

Buchkritik von Leah Katharina Görk

Das Buch „Das Selbst, die Selbsterkenntnis und das Gefühl für den eigenen Wert“ (Schachinger, 2005) ist in vielerlei Hinsicht empfehlenswert. Zum einen vermittelt es einen detaillierten Einblick in die psychologische Erforschung des Selbst und des Selbstwerts, in dem zahlreiche Theorien und Forschungsergebnisse beschrieben werden, andererseits stellt es eine einflussreiche Quelle für den Prozess der eigenen Selbsterforschung dar. Anweisungen, Tipps und vielseitige Informationen ermöglichen dem Leser sich und seine Umwelt zu reflektieren und zu analysieren. In diesem Sinne stellen die an den Leser gerichteten Fragen am Ende eines jeden Kapitels eine große Herausforderung dar.

Nachdem ich einmal begonnen hatte das Buch zu lesen, konnte ich es für mehrere Tage nicht mehr aus der Hand legen. Für mich war das Studium dieses Buches das „Highlight“ des Proseminars „Selbstbild & Selbstwert“.