeutung für sie besitzen oder ob sie sie jemals wiedersehen. Ihr oberstes Ziel ist es, jegliche Form von Ablehnung zu vermeiden, um wertvoll zu bleiben. Ihr typisches Konzept lautet: »Wer abgelehnt wird, ist weniger wert.«, »Nur wer gemocht wird, ist wertvoll« oder, um eine bekannte Erziehungsregel zu zitieren: »Viel Freund', viel Ehr'!«

**Spezifische Beliebtheitskonzepte.** Manchen, die ein beliebtkeitsabhängiges Selbstwertkonzept verfolgen, ist es dagegen nicht so wichtig, allen zu gefallen. Sie konzentrieren sich z. B. auf bestimmte Zielgruppen, die z. B. geschlechts- oder altersabhängig sind, oder auf bestimmte kulturelle oder berufliche Gruppen. Ablehnung wird in solchen

Fällen nur dann mit einem Wertverlust gleichgesetzt, wenn sie von Angehörigen dieser Zielgruppe kommt. Das typische Konzept lautet dann: »Nur wer dazugehört, ist wertvoll.«

**Typische Denkstile und Verhaltensstrategien bei beliebtkeitsorientierten Konzepten.** Beliebtheitsorientierte Selbstwertkonzepte gehen mit folgenden typischen Konzepten, kognitiven Stilen und Verhaltensregeln einher (s. Tab. 2.1).

**Tabelle 2.1** Typische Denkstile und Verhaltensstrategien bei beliebtkeitsorientierten Konzepten

Konzept	Denkstil	Verhaltensregel
»Wer andere kritisiert, wird abgelehnt, und wer abgelehnt wird, ist weniger wert.«	Applausfetischismus-Denken	Äußere keine Kritik oder Widerworte und passe die eigene Meinung der Meinung anderer an!
»Wer kritisiert wird, wird abgelehnt und ist weniger wert.«	Applausfetischismus-Denken, Untertanendenken	Äußere keine eigene Meinung und fälle keine Entscheidung!
»Wer an sich denkt, ist ein wertloser Egoist. Wer zuerst an andere denkt, ist ein guter Mensch.«	Applausfetischismus-Denken	Verfolge die Ziele anderer und stelle eigene Bedürfnisse/ Ziele zurück (bis auf das Ziel, durch Beliebtheit wertvoll zu sein)!
»Schlechtgelaunte Menschen mag niemand. Wer nicht gemocht wird, ist nicht liebenswert.«	Applausfetischismus-Denken	Sei in sozialen Situationen stets zugewandt und gut gelaunt. Lächeln!
»Loser und Schwächlinge sind unbeliebt und deshalb weniger wert.«	Selbstschutz-Denken	Vertusche eigene Schwächen! Präsentiere dich stärker als du bist!

**(2) Leistungsorientierte Konzepte**

Wer seinen Selbstwert an Leistung knüpft, richtet einen Großteil seiner Zeit und Energie darauf, gewissen Leistungsmaßstäben zu genügen und verfolgt die Idee, nur dann wertvoll zu sein, wenn er die dafür notwendigen Leistungen zeigt. Entsprechend schlussfolgert er in der Regel, dann am wertvollsten zu sein, wenn er sich beständig optimal, fehlerfrei und makellos verhält.

Wohl jeder versucht, Fehler zu vermeiden, um deren negative Konsequenzen nicht ertragen zu müssen. Menschen mit einem leistungsorientierten Selbstwertkonzept wollen sich jedoch auch dann fehlerfrei verhalten, wenn es keine realen Konsequenzen zu befürchten gibt oder wenn der Aufwand für optimales Leisten in keinem Verhältnis

zu den dadurch erreichten Vorteilen steht. Die treibende Kraft für ihre Anstrengung ist der drohende Wertverlust, denn wer seinen Selbstwert an makellose Leistung knüpft, muss beim kleinsten Fehler einen Wertverlust verkraften.

Differenzialdiagnostisch ist relevant: Die Leistungen dienen nicht dazu, deswegen bei anderen beliebt zu sein. Wer Leistung um der Beliebtheit anderer willen zeigt, verfolgt ein beliebtkeitsorientiertes Selbstwertkonzept: Beliebtheit (und damit Wertzuwachs) wegen Leistung.

