

Verena Käst

Trotz allem Ich

Gefühle des Selbstwerts und
die Erfahrung von Identität

'ZJL

HERDER

FREIBURG • BASEL WIEN

Inhalt

Einführung	11
Berichte über Identitätskrisen und Selbstwertgefühl	14
Erfahrungen von Identität	19
Kontinuität und Kohärenz	19
Räume, in denen Identitäten erfahren werden	25
Der Körper als Grundlage des Identitätserlebens	25
Sexualität	28
Das Netz der Beziehungen	29
Arbeit und Leistung	30
Werthaltungen	31
Fantasien	33
Kreativität	34
Das Selbstwertgefühl und die Identität	35
Die Bedeutung von Emotionen	35
Emotionen als komplexe Regulationssysteme	37
Die elementare Emotion des Selbstwertgefühls	39
Entwicklung des Selbstwertgefühls	41
Das Selbstwertgefühl im Alltag	43
Die Entwicklung des Selbstempfindens	44
Entwicklungsstufen des Selbstempfindens	46
Selbstgefühl, Selbstempfinden und Selbstwertgefühl	48
Bindung	53
Die Notwendigkeit der Anerkennung	57

Eine klassische Theorie der Identität: Erik H. Erikson	59
Erikson: Ein begabter Außenseiter.	60
Zentrale Aspekte der Identität	62
Identitätsthemen.	64
Das psychosoziale Moratorium	75
Übergänge in Identitätszuständen.	77
Aspekte weiblicher Adoleszenz	82
Das Schaffen und Verändern von Identität.	85
Der Übergang durch neue Modelle.	88
Imitation und Identifikation.	90
Von der Identifikation zur Identität.	91
Wie verändert sich Identität?.	95
Persona und Schatten	101
Hinter der Persona verbirgt sich der Schatten.	106
Das wahre und das falsche Selbst - oder:	
Die unstimmmige Identität	108
Das private Selbst	110
Selbstentfremdung	113
Das Dilemma	114
Der Individuationsprozess nach C. G. Jung	118
Das Selbst in der Jung'schen Psychotherapie.	121
Symbole als Wegmarken des Individuationsprozesses	124
Individuationsprozess und Gesellschaft	130
Autobiografie: Identität in der Kontinuität	131
Autobiografische Erzählungen.	132
Erinnern	137
Episoden als Symbole.	144
Die Funktion von Archivarin und Mythenerzähler	148
Verändern und dazuerfinden.	149
Entkoppeln von Erinnerungen.	150
Der Beginn des autobiografischen Gedächtnisses	154

Der Entwurf in die Zukunft	156
Identitätsrelevante Lebensübergänge	159
Zeugen der Zeitgeschichte.	163
Wenn das Leben nicht so war, wie man es sich vorgestellt hat	163
Aktives Vergessen	165
Das Einverständnis mit sich selber.	169
Familiengeschichten.	172
Autobiografie und Therapie.	173
Kontinuität - Kohärenz - Dissoziation.	177
Traumatisierende Erfahrungen.	178
Zu gutem Selbstwertgefühl und eigener Identität finden	183
Selbstwertquellen und Selbstwertbedrohungen	183
Was bedroht das gute Selbstwertgefühl?	184
Selbstwertgefühl und Fremdeinschätzung	185
Selbstwertgefühl, Selbstakzeptanz und die Akzeptanz anderer.	186
Der Schutz des Selbstwertgefühls.	189
Was trägt weiter zu einem guten Selbstwertgefühl bei?	191
Der Vergleich mit anderen.	194
Das Selbstwertgefühl und die anderen Emotionen	202
Die Sorge um die Identität und das Selbstwertgefühl	205
Anhang	210
Begriffserklärung.	210
Dank	219
Literatur.	220