

1. Das Selbstwertgefühl ist die eigene emotionale Bewertung des eigenen Daseins und der eigenen Art. Es ist gleichsam eine Hymne auf die eigene Existenz, die verinnerlichte unbewusste Begleitmusik des Lebens. Unterschiedliche Aspekte emotionalen Erlebens verdichten sich in dem, was wir das Selbstwertgefühl nennen. Wurde dieses selbstreferenzielle Gefühl einmal hinreichend entwickelt, bedarf es immer wieder der Bestätigung, insbesondere in Zeiten von Krisen, Umbrüchen, Verlusten und Veränderungen. Selbstwertgefühle können positiv bejahend oder kritisch ablehnend wirken.
2. Um den 12. Lebensmonat entsteht das *Selbstgefühl*, ein Gefühl für sich selbst. Das Kleinkind beginnt seinen Körper als ihm gehörend zu erleben und emotional zu bewerten. Der Leib wird zum Sprachleib. Die Wirkung positiver wie negativer *Zuschreibungen* wird in das eigene Selbst integriert. (Positiv: *Fühlt sich alles total toll an!* Negativ: *Ich fühle mich total mies!*)
Elterliche Resonanz auf die kindlichen Lebensäußerungen ist die ständige Zufuhr des Materials, aus dem sich das Selbstbild zusammensetzt. (*Man findet mich ganz toll! Oder: Ich bin ein totaler Versager!*)
Das Entdecken und Ausprobieren vorwiegend der Körperfähigkeiten im Bewältigen von Aufgaben ist die positive emotionale Erfahrung von *Kompetenz*. (*Ich kann das, und das finde ich gut!*)
Zwischen dem 18. und dem 24. Monat entwickeln sich die so genannten selbstreferenzielle Gefühle. Was an Selbstbild schon da ist, wird nun mit Gefühlen von Freude, Wohlwollen, Stolz, Anerkennung besetzt. (*Ich bin ganz o. k. wie ich bin.*)
3. Mit Ohnmachtsgefühlen reagieren Menschen, wenn sie ihren eigenen Gefühlen, Stimmungen, Grenzen und Unarten hilflos gegenüber stehen. Sie erfahren sich darüber hinaus ohnmächtig im Umgang mit anderen Menschen, vor allem, wenn sie sich ihnen ausgeliefert vorkommen. Unterschiedliche soziale Verhältnisse sind ein Tummelplätze für Macht- bzw. Ohnmachtserfahrungen.
4. Ohnmachtsgefühle werden erlebt, wenn die persönliche Souveränität (die Freiheit zum selbstbestimmten Handeln) beeinträchtigt ist und im schlimmsten Fall, ganz verloren geht. Das Vermögen, etwas zu gestalten, ist in seinen willensgeleiteten Ausdrucks- und Darstellungsmöglichkeiten eingeschränkt. Ideen, Ziele und Pläne können nicht, bzw. nicht mehr wie beabsichtigt verwirklicht werden. Der Kontakt zu den Ressourcen, aus denen Souveränität gespeist wird, ist abgebrochen. Kontrollverlust, Wut aber auch Resignation und Verzweiflung sind die Folgen.
5. Schritte, die aus der Ohnmacht führen:
 - Aussöhnung mit den Veranlassern meiner Ohnmachtsgefühlen
 - Bisherige Bewältigungsstrategien bewusst machen und nutzen: Was hat mir geholfen?
 - Besinnung auf die inneren Stärken
 - (wieder) in Kontakt kommen mit dem aggressiven Potential (Selbstbehauptung)
 - Suche nach kompetenter Unterstützung von außen
 - Selbstbestimmte Entscheidungen treffen (*Ich kann und ich will!*)
6. Was kann ich tun, um ein stabiles Selbstwertgefühl zu entwickeln und zu pflegen?
 - Den Kontakt zum eigenen Körper und seiner Emotionalität pflegen.
 - Kontakte, Beziehungen und Atmosphären pflegen, in denen ich Wertschätzung erfahre.
 - Kontakte, Begegnungen, Einflüsse und Situationen, die nicht gut tun, meiden.
 - Therapeutische Aspekte: negative Zuschreibungen (siehe Punkt 2) aufspüren, die Ursachen für das Minderwertigkeitsgefühl erkennen und bearbeiten. Eine neue Entscheidung bewusst treffen: Ich bin o.k., was auch immer andere von mir denken und sagen.
 - Die geistliche Seite meines Lebens pflegen („Weil du in meinen Augen so wert geachtet bist und ich dich liebe“, Jesaja 43,4).