

**Zeitschrift:** Nebelspalter : das Humor- und Satire-Magazin  
**Band:** 102 (1976)  
**Heft:** 16

**Artikel:** Selbstbewusstsein  
**Autor:** Laub, Gabriel  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-609030>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 02.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Selbstbewusstsein

Im Münchner Max-Planck-Institut werden Kurse für Unsicherheit geführt. Leute, die Hemmungen und Kontakt-Angst haben, die von Schuldgefühlen und allgemeiner Unsicherheit geplagt sind, können da durch «Assertiv-Training» und Gruppentherapie davon befreit werden und Selbstbewusstsein gewinnen.

Die Idee, dass man Selbstbewusstsein trainieren kann, ist nicht neu. Schliesslich ist das Selbstbewusstsein nur ein spezifischer Teil des Bewusstseins, und das ist seit jeher manipulierbar. Jahrtausende existieren Institu-

tionen – die Polizei, die Ehe, Behörden, Kirchen, Vorgesetzte aller Arten – die das Selbstbewusstsein der Einzelnen reduzieren, bis zur Abschaffung. Genau so lange gibt es Institutionen – zum Beispiel aristokratische Familien und elitäre Schulen – die das Selbstbewusstsein ihrer Mitglieder trimmen. Jede Armee der Welt unterdrückt das Selbstbewusstsein der Soldaten und pflegt das der Offiziere. Die einfachste und wirksamste Methode das Selbstbewusstsein eines Menschen zu fördern, ist ihm eine höhere Position in der Hierarchie zu geben. Da erlebt man wahre Wunder!

Die wissenschaftliche Methode des Münchner Instituts wird wohl nicht schlechter sein als die herkömmlichen unwissenschaftlichen, nur ein bisschen mühsamer, wie alles wissenschaftliche.



Mag sie den einzelnen noch so viel geben, im sozialen Sinne ist sie belanglos. Wenn sich viele Arbeitnehmer nach einem «Assertiv-Training» dazu durchringen, mehr Lohn zu verlangen, können sich die Arbeitgeber derselben Therapie unterziehen – falls sie es noch brauchen – und dann noch selbstbewusster «Nein!» sagen. Gesellschaftliche Konflikte sind mit den Mitteln der Individualpsychologie nicht zu lösen.

Manchmal ist es sogar ausge-

sprochen gefährlich, die Selbstsicherheit zu trainieren. Als ich noch als Student bei einer Studentenzeitung tätig war, hatten wir eine Kollegin voller Komplexe. Sie jammerte dauernd, dass wir alle «so klug und gebildet» seien, sie dagegen «so dumm und unwissend». Da sie sehr schöne Beine hatte, gaben wir uns die Mühe – mein Freund und ich – ihr zu helfen. Einige Wochen lang haben wir ihr eingeredet, dass sie gescheit und begabt ist, und halfen ihr beim Schreiben.

Der Erfolg ist nicht ausgeblieben: Da sie sehr schöne Beine hatte, und jetzt auch noch Selbstsicherheit, ist sie unsere Chefin geworden. Und wir mussten die ganze Arbeit für sie tun, da ihr journalistisches Können nicht so schnell wuchs wie ihr Selbstbewusstsein.



## Zum Wohl, Herr Kommissar!

Schweppes hat das bittere Etwas – und ist spannend zum Trinken.