

Wirkung von Selbstannahme und Selbstakzeptanz

1. Chamberlain and Haaga (2001a): “Unconditional Self-Acceptance and Psychological Health¹”

- **Die Studie:**
 - 107 Teilnehmende
 - Mit einem eigens entwickelten Punkte-Fragebogen konnte die bedingungslose Selbstakzeptanz der Proband*innen gemessen werden
- **Das Studienergebnis:**
 - Proband*innen, die sich selbst nur ein geringes Maß an Selbstannahme aufweisen, waren anfälliger für Depressionen und Angstzustände. Zudem empfanden sie weniger Selbstwertgefühl, Glück und Zufriedenheit als die Teilnehmer*innen mit einem höheren Maß an Selbstakzeptanz

2) Chamberlain and Haaga (2001b)²: “Unconditional Self-Acceptance and Responses to Negative Feedback

- **Die Studie:**
 - 86 amerikanische Studierende nahmen an der Studie teil
 - Mit einem Fragebogen wurde evaluiert, wie viele Studierende ein eher ausgeprägtes Maß an Selbstakzeptanz haben.
- **Das Studienergebnis³:**
 - Proband*innen mit einem geringen Maß an bedingungsloser Selbstakzeptanz haben gleichzeitig auch ein geringeres Selbstwertgefühl aufweisen und zudem psychischer labiler und anfälliger für Depressionen waren
 - Studierende, die ein höheres Maß an bedingungsloser Selbstakzeptanz aufweisen, nehmen schlechte Prüfungsleistungen und ein negatives

¹ Flett et al. (2003): 120

² Chamberlain und Haaga 2001b: 179f

³ Flett et al. (2003): 121

Feedback nicht persönlich, sondern können konstruktiver damit umgehen als Studierende, bei denen Selbstakzeptanz weniger stark ausgeprägt ist.

3) Studie von Flett, Besser, Davis und Hewitt (2003)⁴

- **Die Studie:**

- 94 amerikanische Psychologie-Studierende nahmen an der Studie teil
- Mit verschiedenen Fragebögen wurde unter anderem gemessen, wie perfektionistisch die Studierenden sind, ob und wie stark sie Symptome einer Depression aufweisen und wie sehr sie sich selbst bedingungslos annehmen & akzeptieren

- **Das Studienergebnis:**

- Studierende, die sich selbst weniger gut bedingungslos annehmen können, weisen dafür mehr Symptome einer Depression auf
- Studierende, bei denen Perfektionismus stark ausgeprägt ist, haben ein geringeres Maß an bedingungsloser Selbstakzeptanz

Sonstige Forschungsergebnisse:

- Ein Mangel an bedingungsloser Selbstakzeptanz beeinträchtigt die psychische und körperliche Gesundheit⁵.
- Der Mensch erfährt so viel Glück, wie er*sie sich auch für dessen würdig hält. Je mehr sich der Mensch also selbst bedingungslos annimmt, umso mehr Glück lässt er*sie in seinem*ihrem Leben zu⁶.

⁴ Flett et al. (2003): 124ff

⁵ Pillay 2016

⁶ Seltzer 2008

Quellen:

Chamberlein, J. M. und Haaga, D. (2001a): „Unconditional Self-Acceptance and Psychological Health“, in: Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 19-3: 163-176.

Chamberlein, J. M. und Haaga, D. (2001b): „Unconditional Self-Acceptance and Response to Negative Feedback“, in: Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 19-3: 177-189.

Flett, G. L., Besser, A., Richard A. D. und Hewitt P. H, (2003): „Dimensions of Perfectionism, Unconditional Self-Acceptance, and Depression“, in: Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 21-1: 119-138.

Pillay, S. (2016): “Greater self-acceptance improves emotional well-being”. Online unter: <https://www.health.harvard.edu/blog/greater-self-acceptance-improves-emotional-well-201605169546> (Stand: 07.05.2020).

Seltzer, L. F. (2008): “The Path to Unconditional Self-Acceptance. How do you fully accept yourself when you don't know how?” Online unter: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/evolution-the-self/200809/the-path-unconditional-self-acceptance> (Stand: 07.05.2020).