



Encouraging

ErMUTigung leicht gemacht



Originalausgabe

April 2019

E-Book

© Vernice Kirchen

www.santoshacoaching.de

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Der Autor kann für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen und Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen Beiträge, Abbildungen und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrecht zugelassen ist, bedarf der vorherigen, schriftlichen Zustimmung des Urhebers. Das gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen sowie für das Recht der öffentlichen Zugänglichmachung.



Inhaltsverzeichnis



Einleitung

S. 4



Der Mensch, ein soziales Wesen

S. 7 Zugehörigkeitsgefühl

S. 9 Lebensbereiche

S. 10 Übung: Erstrebenswerte Qualitäten



Der Mensch, ein Entscheidungen treffendes Wesen

S. 15 Entscheidungen

S. 18 Informationskette

S. 22 Selbstgespräche

S. 23 Übung: Sich selbst ein guter Freund sein



Der Mensch, ein zielorientiertes Wesen

S. 25 Ziele

S. 26 Übung: Zielsatz



Der Mensch, ein unvollkommenes Wesen

S. 29 Fehler machen

S. 30 Minderwertigkeit

S. 31 Üble Nachrede

S. 33 Übung: Denken in Zuneigung



Nachtrag

S. 35



Danksagung

S. 37



Literatur und Quellen

S. 38



Einleitung

Dieses kurze Buch ist in der Anfangszeit der weltweiten „Corona-Krise“ entstanden. Ich hatte das Bedürfnis, einen kleinen Beitrag zu leisten. Es stellt eine Zusammenfassung von Theo Schoenakers Encouraging-Training dar und enthält theoretischen Input sowie ein paar seiner praktischen Übungen. Nur zu lesen und zu wissen reicht nicht aus, um etwas zu ändern.

Das Training hat den Ursprung in der Individualpsychologie, welche von Alfred Adler gegründet wurde. Sie sieht den Menschen als ein soziales, zielgerichtetes Wesen, mit eigener Entscheidungskraft und Selbstverwirklichungsstreben. Die Ermutigung spielt eine bedeutende Rolle, welche von Theo Schoenaker aufgegriffen wurde. Er schrieb eine Vielzahl an Büchern, teilweise gemeinsam mit Julitta, seiner Frau, und entwickelte eine Reihe von Trainings, die er Encouraging-Training nannte. Dabei geht es um Selbst- sowie Fremdermutigung in verschiedenen Lebensaufgaben wie Partnerschaft, Kindererziehung oder Arbeit.

Mit diesem Buch möchte ich allen, die es lesen und die Gefallen daran haben, die Möglichkeit bieten, besonders in dieser schwierigen Zeit, das positive Denken beizubehalten, sich selbst und andere zu ermutigen.

Ermutigung ist der Glaube an die Fähigkeit sich zu entwickeln und die eigenen Schwierigkeiten zu lösen, wenn man die richtigen Informationen über sich selbst bekommt, z.B. „du schaffst das“.

Alles hat zwei Seiten. Wo Dunkelheit ist, ist auch Licht. Wo Liebe ist, ist auch Hass. Wo Gutes ist, ist auch Böses. So ist es auch mit dieser Krise, auch diese hat zwei Seiten. Natürlich ist es für viele Menschen eine extreme Einschränkung.



Ängste kommen auf. Die Gewohnheiten sind weg. Der benötigte, strukturierte Alltag ändert sich von einem auf den anderen Tag und wir sind machtlos. Wir können zwar nichts dagegen tun, aber das Beste daraus machen.

Viele Familien verbringen so viel Zeit miteinander wie in den letzten Jahren nicht. Menschen nehmen sich Zeit für sich selbst, beginnen im Inneren aufzuräumen, da die äußeren Ablenkungen nicht mehr gegeben sind. Man weiß die Natur viel mehr zu schätzen, die sich in so kurzer Zeit so rapide erholt. Man nimmt die Kleinigkeiten mehr wahr, nimmt Menschen und Dinge nicht mehr als selbstverständlich, sondern weiß sein bisheriges Leben mit all den Möglichkeiten viel mehr zu schätzen. Alles hat zwei Seiten. Es liegt an uns, auf welche Seite wir den Fokus legen.

Theos Bücher und das Encouraging-Training haben mir so sehr dabei geholfen, meinen Blick anders auszurichten, meine Denkweisen zu ändern, Dankbarkeit in mein Leben fließen zu lassen und einfach zufriedener zu sein. So gerne möchte ich, dass jeder, der es braucht, die gleichen Erfahrungen machen kann.

