



Engelmann

THERAPIE-TOOLS



Selbstbewusstsein

2. Auflage

Engelmann
Therapie-Tools
Selbstbewusstsein



Bea Engelmann, Dipl.-Psych., ist eine Glücksverbreiterin. Sie liebt die Arbeit mit Menschen, das Leben, ihre Familie und das Glück. Die Expertin für Positive Psychologie hat über Glück geforscht und glaubt daran, dass jeder von uns der Schlüssel zu seinem Erfolg und Glück ist. Als Psychologin und Coach steht sie Erwachsenen und Jugendlichen, Teams und Organisationen beratend zur Seite.

Bea Engelmann

Therapie-Tools Selbstbewusstsein

Mit Online-Material

2., neu ausgestattete Auflage

BELTZ

Bea Engelmann, Dipl.-Psych.
Verlagsgruppe Beltz
Werderstr. 10
69469 Weinheim

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-29266-5 Print
ISBN 978-3-621-29267-2 (PDF)

2., neu ausgestattete Auflage 2024

© 2024 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Andrea Glomb
Umschlagbild: Lina Oberdorfer

Herstellung: Uta Euler
Satz: Markus Schmitz, Altenberge
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein klimaneutrales Unternehmen (ID 15985-2104-100).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor_innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Vorwort	8
1 Einführung	9
1.1 Was ist Selbstbewusstsein?	9
1.2 Gesundes Selbstbewusstsein	10
1.3 Psychologisches Wohlbefinden	11
2 Die vier Komponenten des Selbstbewusstseins	13
2.1 Selbstwirksamkeit	14
2.2 Selbstverantwortung	15
2.3 Selbstakzeptanz	16
2.4 Selbstliebe	16
3 Die Wirkung von Selbstbewusstsein	17
3.1 Wirkung von Selbstbewusstsein nach innen	17
3.2 Die Wirkung von Selbstbewusstsein nach außen auf andere	18
3.3 Konkrete Arbeit am Selbstbewusstsein: mit Kopf, Herz und Hand	19
4 Das übergreifende Konzept: Selbstbewusstsein	24
5 Selbstwirksamkeit	56
6 Selbstverantwortung	74
7 Selbstakzeptanz	95
8 Selbstliebe	111
Literatur	142
Bildnachweis	142

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

4	Das übergreifende Konzept: Selbstbewusstsein	24
AB 1	Fragebogen Selbstbewusstsein	28
AB 2	Mit Kopf, Herz und Hand: negativer Gedanke	29
AB 3	Mit Kopf, Herz und Hand: positiver Gedanke	30
AB 4	Mit Kopf, Herz und Hand: Beispiel Selbstbewusstsein negativer Gedanke	31
AB 5	Mit Kopf, Herz und Hand: Beispiel Selbstbewusstsein positiver Gedanke	32
AB 6	Ressourcenbaum	33
AB 7	Ressourcen to go	34
AB 8	Gedankenmanager	35
AB 9	Sie müssen nicht alles glauben, was Sie denken	38
AB 10	Denken Sie doch, was Sie wollen	39
AB 11	Die logischen Ebenen	41
AB 12	Starke Gedanken	44
AB 13	Tolle Rolle	46
AB 14	Soulfood: Hauptrolle in meinem Leben	47
AB 15	Die Was-solls-Liste	48
INFO 1	Die Phasen der Veränderung	49
AB 16	Wie es mir ergangen ist	51
AB 17	Selbstkonzept und Selbstwertgefühl	52
AB 18	Ich kenne mich	53
5	Selbstwirksamkeit	56
AB 19	Fragebogen Selbstwirksamkeit	58
AB 20	Mit Kopf, Herz und Hand: Beispiel Selbstwirksamkeit negativer Gedanke	59
AB 21	Mit Kopf, Herz und Hand: Beispiel Selbstwirksamkeit positiver Gedanke	60
AB 22	Optimistische Fragen	61
AB 23	Optimistische Satzanfänge	63
AB 24	Hoffnung versetzt Berge. Optimismus auch	64
AB 25	I can do it!	66
AB 26	Erfolgreich	67
AB 27	Erwarten Sie nur das Beste!	69
AB 28	Ich schaffe das aus eigener Kraft!	71
AB 29	Wenn du es sagst	73
6	Selbstverantwortung	74
AB 30	Fragebogen Selbstverantwortung	76
AB 31	Mit Kopf, Herz und Hand: Beispiel Selbstverantwortung negativer Gedanke	77
AB 32	Mit Kopf, Herz und Hand: Beispiel Selbstverantwortung positiver Gedanke	78
INFO 2	Eine Frage der Haltung	79
AB 33	Ich oder man?	80
AB 34	Seien Sie proaktiv, nicht reaktiv!	83
AB 35	Proaktiv sprechen	86
AB 36	Spielverderbermodus	87
AB 37	Richtig wichtig!	89