**Globale Leistungskonzepte.** Manche mit einem leistungsorientierten Selbstwertkonzept versuchen, in allen Lebensbereichen leistungsfähig bzw. fehlerfrei zu sein und gelten häufig als Perfektionisten. Weil sie sich so sehr auf die Makellosigkeit ihrer Leistungen konzentrieren, benötigen sie oft nicht nur deutlich mehr Energie, sondern auch mehr Zeit für ihre Aufgaben als andere. Dies sehen etliche erneut als Makel an, für den sie sich dann abwerten. Ihr typisches Konzept heißt: »Wer Fehler macht und nicht perfekt ist, ist weniger wert.«

**Spezifische Leistungskonzepte.** Leistungsorientierte Selbstwertkonzepte können auch spezifisch sein, d. h., dass man in einem (oder mehreren) ausgewählten Bereich(en) kompetent, leistungsstark oder fehlerfrei sein muss, um wertvoll zu sein. Dabei kann der Wert von allen möglichen Kriterien abhängig gemacht werden – auch von solchen, die gar nicht dem eigenen Einfluss unterliegen. So werden manchmal auch genetisch bedingte Eigenschaften, wie z. B. Körpergröße und Aussehen als Leistung angesehen.

Beim Einschätzen ihrer Leistung und damit auch ihres Wertes vergleichen sich Menschen mit einem leistungsorientierten Selbstwertmaßstab meist mit der Fähigkeit anderer. Ob es dabei um die durchschnittliche Leistung aller Menschen geht, um die der gerade Anwesenden, um die einer ausgewählten Gruppe oder nur um die einer ganz bestimmten Person, ist beliebig. Das typische Konzept lautet: »Wer dies nicht schafft, taugt nichts« und »Wer mehr leistet, ist auch mehr wert«. Oder kurz gefasst: »Kannste was, biste was.«

Typische spezifische leistungsorientierte Kriterien beziehen sich z. B. auf

- ▶ äußere Erscheinung (Schönheit, Gewicht, Körpergröße, Männlichkeit, Weiblichkeit),
- ▶ Verhaltensweisen (Sozialverhalten, Coolness, Draufgängertum),
- ▶ Autarkie,
- ▶ Macht, Einkommen, Besitz, qualitativ (hochwertig, teuer) oder quantitativ (mehr),
- ▶ Intelligenz, Begabung,
- ▶ Individualität, Einzigartigkeit,
- ▶ Leistung in einer sozialen Rolle (z. B. als Mutter, Vater, Tochter, Sohn, Freundin, Kollege),
- ▶ moralisches Verhalten (z. B. in Bezug auf Religion oder eine bestimmte Weltanschauung wie veganem oder ökologisch nachhaltigem Lebensstil und das Ausmaß an Leid, das dafür in Kauf genommen wird).

**Typische Denkstile und Verhaltensstrategien bei leistungsorientierten Konzepten.** Leistungsorientierte Selbstwertkonzepte gehen mit folgenden typischen kognitiven Stilen und/oder Verhaltensregeln einher (s. Tab. 2.2).

**Tabelle 2.2** Typische Denkstile und Verhaltensstrategien bei leistungsorientierten Konzepten

<b>Konzept</b>	<b>Denkstil</b>	<b>Verhaltensregel</b>
»Wer Fehler begeht, ist weniger wert.«	Perfektionismus-Denken	Mache keine Fehler und werte dich für jeden Fehler ab!
»Nur schlaue Menschen sind wertvoll.« »Weißte was, biste wer!« »Wer mehr hat, ist besser.« »Haste was, biste was. Haste nix, biste nix.« »Wer mehr kann, ist besser.« »Kannste was, biste wer.« »Nur wer ganz vorne/oben steht, ist wertvoll.«	Punktesammeln	Sei stets besser, stärker, klüger, schöner, reicher als andere!
»Nur Gewinner taugen was.«	Punktesammeln Kindchenspielen	w. o. Bist du unsicher, ob du es schaffst, der Beste zu sein, werde krank oder zeige dich desinteressiert, um nicht konkurrieren zu müssen und dann womöglich schlechter und wertloser dazustehen als andere.
»Nur wer bereits wertlos ist, kann nicht an Wert verlieren.«	Versicherungsdenken	Schätze deine Leistung vorsichtshalber schon vorab als ungenügend ein und konkurreiere nicht, um nicht unvermittelt enttäuscht über Wertverlust zu sein, falls du versagst.
»Du bist entweder hopp oder top.«	Schwarz-Weiß-Denken, dichotomes Denken	Beurteile Leistungen und Eigenschaften nur mit gut oder schlecht oder Verhalten als richtig oder falsch, dazwischen gibt es nichts!