In diesem Buch erfährst du die Grundannahmen der Individualpsychologie, bekommst Denkanstöße zu einzelnen Themengebieten und eine Einführung in das Encouraging-Training. Ich bin mir wohl bewusst, dass man eine ganze philosophisch psychologische Schule nicht auf so wenigen Seiten für jeden verständlich erklären kann, aber vielleicht gelingt es mir, euch für das Encouraging-Training, das auf der theoretischen Grundlage der Individualpsychologie entstanden ist, zu begeistern.

Ich wünsche dir viel Freude und tolle Erkenntnisse mit diesem kurzen Buch.

Mit ganz viel Herz für dich

deine Verrice



Du bist du,
und so wie du *bist*,
bist du *gut* genug.
(Theo Schoenaker)





Der Mensch, ein soziales Wesen



Zugehörigkeitsgefühl

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Diese Behauptung schauen wir uns jetzt einmal etwas genauer an.

Für eine gesunde Entwicklung braucht der Mensch den Kontakt zu anderen Menschen. Er benötigt Erziehung, Vorbilder und Fürsorge. Die Beziehungsqualitäten zu anderen Menschen bestimmen den Erfolg, die Zufriedenheit und das Empfinden von Glück.

Überleg mal, kannst du auf Dauer glücklich sein, wenn du mit anderen, dir wichtigen Menschen Probleme hast? Oder ist das auch etwas, das dich immer wieder zum Nachdenken bringt und dich zumindest ein Stück weit davon abhält, unbeschwert zu leben?

Befriedigende Beziehungen zum Partner, zur Arbeit und zur Gesellschaft schaffen ein erfülltes Leben. Der Mensch braucht das Gefühl ein nützlicher Teil der sozialen Gemeinschaft zu sein. Du kennst das bestimmt: das Gefühl, das entsteht, wenn man über einen längeren Zeitraum ausgeschlossen ist. Das ist nichts Schönes.

Der Mensch hat ein angeborenes, tiefes Bedürfnis nach sozialer Verbundenheit und emotionaler Geborgenheit. Es fängt bei der Mutter an und erweitert sich in den folgenden Jahren auf die Familie, Freunde und die Gesellschaft. Die Individualpsychologie spricht hierbei von Zugehörigkeitsgefühl. Für das Zusammenleben ist dieses Gefühl wichtiger, als alle anderen.



Auch das ist für dich bestimmt nichts Neues. Du kennst das sicherlich: das gute Gefühl gemocht und respektiert zu werden. Du fühlst dich gesehen und wertgeschätzt. Du fühlst dich kreativ, leicht, glücklich und hast das Bedürfnis, beizutragen und produktiv zu sein. Man ist Teil eines Ganzen und ist um andere bemüht. Du fühlst dich zugehörig.

Aber du kennst bestimmt auch das gegenteilige Gefühl, das wir alle kennen: Das Gefühl, sich nicht zugehörig zu fühlen. Theo Schoenaker vergleicht das mit einem Fisch, der im Trockenen liegt. Er verhält sich ganz anders als im Wasser, seinem natürlichen Lebensraum.¹ Er zappelt, macht komische Bewegungen, die nicht seiner Natur entsprechen. Wenn es dir nicht gut geht, liegt es oft daran, dass du dich nicht zugehörig fühlst. Du hast das Gefühl, du bist ausgeschlossen, fühlst dich nicht als Teil des Systems, hast keine Rolle, keine Aufgabe, keinen Wert. Du denkst, du kannst nicht so sein, wie du bist, denn du bist nicht gut genug. Dieses Gefühl ist übrigens oft der Auslöser für psychosomatische Erkrankungen und für störendes Verhalten bei Kindern.

Du fragst dich bestimmt, was du tun kannst, um dieses Gefühl wieder zu ändern. Denn ja, du bist der Gestalter und du hast es in der Hand. Warte besser nicht, bis es jemand anders für dich tut. Das passiert nur selten. Du selbst kannst aber etwas tun.

Du kannst beginnen, deine Beziehungen aktiv zu gestalten. Denke darüber nach, welche Menschen es in deinem Leben gibt, die dir wichtig sind und die dir gut tun. Was kannst du tun, um diese Beziehung nochmal aufleben zu lassen? Was kannst du für den anderen tun?

