



Freude am persönlichen Wachstum

Individualpsychologische Beraterin
Encouraging-Trainerin
Supervisorin
Ermutigungspädagogin

BÄRBEL HÖRNER

Beschreibung des MUTKids-Trainings

Ermutigungstraining für Kinder und Jugendliche

Die Grundlage dieses Konzepts ist die **Individualpsychologie**, eine lebensbejahende Psychologie, die von **Alfred Adler**, (1870 – 1937) einem österreichischen Arzt und Psychotherapeuten, begründet wurde. In Wien gründete Adler über 30 Erziehungs-beratungsstellen. Sein Schüler Rudolf Dreikurs (1897 – 1972) entwickelte die IP in der Pädagogik konsequent weiter zu der so genannten Ermutigungspädagogik.



Die ersten Lebensjahre sind besonders prägend im Leben eines Menschen. Ziel des Ermutigungstrainings **MUTKids** ist die Förderung und Erweiterung der sozialen sowie der emotionalen Kompetenzen der Kinder. Das Training soll die Kinder unterstützen, gute Meinungen über sich selbst und andere zu bilden sowie gute Strategien für sich zu entwickeln, um im Leben einen guten Platz für sich zu finden, um so ermutigt, selbstbewusst und kompetent Gemeinschaftsgefühl zu leben. Lebenskompetenz entsteht nicht von allein.

Das Konzept wurde von der Ermutigungswerkstatt Bärbel Hörner konzipiert und ist durch die Anwendung verschiedener Methoden und Aufgaben für Kinder und Jugendliche vorgesehen. Die Kids trainieren selbstbewusstes Verhalten und stärken ihre Persönlichkeit. Das **Basistraining** besteht aus 10 Einheiten inkl. einer Elternmitmachstunde.

Baustein 1: Selbst- und Fremdermutigung

- Mut
- Sorgenbaum – Selbstermutigung
- Umgang miteinander – Regeln
- Fremdermutigung

Baustein 2: Fähigkeiten einsetzen/Verantwortung übernehmen

- Rechte und Pflichten
- Der Muträuber
- Nein-Sagen
- Ich will – ich kann

Die Einheiten sind themenorientiert und beinhalten einzelne Phasen. Der Ablauf bleibt mit wenigen Abweichungen in jeder Einheit gleich. Jede Einheit besteht aus 90 Minuten.

- | | |
|--|---------------|
| - Rückmeldung der Trainingsaufgaben | (ca. 15 Min.) |
| - Entspannungsübung/Bewegungsübung/Lied/Geschichte | (ca. 15 Min.) |
| - Information/Übungen zum Thema | (ca. 45 Min.) |
| - Besprechen der Trainingsaufgabe(n) | (ca. 5 Min.) |
| - Abschlussrunde/Reflexion | (ca. 10 Min.) |

Das Training kann auch **einstündig** durchgeführt werden. Es ist für Einzel- und Gruppensettings geeignet als auch für Projekttage.

Die **Elternmitmachstunde** ist ab der 5. Einheit konzipiert. In dieser Stunde stellen die Kinder ihre gesammelten Werke vor. Jedes Kind hat eine Mappe für seine Unterlagen. Die Eltern werden mit einbezogen und eingeführt zum Thema: **Was ist Ermutigung?**

Die Übungen eines solchen Kurses geraten leicht wieder in Vergessenheit, wenn man nicht dranbleibt. Die Ansätze des Kurses werden durch kleine praktische **Trainingsaufgaben** verstärkt. Die Trainingsaufgaben

©2026 Alle Rechte vorbehalten. Keine Vervielfältigung und/oder Weitergabe. Jede Verwendung - auch auszugsweise - bedarf der Zustimmung der Autorin.

Bärbel Hörner, Im Weidengrund 6, 35094 Lahntal, Tel. 06420 1847, E-mail: baer.hoerner@web.de, www.ermutigunswerkstatt.wordpress.com
Dipl. Individualpsychologische Beraterin (API), Encouraging-Trainerin, Ermutigungstrainerin für Kinder und Jugendliche, Supervisorin,
IP-Gestaltberaterin, Ausbilderin (ADO), Ermutigungspädagogin



Freude am persönlichen Wachstum

Individualpsychologische Beraterin
Encouraging-Trainerin
Supervisorin
Ermutigungspädagogin

BÄRBEL HÖRNER

sind freiwillig. Jeder macht so viel, wie er will oder kann. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Kids die Trainingsaufgaben auf ihre Art gerne machen.