**Tabelle 2.2** (Fortsetzung)

Konzept	Denkstil	Verhaltensregel
»Viel Feind, viel Ehr.«; »Kannste was, biste wer.«	Selbstschutz- denken	Sei autark! Mache alles selbst! Verlasse dich nur auf dich selbst!
»Je mehr ich mich von anderen unterscheide, desto einzigartiger und wertvoller bin ich.«	Menschenwert- bestimmen, Punktesammeln	Sei cool, individuell und etwas ganz besonderes! Vermeide Mainstream!
»Nur wer sich moralisch richtig verhält, ist edel, wertvoll und gut.«	Menschenwert- bestimmen Perfektionismus- denken	Tue stets das <i>Richtige!</i> Ver- stoße niemals gegen deine Normen!

### (3) Mischkonzepte aus Leistung und Beliebtheit

Manche pauschal ermittelten Selbstwertkonzepte enthalten gleichzeitig sowohl beliebtkeits- als auch leistungsorientierte Aspekte. Die jeweiligen Konzepte unterscheiden sich dabei in der Kausalität: Was bewirkt was?

**Beliebtheit durch Leistung.** Manche versuchen, Bestleistungen zu zeigen, um bei anderen beliebt zu sein und sich dadurch wertvoll zu finden. Sie verhalten sich z. B. besonders fleißig, leistungsbereit und arbeitswillig, wenn sie dabei beobachtet oder beurteilt werden könnten. Sie stehen früher auf, arbeiten länger und härter, benehmen sich »korrekter« und vermeintlich sozial erwünschter, als wenn sie sich unbeobachtet wähnen. Ihr Ziel ist Werterhalt oder Wertsteigerung durch Beliebtheit für ihre Leistung.

**Beliebtheit als Leistung:** Andere sehen die pure Anzahl ihrer Freunde, Partnerschaften und Bekanntschaften als besondere Leistung an und nehmen diese als Maßstab für ihren Selbstwert. Dabei sind die Qualität und Intensität der Beziehungen für sie in der Regel nicht entscheidend. Was zählt, ist die Menge: Wie viele grüßen mich auf der Straße, wie viele erscheinen zu meiner Geburtstagsparty, mit wie vielen hatte ich schon sexuellen Kontakt? Besonders innerhalb digitaler sozialer Netzwerke verfolgen etliche solche Konzepte, wenn sie ihren Wert an der Anzahl der »Freunde«, »Follower« und »Likes« festmachen. Ihr Ziel ist Werterhalt oder Wertsteigerung durch Leistung anhand von Beliebtheit.

## 2.3 Arten dysfunktionalen Selbstbewertens

Personen mit einem Selbstwertproblem beurteilen ihren Wert nach den Kriterien ihres momentanen Selbstwertkonzepts. Häufig werden diese Kriterien willkürlich gewählt und pauschal angewandt. Manche verknüpfen auch mehrere Kriterien in unlogischer Weise, um ihren Wert zu bestimmen. Einige verfolgen dabei auch widersprüchliche oder auch völlig unerreichbare Kriterien.

### (1) Willkürlich gewählte und pauschal angewendete Selbstwertkriterien

Betrachten wir die Art und Weise, wie sich Menschen bewerten, so finden wir häufig Pauschalurteile, die auf willkürlich herausgepickten Einzelkriterien basieren. Häufig wird dann der Wert einer Person an ein einziges Kriterium zu einem bestimmten Zeitpunkt geknüpft. Dann wird von einer Eigenschaft, Fähigkeit, in vielen Fällen sogar von einer einzigen (Fehl-)Leistung der gesamte Wert definiert, z. B. »ich bin eine schlechte Mutter, weil ich mein Kind vorhin angeschrien habe« oder »ich bin ein Versager, weil ich mich gerade beim Vortrag versprochen habe«.

Solche pauschalen Selbstwertbestimmungen sind allein schon deshalb dysfunktional, weil sie willkürlich sind und unsinnig generalisieren.

»Willkürlich« meint, dass jemand anderes seinen Wert in derselben Situation anhand eines anderen Kriteriums bestimmen könnte, z. B. »ich habe mich zwar öfter versprochen, aber ich habe die gesamte Zeit über wahnsinnig gut ausgesehen«. Ein anderer lehnt sich in derselben Situation vielleicht dafür ab, weil ihn niemand aus dem Auditorium anlächelt – obwohl er sich nicht einmal versprochen hat.