Überlege dir, für wen kannst du etwas Gutes tun? Wen kannst du ermutigen? Wem kannst du eine Freude bereiten?

Und dann stoppe deine negativen Selbstgespräche. Aber dazu kommen wir später noch.

¹ https://www.youtube.com/watch?v=_GuDqcHGMDA



Lebensbereiche

Das Zugehörigkeitsgefühl ist essenziell für alle deine Lebensbereiche. Die Individualpsychologie spricht hier von den Bereichen Arbeit, Liebe und Gemeinschaft.

Deine psychische Gesundheit ist abhängig von der erfolgreichen Lösung dieser Aufgaben.

Im Folgenden erläutere ich die Lebensaufgaben kurz und erkläre, was die Individualpsychologie darunter versteht.

Liebe:

Mit Liebe ist die Partnerschaft gemeint, aber auch die Liebe zur Familie und zu den engsten Menschen. Dabei geht es nicht vordergründig um das Gefühl der Liebe, sondern um den dort herrschenden Umgang, um das Gefühl der Zugehörigkeit und um die Themen wie Verbindlichkeit, Zuneigung, Kommunikation und Sexualität.

Arbeit:

Alle Fähigkeiten und Fertigkeiten, die mit Verantwortung und Kontinuität verrichtet werden sind damit gemeint. Alle Aufgaben werden dabei gleichwertig angesehen. Es macht keinen Unterschied, ob du Arzt, Mutter oder Hausfrau bist. Du spielst eine wichtige Rolle und hast eine bedeutende, notwendige Aufgabe. Jeder Mensch ist durch das, was er tut, wichtig und gleichzeitig Modell für andere. Du kannst immer beeinflussen, wie deine Einstellung zu deiner Arbeit ist. Du selbst gibst ihr dadurch die Wertigkeit.



Gemeinschaft:

Der Mensch ist nicht in der Lage, ohne gegenseitige Verbundenheit zu leben. Das Bedürfnis der Verbundenheit beginnt bei der Geburt und bezieht sich auf die Bezugsperson und erweitert sich im Laufe der Lebensjahre auf die Gemeinschaft.

Die Fähigkeiten der Anteilnahme, Zusammenarbeit, Hilfsbereitschaft und die Bereitschaft zu teilen sind die Grundlage der menschlichen Gesellschaft. Respektvoller und ermutigender Umgang mit unseren Mitmenschen fördert auch unsere Selbstachtung.



Übung: Erstrebenswerte Qualitäten

Wir haben uns darüber Gedanken gemacht, was es braucht, um uns selbst zugehörig zu fühlen und welche Bereiche davon betroffen sind.

Nun wollen wir schauen, wie wir anderen Menschen ein Gefühl der Zugehörigkeit vermitteln können.

Menschen, bei denen du dich zugehörig fühlst, haben einen guten Einfluss auf andere. Sie beeinflussen die Menschen nicht negativ, sondern positiv. In ihrer Nähe fühlst du dich leichter, stark, optimistisch und du hast das Gefühl, gut genug zu sein. Sie ermutigen dich, an deine eigenen Stärken zu glauben.

Theo Schoenaker hat zehn wichtige Merkmale zusammengefasst, um Menschen zu ermutigen und ihnen ein Zugehörigkeitsgefühl zu vermitteln, er nennt sie „erstrebenswerte Qualitäten“.



Interesse für andere

Den Anderen und seine Bedürfnisse/Wünsche verstehen und Einsicht gewinnen in die Meinung und Interessen des Anderen. Ebenso gemeint ist das Teilhaben am Leben des Anderen, eine fürsorgliche Haltung und sinnvolles Helfen. Dabei ist auf das Wort „sinnvoll“ besonders viel Wert zu legen, denn Hilfe ist nicht immer gewollt und angebracht. Dein Gegenüber fühlt sich ernstgenommen und nicht alleine, sondern verbunden und zugehörig.

Aufmerksames Zuhören

Aufmerksames Zuhören meint zu 100% mit den Gedanken bei dem Anderen sein und dabei nicht abzuschweifen und schon bei der Antwort zu sein. Also das aktive Zuhören und beim Thema des Anderen bleiben. Den Anderen aussprechen lassen, sich Zeit nehmen und dem Anderen die volle Aufmerksamkeit schenken, sowie den Blickkontakt aufrecht halten. Dein Gegenüber fühlt sich verstanden und gehört.