Entspannungs- und Bewegungsübungen. Wir schalten mit Fantasiereisen ab und lernen in Bewegungsübungen unsere Grenzen kennen. Kinder werden durch Stress, Hektik und Unruhe in ihrer Persönlichkeitsentwicklung negativ beeinflusst. Die Entspannungsübungen eröffnen den Kids einen Zugang zu ihrem inneren Erleben (z. B. Selbstregulation durch Atmung und Vorstellungskraft) und soll ihnen einen persönlichen Ort der Ruhe, Sicherheit und Geborgenheit erfahrbar machen. Durch die Bewegungsübungen werden spielerisch Körperwahrnehmung und –bewusstsein gestärkt. Die Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper und Gefühlen wird erhöht und es entsteht ein Vertrauen in die eigenen Stärken. Das macht Kinder selbstsicher und unterstützt die positive Entfaltung ihrer Persönlichkeit.

Stehen auf der Bühne – Ich präsentiere mich. Präsentieren ist ein wichtiger Bestandteil in der Schule sowie im späteren Leben. Umso früher die Kids spielerisch lernen sich selbst darzustellen (ob in Form von Pantomime, Bühne etc.), desto leichter fällt ihnen dies später beim Halten von Referaten, Präsentationsprüfungen etc. Für besonders schüchterne Kids kann es eine Hilfe sein, wenn sich die/der TrainerIn oder ein anderes vertrautes Kind dazustellen. Eine andere Möglichkeit ist, dass sich das Kind über eine Handpuppe bzw. ein Stofftier darstellt. Das Arbeiten mit der Handpuppe ist freiwillig.

Das **Wahrnehmen und Ausdrücken von Gefühlen** ist auch für uns Erwachsene nicht immer einfach. Die wahren Gefühle werden oft zurückgehalten oder verborgen bzw. für die Außenwelt angepasst gezeigt, z. B. lässt uns die Angst vor Ablehnung lächeln oder in Ausdruckslosigkeit erstarren. Kinder reagieren sehr stark auf die Resonanz und die Gefühlsäußerung von Erwachsenen. Bestrafungen oder entmutigende Äußerungen unterstützen deren Abwehr- und Ausweichmechanismen (z. B. Jungen weinen nicht, sonst sind sie schwach oder Mädchen sind nicht wütend, sonst werden sie hässlich etc.). Ein kompetenter Umgang mit Gefühlen ist eine zentrale Bedingung für die Entwicklung von Selbstbewusstsein und somit ein zentraler Schutzfaktor im Sinne der Prävention. Je früher kleine Kinder lernen, Gefühle ausdrücken und zu leben statt sie zu verdrängen oder zu überdecken, umso weniger benötigen sie Ersatzhandlungen, wie z. B. Süßigkeiten essen, vermehrtes PC-Spielen etc.

Selbstvertrauen ist erlernbar

Kinder sind flexibel, selbständig und übernehmen Verantwortung. Sie wollen keine Befehle erhalten, sondern partizipieren und selbst gute Entscheidungen für sich treffen. Das können sie meist wunderbar, wenn man sie lässt und nur anleitet. Soft Skills und Selbstbewusstsein kann man lernen. Das bestätigt auch die Hirnforschung. Im Ermütigungstraining MUTKids werden Soft Skills in Verbindung mit den individualpsychologischen Grundsätzen sowie der Ermütigungspädagogik von Rudolf Dreikurs mit Kindern praktisch umgesetzt.

Kinder möchten dazugehören, mutig und wichtig sein, geliebt und ernst genommen werden. Sie wollen anderen vertrauen können, selbstständig sein, ein Gefühl für die eigene Identität entwickeln. Sie sind soziale Wesen und wollen gute, gelungene Beziehungen führen, selbstbewusst und gewappnet für die Anforderungen des Alltags sein. Kommen die Kinder allerdings im „Störmodus“, bei den sogenannten irrtümlichen Nahzielen (Aufmerksamkeit, Machtkampf, Rache, Rückzug) an, wissen sie in der Regel nicht mehr weiter und versuchen, mit ihren Mitteln zum Ziel zu gelangen. Gerade dann ist es wichtig, dass wir Erwachsenen uns daran erinnern, dass der Mensch ein zielorientiertes und ein Entscheidungen treffendes Wesen ist.

©2026 Alle Rechte vorbehalten. Keine Vervielfältigung und/oder Weitergabe. Jede Verwendung - auch auszugsweise - bedarf der Zustimmung der Autorin.

