

# Lichtblick

Magazin für praktizierte  
Individualpsychologie

Auf die Haltung kommt es an

Inhalt Heft 120

- Ausbildungskonzept am API
- Ermutigung in der Praxis
- Familienalltag mit STEP
- Flexibler Hilfs-Coach im Einsatz
- Alternativen zur Belohnung
- Konzept neuer Autorität
- Schritte gewaltfreier Kommunikation

# Ermutigung - eine positive Haltung von klein auf

Bärbel Hörner stellt die MUTKids vor, mit Einblicken in die Praxis.

Für mich ist Ermutigung eine positive Haltung mir selbst und anderen gegenüber. Das hört sich erst einmal ganz einfach und logisch an. Und das ist es ja auch. Und trotzdem sieht die Realität zuweilen anders aus. Theo Schoenaker sagte: „Ermutigung ist nicht schwierig, aber es ist das, was uns am wenigsten vertraut ist.“ So ging es mir auch. Ich übte mich im Laufe der Jahre immer mehr in Ermutigung, denn das Gute ist: Ermutigung kann man lernen. Und das am besten möglichst früh.

Trotz Widrigkeiten wie der Pandemie, prekären sozialen und familiären Ausgangs-Situationen lassen sich manche Menschen nicht aus der Bahn werfen. Ein positives Selbstbild sowie frühe positive Beziehungserfahrungen sind hierbei zentral für den Aufbau eines gesunden Selbstwertgefühls. Resilienz entsteht und somit die Fähigkeit, mit Schwierigkeiten und Krisen umzugehen. Daher ist die Ausbildung zur/m Ermutigungstrainer:in für Kinder mein Herzensprojekt. Die MUTKids üben in einem entspannten und ermutigenden Umfeld eine positive Sicht auf sich selbst und andere. Wie entscheidend eine ermutigende Haltung von klein auf ist, verdeutlicht folgendes Beispiel:

Ein Kind meldet sich in der Schule – ein anderes Kind kommt aber dran. Beim entmutigten Kind könnte der Entmutigungskreislauf wie folgt in Gang kommen: „*Sie sieht mich nicht, er mag mich nicht, ich werde eh immer übersehen, ich bin nicht wichtig, dann melde ich mich gar nicht mehr, hat ja eh keinen Zweck, ich bin nicht gut genug. Vielleicht mache ich Quatsch, dann bemerkt man mich wenigsten.*“ Definiert sich das Kind nur über Leistung (kleiner Perfektionist oder Leistungsdruck von außen) und ist sich der Lösung nicht sicher, wird es sich erst gar nicht melden. Es könnte die Überzeugung entwickelt haben: „*Nur, wenn ich sehr gut bin, gehöre ich dazu.*“ Vorhandenes Potenzial kommt so erst gar nicht zum Vorschein. Ein ermutigtes Kind hat andere Gedanken, etwa „*Frau X kann ja nicht alle drannehmen, später bin ich wieder mal dran*“ oder „*Meine Antwort war richtig, das habe ich auch gewusst oder nicht gewusst, dann darf ich etwas ändern.*“ Das Kind lernt und entwickelt sich an den Antworten anderer.

## (Selbst-)Ermutigung von klein auf lernen

Neben der Selbst- und Fremdermutigung unterstützt das MUTKids-Training die Kinder, sich als mündige und selbständige Menschen in einer demokratischen Gesellschaft zugehörig zu fühlen, Verantwortung zu übernehmen und gute Entscheidungen für sich zu treffen. Die Kinder erkennen beispielsweise, dass die Folgen ihrer Worte und ihres Handelns die Beziehungen innerhalb

und außerhalb der Gruppe aufbauen, verhindern oder beschädigen können. Das Training gibt die Plattform zum Üben, sich gegenseitig zu helfen, zu unterstützen und miteinander nach Lösungen zu suchen. Die Handlungsfähigkeit der MUTKids wird gestärkt, sie haben eine Wahl und spüren ihre positive Selbstwirksamkeit.