AB 38	Verantwortungsvolle Rollen	90
AB 39	Meine Woche	91
AB 40	Gefühlvolle Zwischenschritte	92
7	Selbstakzeptanz	95
AB 41	Fragebogen Selbstakzeptanz	97
AB 42	Mit Kopf, Herz und Hand: Beispiel Selbstakzeptanz negativer Gedanke	98
AB 43	Mit Kopf, Herz und Hand: Beispiel Selbstakzeptanz positiver Gedanke	99
AB 44	Radikale Akzeptanz	100
AB 45	Ich wär' so gern wie du ...	101
AB 46	Jetzt bin ich gut	102
AB 47	Sag einfach Ja!	103
AB 48	Ein Leben wie gemalt	104
AB 49	Kritiker – nein danke!	105
AB 50	Meine innere Jury	106
AB 51	Mit allem Drum und Dran	107
8	Selbstliebe	111
AB 52	Fragebogen Selbstliebe	114
AB 53	Mit Kopf, Herz und Hand: Beispiel Selbstliebe negativer Gedanke	115
AB 54	Mit Kopf, Herz und Hand: Beispiel Selbstliebe positiver Gedanke	116
AB 55	Mein:e beste:r Freund:in bin ich für mich	117
AB 56	Mein innerer Freundeskreis	119
AB 57	Be your own Cheerleader	121
AB 58	Ich bin ich und das ist gut so	124
AB 59	Gefühletorte	128
AB 60	Positive Gefühlesammlung	130
AB 61	Geballte Lebensfreude	131
AB 62	Freude im Quadrat	133
AB 63	Das Schöne am Glück	134
AB 64	Weil ich es mir wert bin	135
AB 65	Stopp!	137
AB 66	Grenzen tun gut	139
AB 67	Jour fixe mit mir selbst	141

Vorwort

»Bis wir uns das Unbewusste bewusst machen,
wird es unser Leben lenken und
wir werden es Schicksal nennen.«
Carl Gustav Jung (1875–1961)

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem neuen Buch! Es nimmt Sie mit in die Welt der Positiven Psychologie und bietet Ihnen eine Fülle an Arbeitsmaterialien zu den Ressourcen Selbstwirksamkeit, Selbstverantwortung, Selbstakzeptanz und Selbstliebe – im Gesamten also Selbstbewusstsein. Das Anliegen dieses Therapie-Tools-Bandes ist es, ebendiese Ressourcen für die Therapie und gleichermaßen für Beratung und Coaching zu nutzen und in das Alltagsleben integrierbar zu machen, damit Ihre Klienten und Klientinnen – und wenn Sie mögen auch Sie selbst – selbstbewusst durchs Leben gehen und ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen können.

Ich freue mich, wenn Sie Menschen darin wirkungsvoll unterstützen, selbstbewusst zu werden und zu sein, sie zu stärken und mit ihrem eigenen Denken, Fühlen und Handeln in Einklang zu bringen.

Noch ein Gedanke für den Weg

In der Arbeit mit Klientinnen und Klienten im Coaching und Teilnehmerinnen und Teilnehmern in Workshops sage ich stets denselben Satz:

Nur erkennen, nicht werten!

