

# Die Selbstliebe-Krise der Deutschen: Jede\*r Vierte ist nie stolz auf sich



Neue, repräsentative Umfrage zeigt: Die Deutschen haben ein Problem mit Selbstakzeptanz. Das eigentliche Problem liegt nicht bei Instagram oder Schönheitsidealen, sondern in der eigenen Selbstkritik.

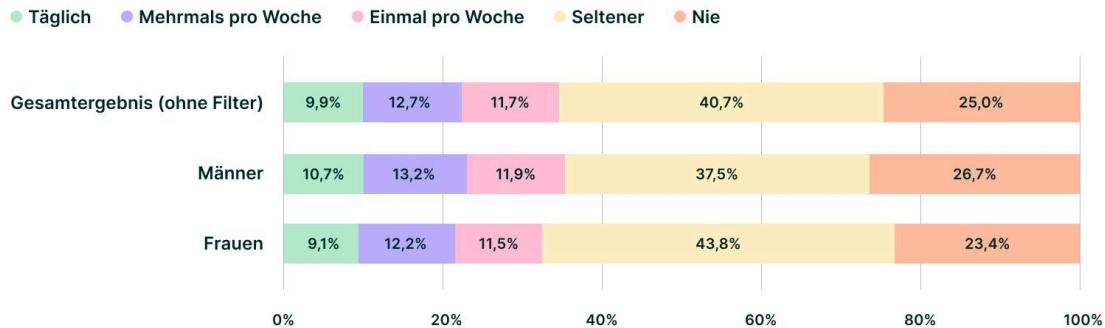
**Berlin, 13. Februar 2026** – Wenn sie in den Spiegel schauen, empfindet jede\*r Vierte hierzulande nie Stolz auf die eigene Person. So das Ergebnis einer repräsentativen Umfrage unter 5.000 Menschen in Deutschland von Oviva, Anbieter einer Abnehm-App auf Rezept, in Zusammenarbeit mit dem Marktforschungsinstitut Civey.

Die Zahl fügt sich in ein bedenkliches Gesamtbild: Zwar sagen 58 Prozent der Befragten, sie mögen sich so, wie sie sind. Doch bei konkreteren Fragen bröckelt die Selbstakzeptanz: Nur vier von zehn Deutschen sind zufrieden mit ihrem Körper. Und nur gut jede\*r Dritte empfindet mindestens einmal pro Woche Stolz auf sich selbst.



Deutschland

Wie häufig trifft die folgende Aussage auf Sie zu: „Wenn ich in den Spiegel schaue, bin ich stolz auf mich“?



Stat. Fehler Gesamtergebnis: 3,5% | Stichprobengröße: 2.500 | Befragungszeitraum: 07.01.26 - 09.01.26 | Ausgewertet nach: Geschlecht



© Oviva AG, www.oviva.com

Dr. Suzana Stojiljkovic, Psychotherapeutin und Director of Mental Health bei Oviva erklärt: „Mangelnde Selbstliebe ist keine individuelle Schwäche, sondern ein gesellschaftliches Phänomen mit ernst zunehmenden Folgen für die mentale und körperliche Gesundheit.“

## Der innere Kritiker als größtes Hindernis

Das Problem sitzt vor allem im Inneren: 42 Prozent der Befragten geben an, strenger mit sich selbst zu sein als mit anderen Menschen. Diese chronische Selbstkritik führt zu einem Teufelskreis: Wer sich ständig nicht genug fühlt, vernachlässigt die eigene Selbstfürsorge – was die Unzufriedenheit weiter verstärkt. Jede\*r Dritte (34 Prozent) stellt die Bedürfnisse anderer regelmäßig über die eigenen.



Inwieweit stimmen Sie der Aussage zu: „Ich bin strenger mit mir als mit anderen“?

● Stimme eindeutig zu   ● Stimme eher zu   ● Teils / teils   ● Stimme eher nicht zu   ● Stimme eindeutig nicht zu



Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,6% | Stichprobengröße: 5.000 | Befragungszeitraum: 07.01.26 - 09.01.26 | Ausgewertet nach: Geschlecht



© Oviva AG, www.oviva.com

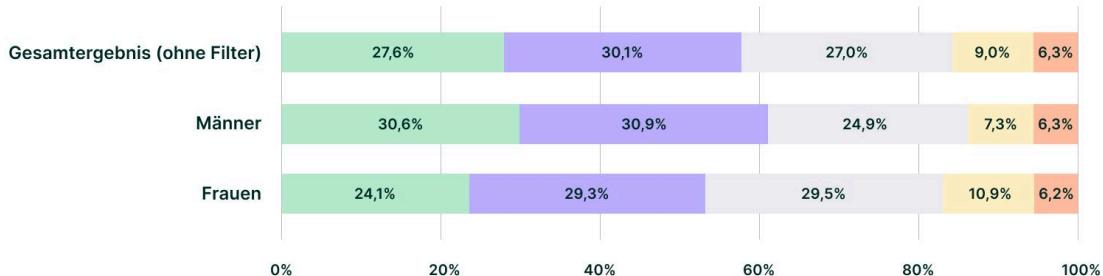
Anders als oft vermutet, sind äußere Faktoren weniger entscheidend: Nur etwa jede\*r Siebte sagt, Schönheitsideale oder Vergleiche mit anderen würden die Selbstliebe erschweren. „Der innere Kritiker ist oft das größere Problem“, erklärt Stojiljkovic. „Viele Menschen haben verinnerlicht, dass sie nur wertvoll sind, wenn sie perfekt funktionieren. Diese Haltung ist nicht gesund.“

Frauen sind dabei deutlich stärker betroffen: Während 62 Prozent der Männer sagen, sie mögen sich so, wie sie sind, sind es nur 53 Prozent bei den Frauen. Auch bei der Selbstkritik zeigt sich ein klarer Unterschied: Fast die Hälfte der Frauen (47 Prozent) gibt an, strenger mit sich zu sein als mit anderen. Bei Männern sind es 39 Prozent.