Begeisterung

Mit Begeisterung ist die Freude für die Themen des Anderen gemeint, sowie die Freude für eigene Dinge, denn das steckt an und dient anderen als Modell. Dein Gegenüber kann sich noch mehr freuen, wenn andere die Freude teilen.

Freundlicher Blick

Ein freundlicher Blick zeigt Interesse und Aufmerksamkeit. Er wirkt einladend und ermutigt zum Sprechen. Dein Gegenüber fühlt sich gesehen und willkommen.



Geduld

Geduld bedeutet, anderen Zeit zu geben, Dinge anzunehmen und einfach so zu lassen, wie sie sind. Es beinhaltet, den Anderen nicht unter Druck zu setzen, nicht zu hetzen und so die Bedürfnisse des Anderen wahr- und ernst zu nehmen. Dein Gegenüber fühlt sich wertgeschätzt und ernstgenommen, nicht gehetzt. Dadurch kann Ruhe und Harmonie entstehen.

Freundliche Stimme

Die freundliche Stimme trägt dazu bei, dass man bewusst Einfluss auf die Stimmungslage nehmen kann. Man wählt freundliche Worte und hat einen freundlicheren Gesichtsausdruck. Die Atmosphäre wird automatisch harmonischer und positiver. Dein Gegenüber fühlt sich wohler, nimmt Dinge viel leichter an und fasst sie positiver auf. Auch Kritik kann leichter angenommen werden.

Das Gute erkennen

Alles auf der Welt hat zwei Seiten. So hat auch jeder Mensch gute und schlechte Eigenschaften. Es wird das verstärkt, auf dem der Fokus liegt. Legen wir also unsere Aufmerksamkeit auf das Gute, können wir das fördern. Dein Gegenüber bekommt ein gutes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen.

Körpernähe herstellen

Ohne Worte ermutigen, durch eine Umarmung, ein Schulterklopfen, eine Berührung, ein Händeschütteln zur Begrüßung, wirkt oft mehr wie viele Worte. Denn ob Worte ankommen, wie du es möchtest, kannst du nicht kontrollieren. Du kannst deinem Gegenüber dadurch Zuwendung und Zuneigung signalisieren.



Versuche und Fortschritte anerkennen

Die vorhandene Kraft wird belebt und gefördert, indem Fortschritte anerkannt werden. Es geht nicht um Perfektionismus, sondern um Verbesserung und kleine Fortschritte. Dein Gegenüber ist entspannter und nicht unter Druck, da der Perfektionismus abnehmen kann. Dadurch ist er motivierter, dran zu bleiben.

Selbstverantwortliches Handeln

Selbstverantwortung übernehmen, heißt weg von der Opferrolle hin zum Gestalter des eigenen Lebens. Darum geht es. Es geht immer um die Reaktion auf gewisse Dinge, denn du triffst immer selbst die Entscheidung.

Diese Qualitäten besitzen wir alle. Jeder von uns setzt sie auch hin und wieder um, der eine mehr, der andere weniger. Doch sich ganz bewusst dazu zu entscheiden, macht einen Unterschied.

Probiere es doch mal aus. Suche dir ein oder zwei Tage lang eine der Qualitäten aus und wende sie ganz bewusst und achtsam an. Du wirst über die Wirkung sehr erstaunt sein, glaube mir.



Leben ist nicht genug,
sagte der Schmetterling.
(Hans Christian Andersen)





Der Mensch, ein Entscheidungen treffendes Wesen



Entscheidungen

Der Mensch wird in der Individualpsychologie als ein Entscheidungen treffendes Wesen betrachtet. Dieses Bild gibt uns unglaublich viel Macht. Das bedeutet nämlich, dass wir nicht den äußeren Umständen ausgeliefert sind, sondern immer selbst die Wahl haben, wie wir damit umgehen können. Der Fokus wird hierbei auf die Reaktion gelegt, für die du dich immer entscheiden kannst.

Du hast immer die Entscheidung

- die Mundwinkel hängen zu lassen oder zu lächeln
- die Fehler des anderen zu suchen oder das Gute zu sehen
- hart zu bleiben oder zu verzeihen
- dich durchzusetzen oder Dinge einfach nicht so wichtig zu nehmen.