Bärbel Hörner, Im Weidengrund 6, 35094 Lahntal, Tel. 06420 1847, E-mail: baer.hoerner@web.de, www.ermutigungswerkstatt.wordpress.com
Dipl. Individualpsychologische Beraterin (API), Encouraging-Trainerin, Ermütigungstrainerin für Kinder und Jugendliche, Supervisorin,
IP-Gestaltberaterin, Ausbilderin (ADO), Ermütigungspädagogin



Freude am persönlichen Wachstum

Individualpsychologische Beraterin
Encouraging-Trainerin
Supervisorin
Ermütigungspädagogin

BÄRBEL HÖRNER

Kinder, so schreibt schon Rudolf Dreikurs, wollen sich auf der nützlichen Seite des Lebens bewegen. Das ist ihr Ziel – doch oft wissen sie nicht wie. Sie greifen auf das zurück, was sie bisher an Handlungsstrategien gelernt haben. Entscheiden kann sich ein Kind aber nur dann, wenn es eine Wahl hat. Und genau hier setzt das Ermütigungstraining **MUTKids** an: im Anbieten und Herausfinden von alternativen, nützlichen Handlungsmöglichkeiten.

Es geht darum, dass wir uns eben nicht wie eine Maus oder ein Monster verhalten, sondern ganz wir selbst sind: freundlich, ehrlich, rücksichtsvoll ... - so richtig zum Gernhaben. Es geht auch darum, sich selbst mehr zu mögen. Es geht um die Edelsteine, die in uns sind, denn jeder Mensch hat Stärken, Begabungen, Fähigkeiten und ganz besondere Eigenschaften. Das Annehmen und Aussprechen von **Ermütigung** sowie der **Blick auf das Positive** ist die Grundlage dieses Trainings. Maus und Monster dienen hier als symbolische Darstellung zweier gegensätzlicher Verhaltensweisen. Diese kindgerechte Metapher erleichtert es den Kids, sich selbst und ihr Verhalten in unterschiedlichen Situationen zu reflektieren. Ziel ist dabei jeweils der Blick auf das Kind in der Mitte der Wippe (Logo), nämlich zu sich selbst. Wichtig ist dabei, eigene Stärken zu erkennen, um sie einzusetzen und selbstbewusst eigene Entscheidungen zu treffen.

Die MUTKids sind Edelsteindetektive. Das Wiederholen und Trainieren von Selbst- und Fremdermütigung ist ein fester Bestandteil des Trainings, indem sie bei sich selbst, aber auch bei Eltern, Geschwistern, FreundInnen etc. nach Fähigkeiten und guten Eigenschaften suchen. Die eigenen Stärken werden bewusst wahrgenommen und gefestigt, durch wiederholte Fremdermütigung wird die soziale Sensibilität gefördert. Die Kids setzen ihre Ressourcen vermehrt ein und übernehmen Verantwortung für sich und ihr Handeln. Sie erfahren, dass Ermütigung Zugehörigkeitsgefühl schafft und Mut wachsen lässt; sowohl bei anderen als auch bei sich selbst. 3

Die Kids präsentieren vor der Gruppe und üben in Rollenspielen selbstbewusst Wünsche zu äußern, auch in dem Bewusstsein, dass man nicht erwarten kann, dass alle Wünsche erfüllt werden.

Den Kids wird im Training die Verantwortung für die Gruppenatmosphäre übertragen und sie werden aktiv in Entscheidungsprozesse eingebunden. Regeln dienen nicht zur Kontrolle oder Strafe, sondern geben Orientierung und Sicherheit. Die Kids erleben, dass ihre Erfahrungen zählen und in gemeinsame Absprachen einfließen. **Gemeinschaftsgefühl** wird gestärkt und Verantwortung füreinander als Beitrag zum Miteinander verstanden. Abstraktes Regelverständnis wird in konkrete Handlungen übersetzt. Regeln können jederzeit ergänzt, gestrichen oder wieder aufgegriffen werden, was die Verbindlichkeit erhöht und Kontrolle von außen vermeidet. Es wird lösungs- und gemeinschaftsorientiert gearbeitet.

Die Kinder erkennen, dass die Folgen ihrer Worte und ihres Handelns die Beziehungen innerhalb und außerhalb der Gruppe aufbauen, verhindern oder beschädigen können. Sie erleben bewusst ihren eigenen Anteil, ohne dass dieser bewertet wird. Diese Freiheit im eigenen Erleben stärkt das Vertrauen, ernst genommen zu werden und fördert die **Selbstwirksamkeit**. Sie spüren, dass das Zugehörigkeitsgefühl die Basis für **gemeinsames Miteinander** ist und **Mobbing** mit schmerzlichen Gefühlen verbunden ist. Wir setzen uns u. a. mit **Kritik** auseinander, mit berechtigter und unberechtigter Kritik, mit Übertreibungen und dass man ganz klar und selbstbewusst sagen kann, wenn man anderer Meinung ist. Es ist ganz in Ordnung, Fehler zu machen, denn niemand ist perfekt. Fehler sind Chancen daraus zu lernen. Das nennt man dann Entwicklung. Mut wächst dort, wo Sicherheit, Anerkennung, Ver- und Zutrauen entstehen.

Und vor allem geht es darum, dass die Kids viel Spaß miteinander haben.