Ich bin nach einem meiner Coachings auf diesen Gedanken gekommen. Ich war erst ein paar Monate als Coach tätig, als ein Klient zu mir kam, der mir erzählte, dass er sehr lang gebraucht hat, bis er sich zu mir getraut hat. Auf meine Frage nach dem Warum erklärte er mir, dass er ja selbst schon vorher lange über sich selbst nachgedacht hat, aber immer an einer bestimmten Stelle mit seinen Gedanken »abgebogen« ist, weil er sich schlichtweg nicht traute, weiterzugehen in seinen Gedanken – der Grund: Er hatte Angst, etwas an sich selbst oder bei sich selbst zu entdecken, was ihm nicht gefallen würde, ihm peinlich sein könnte oder er an sich selbst so unsympathisch finden könnte ... Und diese Angst brachte er auch ins Coaching mit.

Ich hatte noch sehr wenig Erfahrung, aber ich spürte instinktiv, dass er Hilfe brauchte und sagte zu ihm den obigen Satz. Zudem nahm ich noch eine kleine Holzschachtel zur Hand und bot ihm an, dass er all das, was er an sich entdeckte, aber nicht leiden mochte, in Gedanken in diese Schachtel legen könnte. Das half.

Und auch, wenn ich über mich selbst nachdenke, macht mir der obige Gedanke Mut. Selbstreflexion ist meiner Ansicht nach kein Spaziergang, sondern erfordert Mut, Energie und ganz viel Arbeit. Wenn wir uns dann erlauben, uns nicht zu bewerten, dann ist das ein wichtiger Türöffner auf dem Weg zu mehr Selbstbewusstsein. Und das wünsche ich Ihnen und Ihren Patient:innen und Klient:innen.

Danksagungen

Meiner Lektorin Andrea Glomb und dem Beltz Verlag gilt mein erster Dank. Ich bin mit großer Freude Autorin des Beltz Verlags und danke dir, liebe Andrea, wieder einmal ganz herzlich für die tolle, inspirierende Zusammenarbeit! Herzlichen Dank auch an alle meine Klientinnen und Klienten sowie alle Workshopteilnehmer und -teilnehmerinnen, die mir bei der Suche auf dem Weg zum selbstbewussten und erfüllten Leben ihr Vertrauen geschenkt haben.

Im Sommer 2023

Bea Engelmann

1 Einführung

1.1 Was ist Selbstbewusstsein?

Erkenne dich selbst!

Dieser Gedanke von Sokrates (469–399 v. Chr.) fasst treffend zusammen, worum es beim Konzept des Selbstbewusstseins geht. Je mehr wir uns selbst erkennen, desto mehr fördern wir unser eigenes Bewusstsein zutage. Je bewusster wir sind, desto mehr Einblick haben wir in unsere Muster: sowohl in unsere Denkmuster als auch in unsere Gefühls- und Verhaltensmuster. Und erst das ermöglicht uns, uns so zu steuern, wie wir es für richtig und stimmig erachten. Wir können dann souverän durchs Leben gehen und unser Leben nach unseren Wünschen gestalten.

Warum ist es wichtig, dass wir unsere Gedanken kennen? Weil wir erst dann Einfluss auf unsere Gedanken nehmen können – und von unseren Gedanken hängen unsere Gefühle ab, die dann schließlich unser Handeln, also unser Verhalten bestimmen (s. Abb. 1.1).



Abbildung 1.1 Der Zusammenhang von Denken, Fühlen und Handeln

Das ist – wie wir wissen – in Wahrheit nicht ganz so einfach und linear, wie es in Abbildung 1.1 erscheint. Das traditionelle Ursache-Wirkungs-Denken reicht nicht aus für unser komplexes Verhalten, denn wir sind komplexe Wesen und es gibt die unterschiedlichsten Aspekte zu berücksichtigen, damit wir uns selbst erkennen können. Unser Denken, Fühlen und Handeln haben einen wechselseitigen Einfluss aufeinander, gleichwohl können wir sagen, dass sie einander in einem erheblichen Maß bedingen und vieles mit unserem Denken beginnt.