Es liegt an dir. Theo Schoenaker hat einen wunderbaren Spruch:



Wenn du wissen willst, was du wirklich willst,
musst du schauen, was du tust.²

Umgekehrt betrachtet, ist das, was du tust, wohl das, was du wirklich willst. Menschen sagen das eine und tun das andere. Das kennen wir alle von uns selbst. Ich möchte nicht so viel „nörgeln“. Und doch tue ich es. Niemand zwingt mich dazu. Scheinbar will ich es so. Aber wieso?

Das ist die spannende Frage. Die meisten Handlungen und Entscheidungen sind unbewusst. Jedoch bestimmen die noch so kleinen Entscheidungen, die wir täglich treffen, unsere Lebensqualität.

Oftmals verstehen wir zuerst gar nicht, wieso wir uns auf eine gewisse Art verhalten. Bestimmt gibt es auch in dir innere Widerstände, die sagen „Was, ich entscheide mich doch nicht dafür. Das ist einfach so. Da kann ich nichts dafür.“

Das ist Quatsch. Du hast es selbst in der Hand. Du bist machtvoller als du denkst. Es ist auf keinen Fall einfach. Beobachte dich selbst, besonders bei den Dingen, die dich an dir stören. Suche nach dem unbewussten Ziel dahinter. Schau, was bewirkt dein Verhalten eigentlich? Was wäre, wenn du dich anders entscheiden würdest? Dabei gibt es immer die Möglichkeit, die Hilfe eines Individualpsychologischen Beraters oder Therapeuten in Anspruch zu nehmen.

Um das Ganze zu verdeutlichen, hier ein kleines Beispiel aus meiner Beziehung. Ich habe irgendwann verstanden, wieso ich meinen Partner angeekelt habe, obwohl ich keinen Grund dafür hatte. Das unbewusste Ziel war seine Aufmerksamkeit. Ich hatte in meiner Kindheit gelernt, wenn es mir nicht gut geht, kümmert sich jemand um mich. Wenn ich meinem Partner ein schlechtes Gewissen mache und er Schuldgefühle bekommt, schenkt er mir besonders viel Aufmerksamkeit. Das war mein eigentliches unbewusstes Ziel. Ich wollte

² Schoenaker, T.: Der Mensch als ein Entscheidungen treffendes und zielgerichtetes Wesen, 2002



Aufmerksamkeit von ihm. Es war keine schöne Erkenntnis, dass ich so etwas tue. Trotzdem war sie sehr hilfreich, denn dadurch konnte ich etwas daran ändern.

Das Alles ist nicht einfach, denn diese Annahme lässt keinen Spielraum mehr für Entschuldigungen oder ein „ich kann nicht anders“. Es kann schmerzhaft sein, wenn unbewusste Entscheidungen uns bewusst werden. Es wird sichtbar, was du willst, durch das, was du tust. Streitest du oft, willst du gerne streiten. Es zwingt dich ja keiner dazu. Weinst du oft, willst du gerne weinen. Auch dazu zwingt dich keiner.

Mit Entscheidung ist nicht nur eine überlegte Handlung gemeint, sondern auch unbewusste Prozesse wie denken und fühlen. Wenn deine Handlungen und Gefühle positiv sind, nimmst du diese Annahme bestimmt gerne an. Bei negativen Handlungen und Gefühlen fällt uns das schon schwerer. Das bedeutet schließlich, dass wir dafür die Verantwortung und auch die Konsequenzen tragen.

Versuchen wir ohne Bewertung hinzusehen, was wir tun, fällt es uns leichter. Um eine Beurteilung geht es nicht. Es ist wie es ist. Dabei spielt es keine Rolle, wie wir die Dinge bewerten, die wir tun oder denken. Ist es ok für dich, gut so. Willst du es anders, ändere es.

Erst wenn du deine Verhaltensweisen als deine eigenen Entscheidungen akzeptiert, ohne dich dafür schlecht zu machen, kannst du dir die Fragen ehrlich beantworten:

Wieso entscheide ich mich so und nicht anders? Warum habe ich das nötig?