»Generalisieren« bedeutet, aus einem Zeitpunkt, von einer Handlung oder einem Ergebnis eine pauschale All-Aussage abzuleiten. So sagt z. B. der Satz »ich bin ein Versager, weil ich mich gerade beim Vortragen versprochen habe« weder etwas über meine sonstigen Leistungen aus, noch fließen meine vorherigen und nachfolgenden Vortragsleistungen in das Bewerten ein.

Beide Arten, sich einen Wert zuzuschreiben, beruhen auf Konzepten, die für die eigenen (Lebens-)Ziele oder das emotionale Wohlbefinden schädlich sind.



Selbstwertkonzepte sind ungünstig oder dysfunktional, wenn sie an willkürlichen Kriterien festgemacht werden, z. B. »nur wer dünn ist, taugt etwas«, oder wenn sie generalisieren oder auf Pauschalurteilen beruhen, z. B. »wer von jemandem abgelehnt wird, ist minderwertig«.

### (2) Unlogisch verknüpfte Selbstwertkriterien

Wer nun aus der zuvor beschriebenen Erkenntnis die Konsequenz zieht, seinen Selbstwert künftig durch mehrere Kriterien, multidimensional bestimmen zu wollen, sieht sich unversehens mit neuen Problemen konfrontiert:

- a) Wie soll man die verschiedenen Kriterien miteinander verrechnen?
- b) Ergibt das überhaupt Sinn?

#### (a) Wie soll man verschiedene Kriterien miteinander verrechnen?

Die am häufigsten verwendeten Verrechnungsmodi sind additives und multiplikatives Verknüpfen und eine Mischung aus beidem. Betrachten wir zunächst die Konsequenzen und Probleme, die sich dabei jeweils beim Errechnen eines Selbstwerts ergeben.

**Multiplikativ ermittelter Selbstwert.** Bei Klienten mit Selbstwertproblemen finden wir am häufigsten multiplikativ ermittelte Werte, d. h. sie werden multiplikativ aus den gewichteten einzelnen Punktwerten verschiedener Eigenschaften, Fähigkeiten und



Leistungen gebildet. Dieser Umstand ist vermutlich nicht darauf zurückzuführen, dass die Betroffenen bewusst einen solchen Verrechnungsmodus wählen, dies geschieht wohl eher intuitiv. Dass sie diese Verrechnungsart wählen, lässt sich jedoch leicht an den fatalen Konsequenzen für den ermittelten Selbstwert erkennen: Er geht sofort auf Null, sobald auch nur eines der geforderten Kriterien verletzt wird.

Beispiel: Der Wert sinkt auf Null, wenn jemand gerade von einer Person abgelehnt wird oder eine Fehlleistung erbringt, weil dann dieser Multiplikator den Wert Null bekommt und damit dann auch das Produkt insgesamt Null ergibt – egal, wie gut der Betroffene in den anderen Kriterien abschneidet.

Prinzipiell ist ein multiplikativ ermittelter Selbstwert für die psychische Stabilität noch fataler als wenn man ein einzelnes, willkürlich gewähltes benutzt (s. vorherigen Abschn.). Denn während man bei letzterem lediglich in einem Kriterium versagen kann (und damit seinen Wert verliert), gibt es beim multiplikativ ermittelten Selbstwert erheblich mehr Möglichkeiten, plötzlich wertlos dazustehen. Dazu reicht es, eines der gewählten Kriterien nicht zu erfüllen.

Dieses Konzept ist für die meisten Klienten schnell als unsinnig und selbstschädigend zu entlarven, denn es führt offensichtlich zu starken negativen emotionalen Turbulenzen.

**Additiv ermittelter Selbstwert.** Beim additiven Vorgehen wird der pauschale Selbstwert durch die Summe einzelner Punktwerte von verschiedenen Eigenschaften, Fähigkeiten oder Leistungen ermittelt. Diese Variante vermeidet den Nachteil des multiplikativen Modus: Scheitert jemand in einem bestimmten Kriterium, so wird zwar auch hier dieser Einzelwert mit Null bewertet, aber dadurch sinkt lediglich die erreichte Gesamtpunktzahl.

Wer ein solches Konzept verfolgt, entgeht zwar der Gefahr, beim Nichterreichen eines Kriteriums vollständig wertlos zu sein, er sieht sich jedoch unversehens mit einem anderen Problem konfrontiert: Ab wann ist man wertvoll? Wie viele Punkte benötigt man dafür?

Wegen der bereits beschriebenen erkenntnistheoretischen Begrenzungen wird sich kein objektiver Wert ermitteln lassen. Egal, wo bzw. wie der Klient seinen »Mindestpunktwert« festlegt: Es ist ein willkürlich gewählter, der weder inhaltlich noch logisch zu begründen ist.

