



Freude am persönlichen Wachstum

Individualpsychologische Beraterin
Encouraging-Trainerin
Supervisorin
Ermutigungspädagogin
BÄRBEL HÖRNER

Persönlichkeit stärken - Ermutigungskompetenzen erwerben

Konzept für eigenes Wachstum

Wer ermutigt wird, blüht auf. Wer ermutigend denkt, fühlt und handelt, der erlebt sich in jeder Situation als **Gestalter seines Lebens**. Die Grundlage dieses Trainings ist die **Ermutigung** auf der Basis der Individualpsychologie nach Alfred Adler und ist von Theo Schoenaker konzipiert. Es besteht aus insgesamt 10 Einheiten: 5 Einheiten Basistraining und 5 Einheiten Aufbautraining.

Es ist keine Therapie, sondern ein Training, das auf absoluter Freiwilligkeit basiert. **Das Besondere** dieses Konzepts der Ermutigung ist der unmittelbare Bezug zur Praxis und die direkte Umsetzbarkeit. Theoretisches Wissen wechselt mit praktischen Übungen ab. Entspannungsübungen ergänzen die einzelnen Einheiten.

Das Training unterstützt Sie effektiv

- Ihre Stärken zu erkennen und gezielt einzusetzen
- Vitalität und Lebensenergie zu steigern
- bei der Stärkung des Selbstvertrauens
- zwischenmenschliche Konflikte zu vermeiden bzw. lösungsorientiert anzugehen
- Stressoren zu erkennen und damit umzugehen
- mit Zweifeln und Ängsten umzugehen

In einer vertrauensvollen, geschützten Umgebung und einer relativ kleinen Gruppe (max. 6 TN) trainieren Menschen, sich selbst und andere zu ermutigen. Jede Einheit steht unter einem anderen Thema, das zunächst theoretisch eingeführt und anschließend praktisch geübt wird.

Der **Ablauf** ist jedes Mal derselbe:

- Entspannungsübung zum Ankommen und Alltag loslassen
- Rückmeldung über das Geübte der vergangenen Woche/bzw. Vorstellungsrunde
- Information über das Thema des Abends
- Ermutigende praktische Übungen zum Thema
- Übungsaufgaben für die kommende Woche
- Abschluss-Entspannung mit Visualisierung der Anwendung des Gelernten

Kosten für 5 Einheiten pro Person EUR 150,00

Paar-Preis EUR 270,00

Rückmeldungen anderer TeilnehmerInnen nach dem Training:

- Das Leben fühlt sich leichter an
- Die Atmosphäre zuhause hat sich wesentlich gebessert
- Ich kann besser zu mir und meinen Zielen stehen
- Meine Umgebung nimmt wahr, dass ich mich positiv verändert habe
- Ich habe verstanden, dass ich nicht Opfer, sondern Gestalter meines Lebens bin
- Für schwierige Begegnungen habe ich ein tolles Handwerkszeug erhalten

Mehr Infos auf den nächsten beiden Seiten

Encouraging = Ermutigung (einschließlich Selbsterkenntnis)
Training = Fortschritt und Entwicklung über einen längeren Zeitraum mit persönlichem Einsatz (z. B. wie beim Sport)

Was ist Mut?

Man bezeichnet einen Menschen oder eine Handlung als mutig, wenn keine (oder wenig) Furcht vorhanden ist und daraus eine Freiheit zum Handeln gegeben ist.

Die wesentlichen Bestandteile von Mut sind

- Selbstsicherheit und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, mit einer gegebenen Situation fertig zu werden
- Allem, was kommt, gewachsen zu sein. Jede missliche Situation anzupacken und nach einer Lösung zu suchen (Auch, wenn wir sie nicht immer finden)

Ermutigung

Der Ermutigungsgedanke basiert auf der Individualpsychologie. Dies ist eine der psychologischen Richtungen der westlichen Welt. Sie wurde von Alfred Adler (1870 – 1937) begründet. Der wohl bedeutendste Vertreter der Individualpsychologie nach Adler war Professor Rudolf Dreikurs. Er lebte von 1897 bis 1972. Dreikurs ist vor allem durch seine Bücher bekannt geworden. Er schrieb Erziehungsbücher, die auch heute noch ihre Gültigkeit haben und als wirkliche Hilfe gelten. Die bekanntesten heißen: *Kinder fordern uns heraus* und *Kinder lernen aus den Folgen*. Ein Schüler von Prof. Dreikurs war Theo Schoenaker. Er ist Logopäde und individualpsychologischer Berater und Begründer der individualpsychologischen Sozialtherapie und gründete die erste Stotterschule für Erwachsene.