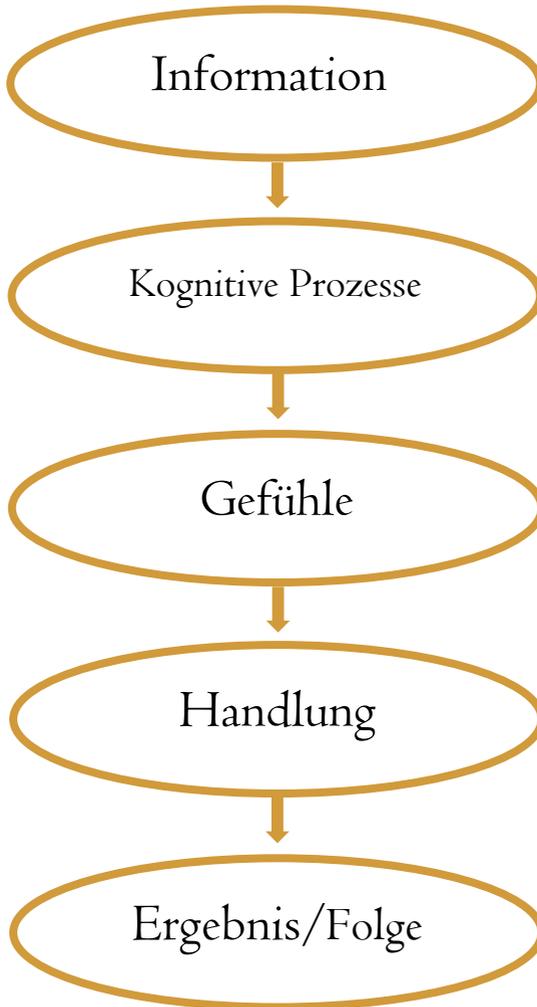
Wie gesagt, einfach ist es nicht. Es soll auch nicht heißen, dass man immer alles richtig machen muss, denn der Mensch ist ein unvollkommenes Wesen. Dazu kommen wir noch. In dieser Aussage, „der Mensch ist ein Entscheidungen treffendes Wesen“, steckt so viel Macht. Du bist der Gestalter deines Lebens. Du hast es selbst in der Hand. Mache dir das ganz bewusst und richte dein Leben danach aus. Sei glücklich, wenn du es möchtest. Wenn du traurig oder wütend bist, mach dir klar, es ist deine Entscheidung, es zu ändern. Vielleicht ist es aber auch gerade das, was du möchtest. Traurig oder wütend zu sein, kann eine bewusste Entscheidung sein. Das ist völlig in Ordnung und manchmal wichtig.



Informationskette

Wie es überhaupt zu Handlungen und unserem Verhalten kommt, möchten wir nun mal näher betrachten.

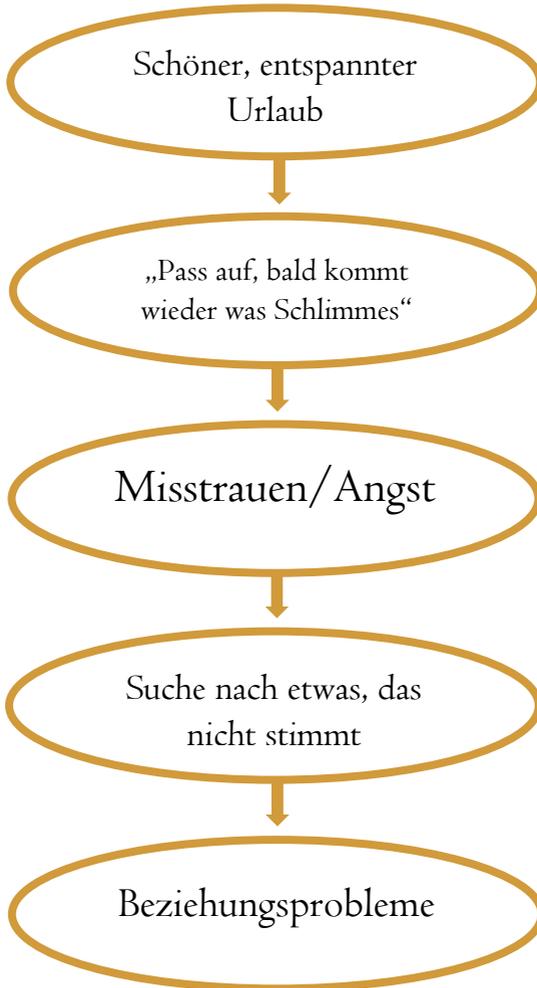
Durch bestimmte Informationen (Erfahrungen, Erlebnisse in der Kindheit zum Beispiel) werden kognitive Prozesse in Gang gebracht (Denken, Meinungen, Glaubenssätze, Annahmen). Meistens verlaufen diese unbewusst. Durch das Denken werden Gefühle aktiviert, welche uns wiederum zum Handeln beziehungsweise zu bestimmtem Verhalten anregen. Das Handeln bringt eine Konsequenz, ein Ergebnis mit sich. Oftmals ist uns erst das Ergebnis bewusst, die Schritte davor sind uns unbekannt. Wir versuchen das Ergebnis zu beeinflussen, wobei das schwierig ist. Leichter ist es, die Information oder die kognitiven Prozesse zu Beginn zu ändern. Das Ergebnis wird automatisch ein anderes sein.