Wollen wir uns selbst erkennen, dann finden wir Antworten auf die Frage danach, was in unserem Innersten so vor sich geht. Es geht um die eigene Lebensführung – um unsere Haltung uns selbst und unserem Leben gegenüber.

Panta rhei

Für ein gesundes Selbstbewusstsein ist es unerlässlich, dass wir uns selbst kennen und erkennen und dass wir wissen, wie wir »ticken«. Was bedeutet *kennen* und *erkennen* in diesem Zusammenhang?

■ Wichtig

Kennen und erkennen bedeutet nicht, dass wir alles über uns wissen und alles verstehen. Das wäre ein viel zu hoher, niemals erreichbarer Anspruch. Denn wir verändern uns ja ständig und sind nicht die, die wir noch gestern waren. Das drückt der Gedanke von Heraklit, dem griechischen Philosophen, aus.

Panta rhei: Alles fließt. Alles ist im Fluss. Alles verändert sich.

Heraklit sagte auch, dass keiner zweimal in denselben Fluss steigt. Denn der Fluss hat sich in der Zwischenzeit verändert und wir uns eben auch.

Kennen und erkennen heißt hier, dass

- ▶ wir mehr über uns zutage fördern,
- ▶ uns mehr verstehen,
- ▶ hinter unsere eigenen Kulissen schauen,
- ▶ uns mit uns selbst auseinandersetzen,
- ▶ uns kennenlernen und
- ▶ so nach und nach einen Einblick davon bekommen, was in unserem Innersten vor sich geht.

Es ist ein Prozess, der uns hilft, uns wahrzunehmen, uns zu verstehen und gut mit uns selbst durch unser Leben zu gehen. Auf diesem Weg, den wir dann beschreiten, ist es hilfreich, wenn wir uns mit uns selbst und wichtigen Themen und Aspekten beschäftigen, die uns ausmachen. Wir können u. a. unsere Gedanken, unsere Gefühle, unsere Werte, unsere Stärken, unsere Bedürfnisse, unsere Stimmungen, unsere Rollen, unsere Erwartungen, unsere Meinungen, unsere Wünsche, unsere Sehnsüchte, unsere Ziele, unsere Visionen, unsere Motivation und unsere Muster kennenlernen, entdecken und so Schritt für Schritt bewusster im Hinblick auf uns selbst, auf unser Selbst werden. Wie wollen wir selbstbewusst sein, wenn wir keine Kenntnis über uns haben? Das wäre utopisch und nicht erreichbar.

Hier gilt der Umkehrschluss: Wenn wir uns selbst kennen, können wir davon sprechen, dass wir selbstbewusst sind – und uns gefällt, was wir über uns erkannt haben. Nicht alles – aber doch so, dass wir im Großen und Ganzen damit einverstanden sind ... Mit uns selbst!

■ Fazit

Selbstbewusstsein ist das Ergebnis vieler kleiner Schritte – und nicht jeder Schritt sitzt von Anfang an. Darum geht es auch gar nicht. Doch je mehr dieser kleinen Schritte wir in die richtige Richtung unternehmen und gehen, desto selbstbewusster werden wir. Und das ist gut!

1.2 Gesundes Selbstbewusstsein

Menschen, die selbstbewusst sind – also ein Bewusstsein für sich selbst haben –, zeichnen sich zudem noch dadurch aus, dass sie ein inneres Ja zu sich selbst und ihren Fähigkeiten haben. Sie sind von sich selbst überzeugt – in einem positiven Sinne.

Ein schmaler Grat

Es scheint einen schmalen Grat zwischen Selbstbewusstsein und Arroganz zu geben. Ich möchte mich dafür stark machen, dass Selbstbewusstsein positiv konnotiert ist. Denn es ist eine absolut erstrebenswerte Fähigkeit, die dazu führt, dass wir stark durchs Leben gehen. Aus diesem Grund sprechen wir auch von *gesundem Selbstbewusstsein*.