Betrachtet man genauer, wie Menschen mit einem additiv ermittelten Selbstwert diese Mindestpunktzahl bestimmen, stellt man fest, dass sie meist so gewählt wird, dass sie entweder gar nicht oder nur sehr unwahrscheinlich erreicht werden kann. Ursachen dafür liegen meist in perfektionistischem Denken, in Sicherheitsdenken (*vorsichtshalber* von sich selbst mehr verlangen als von anderen, um dann *garantiert* etwas zu taugen) oder in Motivationsgründen (»Wenn mein Wert auf dem Spiel steht, gebe ich mir mehr Mühe!«).

Entsprechend gerät man auch bei diesem Konzept häufig in unnötige negative emotionale Turbulenzen.

**Gemischt ermittelter Selbstwert.** Manche verwenden auch gemischte Modi, um ihren Wert zu bestimmen. Sie berechnen ihn z. B. durch das Addieren von multiplikativ

gewichteten einzelnen Kriterien, d. h. für verschiedene Eigenschaften, Fähigkeiten oder Leistungen.

Dabei werden den verschiedenen Aspekten, die in die Wertberechnung einfließen, verschiedene Wertigkeiten bzw. Wichtigkeiten zugeordnet und diese mit dem jeweiligen Wichtigkeits-Faktor multipliziert. Auf diese Weise wird ermöglicht, einen Erfolg oder ein Versagen in den unterschiedlich bedeutsamen Bereichen, Fähigkeiten oder Eigenschaften unterschiedlich zu gewichten. Beispiel: »(Englischkenntnisse 70/100 x Relevanz 35%) + (Einparkfähigkeiten 90/100 x Relevanz 5%) + (Reflexionsvermögen 75/100 x Relevanz 90%) + ( ... ). Diese Lösung ist jedoch eher theoretischer Natur und wenig alltagstauglich.

Die Vor- und Nachteile dieses Vorgehens entsprechen denen, die beim additiv ermittelten Selbstwert zu beobachten sind.

### **(b) Ergibt es Sinn, unterschiedliche Kriterien miteinander zu verrechnen?**

Offensichtlich ist sowohl ein multiplikativ als auch ein additiv ermittelter Selbstwert nicht schlüssig, wenig hilfreich und von den Auswirkungen her oft problematisch. Aber wie steht es mit der inneren Logik: Kann man unterschiedliche Kriterien überhaupt sinnvoll additiv oder multiplikativ miteinander zu einem Gesamtwert verrechnen?

**Kategorienfehler oder: das Äpfel-und-Birnen-Prinzip.** Die Antwort heißt: Nein, denn sonst beginge man einen Kategorienfehler. Ein Kategorienfehler (Ryle, 2015) liegt vor, wenn man ein Gesamtergebnis oder einen Gesamtwert aus unterschiedlichen Kategorien errechnet – auf welche Art auch immer. Beispiel: »Zwei Autoreifen plus eine Kugel Vanilleeis plus einmal gut gelogen plus drei graue Haare = ?«

Die Forderung, solche Kategorienfehler zu vermeiden, kommt z. B. in dem Leitsatz zum Ausdruck: »Man soll Äpfel nicht mit Birnen vergleichen.« Auf das Bestimmen eines pauschalen Selbstwerts übertragen bedeutet das: Wer seinen Gesamtwert anhand mehrerer Eigenschaften, Merkmale, Fähigkeiten oder Leistungen bestimmt, begeht einen Kategorienfehler, denn er rechnet miteinander auf, was zu unterschiedlichen Kategorien gehört und somit nicht sinnvoll miteinander verrechenbar ist.

Denn was soll sich ergeben aus dem Verrechnen von Pünktlichkeit, Einpark-schwierigkeiten, Fremdgehen, Glatze, gutem Gebiss und ehrenamtlicher Tätigkeit in der Geriatrie? Ein Gesamtergebnis dieser Aspekte ist immer unsinnig, da es sich aus Elementen zusammensetzt, die nicht sinnvoll miteinander vergleichbar sind.

### **(3) Widersprüchliche Selbstwertkriterien**

Immer wenn der Selbstwert anhand verschiedener Kriterien bestimmt wird, besteht die Möglichkeit, dass sie sich gegenseitig ausschließen und deswegen nicht gleichzeitig erreicht werden können. Besonders wenn gleichzeitig ein beliebtheitsorientiertes und ein leistungsorientiertes Konzept bedient werden sollen, ist dies meist eine unlösbare Aufgabe.