Hier ein Beispiel dazu:

Ich habe lange Zeit in meinem Leben die Erfahrung gemacht, wenn es friedlich zu Hause war, kommt bald wieder die nächste Krise. Ich habe gelernt, immer auf der Hut und in dem Wissen zu sein, eine ruhige Phase dauert nicht lange. Das hat sich als Glaubenssatz verinnerlicht. Als junge Erwachsene lebte ich immer in der unbewussten Erwartungshaltung auf ein baldiges Drama. Dies veranlasste mich dazu, misstrauisch zu sein. Und da man sich selbst bestätigen möchte und zugleich das anzieht, was man aussendet, bekam ich regelmäßig meine Dramen. Sei es in der Beziehung oder auf der Arbeit. So bestätigte und verfestigte sich mein Glaubenssatz immer mehr. Mir war das Ganze natürlich nicht bewusst. Ständig dachte ich mir, dass es so nicht weitergehen kann und ich Ruhe haben möchte. Es dauerte Jahre, bis ich verstand, dass ich in den meisten Fällen für das Drama selbst verantwortlich war. Alleine durch diese Erkenntnis, also die Änderung der Information, änderte sich das Ergebnis. Heute kann ich gut und gerne auf Drama verzichten.





Selbstgespräche

Wenn wir an den kognitiven Prozessen ansetzen, möchten wir unser Denken beeinflussen. Wie wir bereits gehört haben, beeinflusst das Denken unsere Gefühle, welche wiederum unser Handeln beeinflussen und mit der Konsequenz der Handlung müssen wir zukünftig Leben.

Um unser Denken in die richtige Richtung zu lenken, müssen wir zuerst verstehen, dass wir den ganzen Tag damit beschäftigt sind, Selbstgespräche zu führen. Täglich führen wir im Schnitt ca. 3000-4000 Selbstgespräche, wovon erschreckender Weise ca. 77% negativ, also gegen uns gerichtet sind. Wir erzählen uns, wie doof wir sind, was für Versager, was wir nicht können, was wir sollten und müssten und dergleichen.

Als ich davon zum erste Mal hörte, war ich wirklich erschrocken und konnte es kaum glauben. Das Gefährliche ist, das es meistens unbewusst abläuft. Wir denken einfach, ohne darüber nachzudenken, was wir überhaupt denken. Dabei können wir es steuern. Auch das liegt in unserer Macht. Es ist unsere Entscheidung, es anders zu tun.

Beobachte dich einmal selbst einen Tag lang. Wenn du dich dabei erwischst, dass du schlecht denkst, stoppe deine Gedanken und sage dir „nein, heute nicht“ und ändere deine Gedanken. Atmen und Bewegen hilft dabei. Auch die Änderung deiner Körperhaltung kann dich dabei unterstützen, anders zu denken.



Übung: Sich selbst ein guter Freund sein

Überlege dir, ob du so, wie du mit dir sprichst, auch mit einem guten Freund sprechen würdest. Wenn ich ehrlich bin, würde mich wahrscheinlich mein bester Freund nicht mehr anschauen, wenn ich so mit ihm sprechen würde, wie mit mir selbst. Achte die nächsten Tage darauf, wertschätzend mit dir zu sprechen.

Du kannst dir überlegen, welche Qualitäten weiterhin in einer Freundschaft von Bedeutung für dich sind. Welche Erwartungen hast du an deinen Freund und was bringst du in eine Freundschaft mit? Notiere dir verschiedene, am besten zehn Qualitäten wie z.B. Zeit für einander nehmen, Zuhören etc.