■ Wichtig

Menschen mit einem gesunden Selbstbewusstsein haben die Fähigkeit und die Bereitschaft, die eigenen Fähigkeiten und Stärken zu erkennen und diese auch zu nutzen.

Ein gesundes Selbstbewusstsein führt deshalb zu psychologischem Wohlbefinden und verhilft uns dazu, erfolgreich unser Leben zu leben.

Abgrenzung: Selbstbewusstsein und Selbstüberschätzung. An dieser Stelle möchte ich *gesundes Selbstbewusstsein* noch abgrenzen von *übermäßigem Selbstbewusstsein*, das auch als Selbstüberschätzung bezeichnet werden kann. Menschen, die sich selbst überschätzen, neigen dazu, immun gegen Feedback von außen zu sein und einen realistischen Blick auf sich selbst zu verlieren.

1.3 Psychologisches Wohlbefinden

Selbstbewusstsein ist ein wesentlicher Faktor für unser psychologisches Wohlbefinden und hat einen entscheidenden Einfluss darauf, wie wir unser Leben meistern und wie glücklich wir sind. Ein gesundes Selbstbewusstsein verhilft uns dazu, uns in unserem Leben wohlfühlen und führt schlussendlich zu psychologischem Wohlbefinden, wie es von Ryff und Keyes (1995) definiert wird.

6 Dimensionen zum Wohlbefinden

Je mehr dieser sechs Dimensionen zutreffen, desto höher ist das psychologische Wohlbefinden.

