Kurzer Input:

# Warum ist Lob wichtig und was hat das mit Geschlechterstereotypen zu tun?

**1. Förderung von Selbstmitgefühl und Wohlbefinden**

* Selbstmitgefühl: Frauen, die Selbstmitgefühl praktizieren, einschließlich Selbstlob und Selbstbelohnung, erleben ein besseres Wohlbefinden. Selbstmitgefühl steht in Verbindung mit intrinsischer Motivation und geringeren sozialen Ängsten.
* Mentale Gesundheit: Der Wechsel von einem fremdbelohnungsorientierten Selbstbild zu einem selbstbelohnungsorientierten kann die mentale Gesundheit signifikant verbessern, indem er negative mentale Gesundheitsfolgen und wahrgenommene Stressoren reduziert.
* je weniger Lob und Anerkennung wir zum Beispiel im Job bekommen, desto höher ist die Gefahr, an einem „Burn-out“ zu erkranken. Es ist gar nicht die Arbeit, die uns überfordert und anstrengt, sondern das Gefühl, keine Anerkennung dafür zu bekommen.

**2. Auseinandersetzung mit Geschlechterungleichheit und Selbstwert**

* Bei wissenschaftlichen Artikeln sind die Stichworte „neu“, „einzigartig“ oder „exzellent“ bei 12-20% weniger häufig zu finden wenn Frauen bei den Autor:innen dabei sind.
* Frauen haben oft weniger Vorbilder für weibliche Erfolge, die gefeiert werden. Zudem ist es konträr zur stereotypen Eigenschaft, dass Frauen bescheiden sein sollen.
* Frauen sehen sich oft gesellschaftlichen Abwertungen ihrer Arbeit und Fähigkeiten gegenüber, was zu geringerem Selbstwertgefühl und wahrgenommener Kompetenz führt. Selbstlob kann diesen gesellschaftlichen Vorurteilen entgegenwirken, indem es ein positives Selbstbild verstärkt und persönliche Leistungen anerkennt.

**3. Motivation und Leistung**

* Lob wirkt motivierend und leistungsfördernd
* Intrinsische Motivation: Selbstbelohnung kann die intrinsische Motivation steigern, die für anhaltendes Engagement und Zufriedenheit entscheidend ist. Frauen, die sich herausfordernde Ziele setzen und sich für deren Erreichung belohnen, neigen dazu, besser abzuschneiden.
* Arbeitszufriedenheit: Anerkennung und Selbstbelohnung können die Arbeitszufriedenheit verbessern, insbesondere in Umgebungen, in denen Frauen sich möglicherweise sonst als nicht wertgeschätzt fühlen.
* Lob führt zu mehr Freude an der Arbeit. Wer mit seiner Arbeit zufrieden ist, identifiziert sich mehr mit seiner Aufgabe, macht weniger Fehler, bringt sich besser ein.
* Lob und Anerkennung kann uns beflügeln

**4. Umgang mit Misserfolgen und Aufbau von Resilienz**

* Emotionale Resilienz: Selbstmitgefühl hilft Frauen, mit Rückschlägen umzugehen und negative emotionale Reaktionen, wie Grübeln und extrinsische Motivation, zu verringern, die langfristigen Zielen schaden können.
* Selbstwertgefühl: Regelmäßiges Selbstlob kann das Selbstwertgefühl stärken und Frauen gegenüber Scham- und Versagensgefühlen weniger anfällig machen.

Selbstlob stärkt das Gefühl der Kompetenz, das essentiell für die Aufrechterhaltung von Motivation und das Erreichen persönlicher Ziele ist.

Zusammenfassend sind Selbstlob und Selbstbelohnung für Frauen entscheidende Praktiken, um ihr Selbstmitgefühl zu steigern, gesellschaftliche Vorurteile zu adressieren, Motivation und Leistung zu verbessern, emotionale Resilienz aufzubauen und psychologische Bedürfnisse zu befriedigen.

#### Quellen:

Borges-Silva F., Ruiz-González L., Salar C., Moreno-Murcia J.A., Motivation, self-esteem and life satisfaction in women practicing fitness classes [Motivación, autoestima y satisfacción con la vida en mujeres practicantes de clases dirigidas en centros de fitness] (2017) Cultura, Ciencia y Deporte, 12 (34), pp. 47 - 53, DOI: 10.12800/ccd.v12i34.831

Buchanan T., The same-sex-referent-work satisfaction relationship: Assessing the mediating role of distributive justice perceptions (2008) Sociological Focus, 41 (2), pp. 177 - 196, DOI: 10.1080/00380237.2008.10571329

Brummelman E., Thomaes S., Overbeek G., De Castro B.O., Van Den Hout M.A., Bushman B.J., On feeding those hungry for praise: Person praise backfires in children with low self-esteem (2014) Journal of Experimental Psychology: General, 143 (1), pp. 9 - 14, DOI: 10.1037/a0031917

Morela E., Kouli O., Lykou A., Bebetsos E., Antoniou P., Lykou X., The role of self-esteem on motivational aspects of Greek blind athletes competing in individual and team sports (2024) Acta Psychologica, 248, art. no. 104375, DOI: 10.1016/j.actpsy.2024.104375

Phillips J.M., Dlugos K.E., Park H.M., Recognizing Employees (2024) Principles of Organizational Behavior: The Handbook of Evidence-Based Management, Third Edition, pp. 255 - 270, DOI: 10.1002/9781394320769.ch12

Lamarche V.M., Seery M.D., Kondrak C.L., Saltsman T.L., Streamer L., Clever girl: Benevolent sexism and cardiovascular threat (2020) Biological Psychology, 149, art. no. 107781, DOI: 10.1016/j.biopsycho.2019.107781

Yamamoto M., Munakata T., Mental health of workers and the effects of behavioral traits -validation of causal model using covariance structure analysis (2012) Sangyō eiseigaku zasshi = Journal of occupational health, 54 (1), pp. 10 - 21, DOI: 10.1539/sangyoeisei.B11005

Magnus C.M.R., Kowalski K.C., McHugh T.-L.F., The role of self-compassion in women's self-determined motives to exercise and exercise-related outcomes, (2010) Self and Identity, 9 (4), pp. 363 - 382, DOI: 10.1080/15298860903135073

Cao Y., Capra C.M., Su Y., Do prosocial incentives motivate women to set higher goals and improve performance? (2023) Journal of Economic Psychology, 99, art. no. 102659, DOI: 10.1016/j.joep.2023.102659

Signore A., Semenchuk B.N., Strachan S.M., Self-Compassion and Reactions to a Recalled Exercise Lapse: The Moderating Role of Gender-Role Schemas (2021) Journal of Sport and Exercise Psychology, 43 (6), pp. 477 - 487, DOI: 10.1123/jsep.2020-0300

Major B., Women and entitlement (2014) Treating Women's Fear of Failure: From Worry to Enlightenment, pp. 3 - 19,DOI: 10.4324/9781315798653