Während der Tätigkeit in seiner therapeutischen Praxis hat er die Erkenntnis gewonnen, dass Menschen, die sie sich in einer ermutigenden Umgebung befinden, d. h., wenn sie sich angenommen und akzeptiert fühlen, niemand sie kritisiert und mit ihnen meckert, häufiger selbst regulierende Kräfte entwickeln, um ihre Probleme selbstständig zu lösen. So fing er an Ermutigung zu lehren und das Konzept für das Encouraging-Training zu entwerfen. Ein Training, weil man Fortschritt und Entwicklung nicht ohne persönlichen Einsatz über einen bestimmten Zeitraum erlangt.

Die Individualpsychologie ist der Ansicht, dass derjenige, der Mut hat, kreativ genug ist, seine Lebensaufgaben zu bewältigen und dass Ermutigung die einzige Kraft ist, die es gibt, um das natürliche Entwicklungspotenzial im Menschen zur Entfaltung zu bringen. Die Definition von Theo Schoenaker lautet: *Ermutigung ist alles das, was ich tue oder sage, damit es mir oder anderen besser geht!* Ja, es ist wichtig, dass es mir selbst gut geht, denn ich kann nicht andere ermutigen, wenn ich selbst ganz unten bin.

Wir alle kennen Entmutigung. Viele von uns sind damit aufgewachsen. Wer kennt nicht die Aussagen: „Lass das, dafür bist du noch zu klein!“ „Das kannst du noch nicht!“ „Pass auf!“ usw. Viele Dinge im Leben erleben wir als entmutigend, vieles davon geschieht nur unbewusst. Wie wir uns dann fühlen, weiß jeder von uns. Entmutigung beeinträchtigt unser Lebensgefühl erheblich.

...



Freude am persönlichen Wachstum

Individualpsychologische Beraterin
Encouraging-Trainerin
Supervisorin
Ermutigungspädagogin
BÄRBEL HÖRNER

Dadurch sind wir evtl. mutlos und ängstlich geworden. Immer wurde auf die Fehler hingewiesen. Wenn etwas gut war, wurde nichts gesagt, und wenn etwas nicht geklappt hat, dann drauf. Und in der Schule ging es i. d. R. so weiter. Immer wurde über die Fehler gesprochen und auf das hingewiesen, was nicht in Ordnung war. So glauben viele Erwachsene auch heute noch, dass sie dumm sind. Daraus folgt, dass einige gar nicht mehr lernen wollen, weil ihnen der Spaß daran verleidet wurde. Andere legen eine Prüfung nach der anderen ab, um zu beweisen, dass sie nicht dumm sind. Und trotzdem haben sie immer noch das Gefühl, nicht gut genug zu sein. Dieses Gefühl, nicht gut genug zu sein, ist unter dem Begriff Minderwertigkeitsgefühl besser bekannt. Es ist das Ergebnis der Entmutigungen.

Alfred Adler sagte: Der Mensch ist ein soziales Wesen und er braucht den Kontakt zu anderen Menschen. Durch die Kontakte, die zwischenmenschlichen Beziehungen, entstehen verschiedene Lebensaufgaben: Liebe, Arbeit, Gemeinschaft. Diese Lebensaufgaben sind aber gleichzeitig auch die Problemfelder. Wenn es uns gelingt, diese Lebensaufgaben befriedigend zu leben, erlangen wir eine tiefe innere Zufriedenheit. Um diese Lebensaufgaben bewältigen zu können, brauchen wir das Gefühl der Zugehörigkeit. Das Gefühl der Zugehörigkeit ist der Zustand der Ermutigung, während das Gefühl von Einsamkeit und Leere den Zustand von Entmutigung beschreibt.

Das Encouraging-Training richtet sich nicht nur an pädagogisch Tätige, sondern gleichermaßen an Erwachsene, die

- generell eine positivere Lebenseinstellung erreichen und sich persönlich weiterentwickeln möchten,
- die in ihrem Beruf mehr Überzeugungskraft haben möchten und mehr Vertrauenswürdigkeit übermitteln wollen,
- die mehr positive Beiträge zum sozialen Leben in ihrer alltäglichen Umgebung leisten möchten,
- die lernen möchten, wie man andere Erwachsene und Kinder/Jugendliche ermutigt, ihnen Kraft gibt und deren Weiterentwicklung unterstützt,
- die sich gezielt auf wichtige soziale Situationen (z. B. Prüfungen) vorbereiten möchten.

Ein ungünstiges lang erlerntes und praktiziertes Verhalten abzulegen und stattdessen neue Wege zu gehen, erfordert Mut und Ausdauer. Eine Verhaltensänderung basiert nicht nur auf Wissen und der Selbsterkenntnis. Das ist nur der Anfang, die Grundlage. Um Erfolg zu haben, müssen wir üben! Üben erfolgt durch Tun! Und das wollen wir in diesem Training tun.