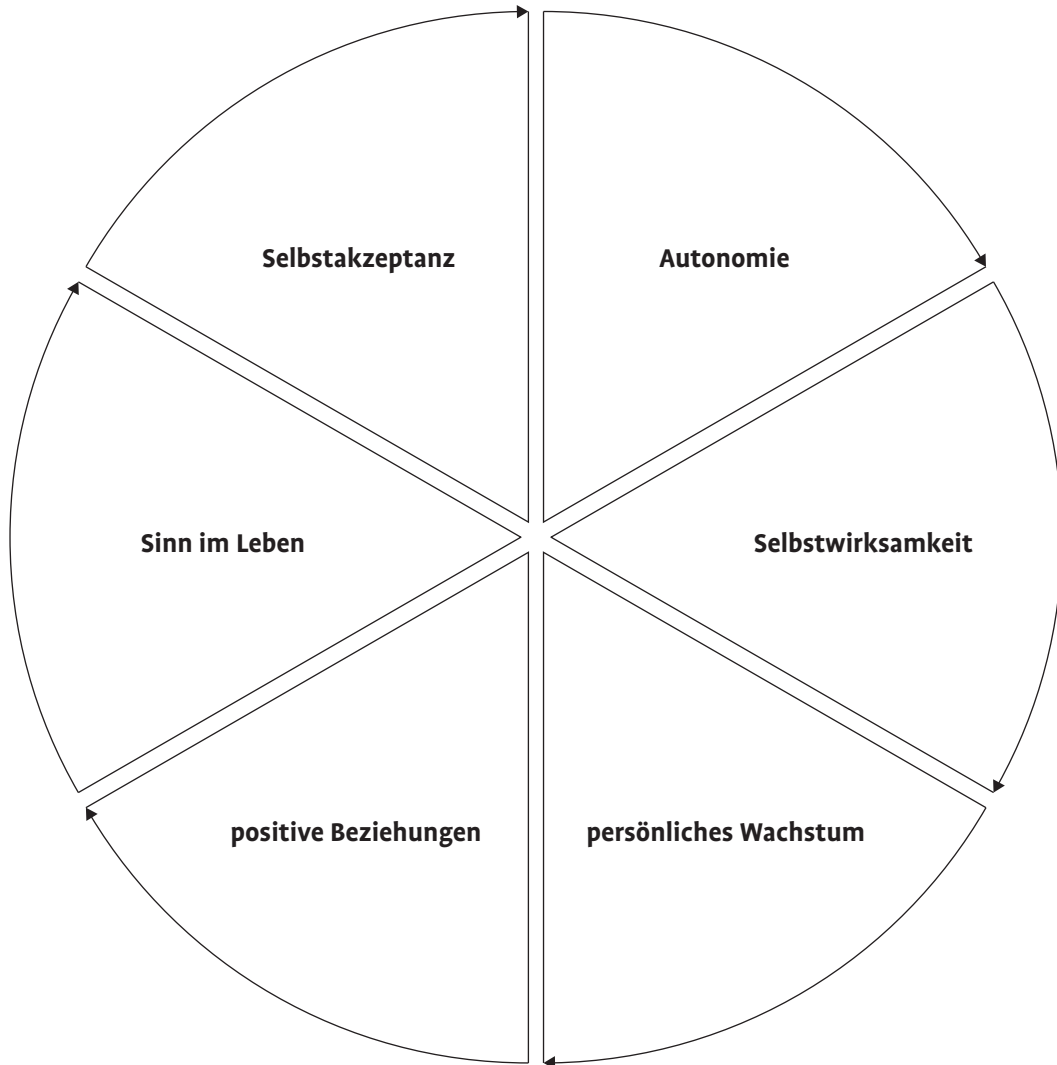


Abbildung 1.2 Die 6 Dimensionen des psychologischen Wohlbefindens (nach Ryff & Keyes, 1995)

- (1) **Autonomie:** Wenn wir ein hohes Maß an Autonomie erleben, dann sind wir in der Lage, unser Leben selbst in die Hand zu nehmen. Wir können unsere eigenen Entscheidungen treffen, die Verantwortung für uns selbst übernehmen und unsere Ziele im Leben erreichen. Das Resultat ist, dass wir uns zufrieden und im besten Fall erfüllt fühlen.
- (2) **Selbstwirksamkeit:** Wenn wir mit den Herausforderungen unseres Lebens gut zurechtkommen und das Gefühl haben, dass wir unseren Alltag im Griff haben, empfinden wir uns als selbstwirksam. Wir haben das Gefühl, dass wir mit Veränderungen gut umgehen und auch Hindernisse überwinden können, um unser Leben aktiv nach unserer Façon zu gestalten. Ausschlaggebend dabei ist die Fähigkeit, dass wir unsere Ressourcen kennen und auf sie zurückgreifen können.

- (3) **Persönliches Wachstum:** Wenn wir uns kontinuierlich weiterentwickeln, unsere Stärken ausbauen und unsere Talente nutzbringend einsetzen, erleben wir persönliches Wachstum. Das macht uns Freude und inspiriert uns dazu, Neues auszuprobieren, neue Fähigkeiten zu entwickeln, an uns zu arbeiten und uns zu verbessern. Ein hohes Ziel dabei ist die Selbstverwirklichung.
- (4) **Positive Beziehungen:** Wenn wir gute Erfahrungen im Zusammenspiel mit anderen Menschen machen und in der Lage sind, positive Beziehungen zu unserer Familie, unseren Freunden, unseren Kolleginnen, unseren Nachbarn und anderen Menschen um uns herum aufzubauen und zu pflegen und empathisch zu sein, dann trägt das maßgeblich zu unserem Wohlbefinden bei. Wir machen die positive Erfahrung, dass wir von anderen geschätzt werden, dass wir für sie wichtig sind, dass sie für uns da sind und dass wir dazugehören. Und Zugehörigkeit ist eines der Urbedürfnisse, die wir Menschen haben.
- (5) **Sinn im Leben:** Für Wohlbefinden im Leben ist es unerlässlich, dass wir in unserem Leben einen Sinn sehen und ihm einen Sinn geben. Wir haben Ziele und Visionen und wissen, »warum wir hier sind«. Wir empfinden uns als wichtig – auch für andere Menschen. John Strelecky (2009) bezeichnet das in seinem Buch »The Big Five for Life« als ZDE, als Zweck der Existenz.
- (6) **Selbstakzeptanz:** Wenn wir uns selbst gegenüber eine positive Haltung haben und in der Lage sind, uns so anzunehmen, wie wir sind – mit allem, was zu uns gehört –, dann ist das eine wichtige Säule in unserem psychologischen Wohlbefinden. Selbstakzeptanz bedeutet, dass wir ein Ja zu unserer eigenen Geschichte haben und zu uns stehen.