Inwieweit stimmen Sie der Aussage zu: „Ich mag mich so, wie ich bin“?

● Stimme eindeutig zu   ● Stimme eher zu   ● Teils / teils   ● Stimme eher nicht zu   ● Stimme eindeutig nicht zu



Stat. Fehler Gesamtergebnis: 2,6% | Stichprobengröße: 5.000 | Befragungszeitraum: 07.01.26 - 09.01.26 | Ausgewertet nach: Geschlecht



© Oviva AG, www.oviva.com

## Falscher Fokus: Sport statt Selbstmitgefühl

Besonders aufschlussreich ist die Frage nach Vorsätzen für bessere Selbtfürsorge: Regelmäßiger Sport (21 Prozent) ist der Top-Vorsatz der Deutschen, gefolgt von besserem Schlaf (15 Prozent). Nur neun Prozent nehmen sich vor, mehr Zeit für sich selbst zu nehmen. Stress zu reduzieren nennen elf Prozent.

„Das ist das Paradox“, sagt Stojiljkovic. „Wir versuchen, uns von außen zu optimieren, während die eigentlichen Probleme – zu hohe Ansprüche, chronische Selbstkritik, Selbstvernachlässigung – unbearbeitet bleiben. Mangelnde Selbstliebe führt zu Stress.“

Die Folgen mangelnder Selbstliebe zeigen sich im Alltag: 57 Prozent der Deutschen geben an, sich mindestens wöchentlich gestresst zu fühlen. Psychologen sehen einen klaren Zusammenhang: Wer seine eigene Bedürfnisse ignoriert, riskiert nicht nur Burnout, sondern auch körperliche Gesundheitsprobleme.

„Besonders chronischer Stress im Zusammenhang mit häufiger Selbstabwertung schwächt das Immunsystem und erhöht das Risiko für Depressionen und Angststörungen“, warnt die Psychotherapeutin. „Viele Menschen kompensieren emotionalen Stress durch Essen. Ein Teufelskreis, der zu weiteren gesundheitlichen Problemen wie Adipositas, Bluthochdruck oder Diabetes-Typ-2 führen kann.“

## Der Weg zu mehr Selbstakzeptanz

Dr. Suzana Stojiljkovic rät zu einem Perspektivwechsel: „Selbtfürsorge ist keine Selbstsucht, sondern Selbsterhalt. Es braucht mehr Selbstmitgefühl und realistischere Ansprüche.“

Die Psychotherapeutin empfiehlt fünf konkrete Alltagsstrategien:

- **Selbstmitgefühl statt Selbstkritik:** Fragen Sie sich: Würde ich so auch mit einem guten Freund sprechen? Die meisten Menschen sind zu anderen deutlich freundlicher als zu sich selbst.
- **Kleine Erfolge feiern:** Täglich reflektieren, was gut gelaufen ist – nicht nur auf Defizite fokussieren.
- **Grenzen setzen:** Auch mal Nein sagen. Die eigenen Bedürfnisse sind genauso wichtig wie die anderer.
- **Vergleiche reduzieren:** Besonders in sozialen Medien weniger mit anderen vergleichen – jeder hat seinen eigenen Weg.
- **Feste Zeiten für sich:** Zeit für sich selbst fest einplanen wie andere Termine – ohne schlechtes Gewissen.

Bei starken Selbstzweifeln empfiehlt die Psychotherapeutin professionelle Unterstützung, um destruktive Muster zu durchbrechen.

## Über die Studie

Civey hat für Oviva vom 07. bis 09.01.2026 online zwischen 2.500 und 5.000 Bundesbürgerinnen und Bundesbürger ab 18 Jahren befragt. Die Ergebnisse sind aufgrund von Quotierungen und Gewichtungen repräsentativ unter Berücksichtigung des statistischen Fehlers von 2,5 bis 3,5 Prozentpunkten beim jeweiligen Gesamtergebnis. Weitere Informationen zur Methodik finden Sie [hier](#).

## Über Oviva

Oviva ist Europas führender Anbieter für digitale, erstattete Therapien bei Adipositas und chronischen Erkrankungen. Das Unternehmen wurde 2014 von Kai Eberhardt und Manuel Baumann gegründet, um Menschen mit gewichtsbedingten Erkrankungen durch eine effektive und leicht zugängliche digitale Therapie zu unterstützen. Die zertifizierte Oviva App verbindet Verhaltensänderung, klinische Expertise und moderne Technologie zu einer langfristig wirksamen, menschlich begleiteten Versorgung.

Teilnehmende können ihr Verhalten mithilfe von Funktionen wie Mahlzeiten-Tracking und Zielsetzung reflektieren, Fortschritte dokumentieren und Schritt für Schritt gesündere Gewohnheiten entwickeln. Ovivas Ansatz verbessert nicht nur die Gesundheit von Patientinnen und Patienten, sondern entlastet auch Ärztinnen und Ärzte und unterstützt ein effizienteres Gesundheitssystem.

Oviva arbeitet direkt mit gesetzlichen Krankenkassen und nationalen Gesundheitssystemen in Deutschland, der Schweiz und dem Vereinigten Königreich zusammen und hat europaweit bereits über 1 Million Menschen behandelt.

Weitere Informationen unter: [www.oviva.com/de/de](http://www.oviva.com/de/de)