Je früher kleine Kinder lernen, Gefühle auszudrücken und zu leben – statt sie zu verdrängen oder zu verdecken –, desto weniger benötigen sie Ersatzhandlungen wie Süßigkeiten oder vermehrtes PC-Spielen. Ich mache immer wieder die Erfahrung, dass die Kinder sich sozial kompetent verhalten wollen, aber oft nicht wissen, wie. Doch alle wollen mutig sein.

Schon in der ersten Einheit erfahren die Kinder, wie vielfältig Mut ist und dass jeder auf seine Art mutig ist. So definieren wir MUT = **M**ich selber besser kennenlernen – **U**mdenken – **T**un. Beschäftigen wir uns etwa mit berechtigter und unberechtigter Kritik oder mit Übertreibungen (immer vergisst du ..., nie räumst du auf), schauen die MUTKids, wo ist **M**ein Anteil, ich schaue bei mir hin: Wie reagiere ich, was macht das mit mir? Dann denke ich eventuell **u**m und dies tue ich dann. Wir probieren uns aus. Fehler darf man machen, niemand ist perfekt. Fehler sind Chancen daraus zu lernen. Jeder darf sein wie sie/er ist. Das nennt man Entwicklung. MUTKids spüren von Anfang an einen ermutigenden Rahmen und nehmen diesen geschützten Raum, den die Trainer:innen bieten, gerne an.

Eine ermutigende Trainer:innen-Haltung sowie die Bereitschaft, Verhalten zu ändern, sind also sehr entscheidend und wesentliche Bestandteile in dieser Ausbildung. Nur, wer selbst ermutigt ist, kann auch andere gut ermutigen. So üben die Trainer:innen den Satz: „*Sag nicht, was du nicht willst. Sag, was du willst.*“ Dieser Satz geht weg vom Meckern, Nörgeln, Kritisieren. Da viele – auch ich – mit diesen Entmutigungen groß geworden sind, ist die Anwendung dieses Satzes erst einmal ungewohnt, die praktische Umsetzung will geübt sein. Und so bestätigt die Aussage von Theo Schoenaker auch meine Erfahrungen.

---

### Bärbel Hörner

ist Individualpsychologische Beraterin, Encouraging-Trainerin Schoenaker-Konzept®, Supervisorin, Ausbilderin (AdA), Ermutigungspädagogin, Elternteraining „Grenzen setzen – Freiräume gestalten“. Sie bildet aus zur/m ErmutigungstrainerIn für Kinder/Jugendliche. [www.ermutigunswerkstatt.wordpress.com](http://www.ermutigunswerkstatt.wordpress.com)

# Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte  
Individualpsychologie e. V.

## Vorstand

### 1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

### 2. Vorsitzende, Dr. Julia Strohmmer

14, rue de Rollingen / L-7475 Schoos / Tel.: +352 691 12 07 82 / email: j.strohmmer@vpip.de

### Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

### Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

### Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

## Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe: Spiritualität und Glaube

Redaktionsschluss: 15. August 2022

## AnsprechpartnerInnen

### Julia Strohmmer

Tel.: +352 691 12 07 82 / email: j.strohmmer@vpip.de  
Kontaktperson für das Familienrat-Training

### Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de  
Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

### Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de  
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

### Kathrin Hünerfeld

Tel.: +49(0)179-543 05 38 / e-mail: k.huenerfeld@vpip.de  
Kontaktperson für die VpIP-Seiten bei Facebook und Instagram

### Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de  
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Öffentlichkeitsarbeit

### Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-350 19 03 / e-mail: ip-forum@vpip.de  
Information und Anmeldung zum IP-Forum und VpIP-Fortbildungen

## Lichtblick Magazin für praktizierte Individualpsychologie

## Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie *Lichtblick* ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

**Redaktionsleitung:** Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

**Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse:** magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: [www.vpip.de/downloads](http://www.vpip.de/downloads)

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin *Lichtblick* erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin *Lichtblick* wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.