2 Die vier Komponenten des Selbstbewusstseins

Selbstbewusst und stark: der Baum als Metapher

»Fest und stark ist nur der Baum, der unablässig
Windstößen ausgesetzt war, denn im Kampf
festigen und verstärken sich seine Wurzeln.«
Seneca

Selbstbewusstsein ist das Ergebnis persönlichen Wachstums. Das Resultat ist, dass wir fest im Sturm des Lebens stehen können. Eine passende Metapher für das Training des Selbstbewusstseins ist ein starker Baum, der fest verwurzelt im Leben steht. Bäume sind wahre Überlebenskünstler.

Wenn Sie mögen, dann erklären Sie Ihren Patient:innen und Klient:innen diese Metapher – sie hilft ihnen dabei, im wahrsten Sinne des Wortes ein Bild von Selbstbewusstsein vor Augen zu haben. Somit ist Selbstbewusstsein nicht mehr nur abstrakt, sondern wird mit einem konkreten, bekannten Bild belegt.

Ähnlich wie ein Baum, der in der Lage ist, trotz Widrigkeiten und Herausforderungen zu überleben, zu wachsen und zu gedeihen, indem er sich anpasst, können wir Menschen das auch. Wir können lernen, Rückschläge, Misserfolge und Kränkungen zu überwinden. Dafür brauchen wir unsere inneren Ressourcen, die uns von innen heraus, also aus uns selbst heraus stärken.

Unsere Persönlichkeit wird maßgeblich durch unser Erleben und unsere Erfahrungen geprägt und beeinflusst dadurch unser gesamtes Denken, Fühlen und Handeln. Dadurch entsteht das Fundament unseres persönlichen Selbstbildes, welches einen großen Einfluss darauf hat, wie wir mit Herausforderungen umgehen können, welche Fähigkeiten wir entwickeln – wir bestimmen somit entscheidend unser Selbstbewusstsein.

Damit ein Baum leben kann, benötigt er gesunde Wurzeln, die ihn mit Nährstoffen und Wasser versorgen, so dass sie die Nährstoffe aufnehmen können. Darüber hinaus verleihen ihm die Wurzeln Stabilität, damit er einen festen Stand hat. Je fester die Wurzeln, desto mehr Stabilität hat der Baum.

Um Selbstbewusstsein entwickeln zu können, benötigen auch wir starke Wurzeln. Denn nicht nur unsere Erfahrungen, unsere Erlebnisse und unsere Fähigkeiten bilden das Fundament für unser Selbstbewusstsein, sondern wir benötigen dafür auch starke Ressourcen. Das Wurzelwerk, also unsere Ressourcen, sind nach außen nicht sichtbar. Unsere Ressourcen helfen uns, in uns selbst verwurzelt und verankert zu sein.

■ Hinweis

Bäume symbolisieren Leben – auch deshalb habe ich diese Metapher gewählt. Persönliches Wachstum, Veränderung, Bewegung, Leben – all das ist in der Metapher enthalten. Und damit der Stamm gesund dem Sturm des Lebens standhalten kann, braucht er Nährstoffe und Wurzeln. Aber auch wenn eine Wurzel mal »schwächelt«, kippt er noch nicht um, sondern bleibt stark und fest.

Ein Baum, der innen hohl ist, also nicht gesund, bricht irgendwann zusammen. Es ist bei uns Menschen auch wichtig, dass wir nicht »aufgesetzt« selbstbewusst sind, damit wir nicht »zusammenbrechen« und uns unsicher fühlen. Wir können uns aus uns selbst heraus stärken – dafür ist es wichtig, nicht nur am Selbstbewusstsein zu arbeiten, sondern auch an den Hauptwurzeln, also unseren Ressourcen.

Welche Ressourcen bilden unsere Wurzeln und sind deshalb im Zusammenhang mit Selbstbewusstsein besonders essenziell?