Mach dir bewusst, dass du dir auch selbst ein guter Freund sein solltest. Du kannst dir zum Beispiel auch Zeit für dich nehmen. Und ebenso wichtig ist es, sich selbst zuzuhören. Alles, was du dir aufschreibst, kannst du auch auf dich selbst übertragen.

Einige der notierten Qualitäten wirst du mit Sicherheit schon umsetzen. Die eine oder andere Qualität wird dir sicherlich schon ins Auge gefallen sein, bei der du weißt, daran kannst du arbeiten. Nimm dir vor, dies in der nächsten Woche zu tun.



Wenn du es dir
vorstellen kannst,
kannst du
es auch *machen*.
(Walt Disney)



Der Mensch, ein zielorientiertes Wesen



Ziele

Ziele waren bereits Thema. Allerdings ging es dabei um die unbewussten Ziele, die sich hinter unseren Entscheidungen verbergen.

Der Mensch ist laut der Individualpsychologie ein zielorientiertes Wesen. Hinter jeder Handlung steckt eine Absicht. Wenn du klare Vorstellungen darüber hast, was du willst beziehungsweise was dein Ziel ist, wirst du fast wie von selbst die richtigen Entscheidungen treffen.

Ohne klare Ziele gibt es keine genaue Richtung. Du kannst deine volle Kraft nicht einsetzen und es entsteht keine Bewegung. Wenn du weißt, wo du hinwillst, wenn du deine Ziele klar siehst, kannst du einen Antrieb spüren.

Du kennst das. Wenn du ein ganz klares Ziel vor Augen hast, begegnest du auf einmal den richtigen Menschen, bekommst die passenden Angebote, bist zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Wir denken oft, es sei Zufall, aber in Wahrheit sind es die Anziehungskräfte, die von unserem Ziel ausgehen und unsere Wahrnehmung, die auf das Ziel ausgerichtet ist.

Bei vielen Dingen ist es wichtig, dass du dir das Ergebnis visualisierst, das du dir wünschst und nicht die Anstrengung, die du bis dahin aufwenden musst. Ein gutes Beispiel dafür ist „das Auto sauber machen“. Ich kenne keinen, der gerne



sein Auto saugt. Die Handlung treibt uns also eher weniger an. Allerdings steigen die meisten Menschen gerne in ein sauberes Auto ein. Also ist hier wichtig, sich vor Augen zu führen, wie es ist, in ein sauberes Auto einzusteigen.



Übung: genereller Zielsatz

Um dich nicht von unbewussten, negativen Zielen leiten zu lassen, (erinnere dich an Kapitel 2, Informationskette) kannst du für dich klare Ziele formulieren. Diese werden zusammengefasst in einen „generellen Zielsatz“. Mit diesem kannst du gleichzeitig deine negativen Selbstgespräche stoppen und deine Gedanken in eine positive Richtung lenken. Der generelle Zielsatz ermutigt dich und gibt dir bei unsicheren Situationen Selbstvertrauen. Der Zielsatz wird nach einem gewissen Schema formuliert:

1. Dein Name und eine Ergänzung von „Ich bin“ steht zu Beginn. Dabei kann es sich um die wahre Bedeutung deines Namens handeln oder einen Zusatz, mit dem du dich selbst beschreiben möchtest. Mein Zielsatz lautet beispielsweise „Ich bin Vernice, die offenherzige Weltenbummlerin. Ich bin gesund, fröhlich und dankbar für jeden neuen Tag.“
2. Der zweite Teil besteht aus inneren Werten und Fähigkeiten, die in dir angelegt sind und die du noch weiter entwickeln möchtest. Nimm dir hier Dinge, die sich für dich richtig und erreichbar anfühlen. Du kannst hier die drei Lebensbereiche als Inspiration nehmen. Wie möchtest du deine Partnerschaft gestalten? *„Meine Partnerschaft ist aufregend und liebevoll.“* Wie ist deine Arbeit? *„Ich gehe jeden Tag voller Freude auf die Arbeit, da ich einen wichtigen Beitrag leiste.“* Welche Ziele hast du im Bezug zur Gesellschaft? *„Mit meinen Mitmenschen gehe ich geduldig um.“* Nutze das, was für dich im Moment wichtig ist, was dir Kraft gibt und was dich zum Lächeln bringt. Andere Dinge wie *„das Universum meint es gut mit mir und*



es kommt immer alles so, wie es soll“ oder „ich fühle mich von Gott beschützt“ können in diesen Abschnitt ebenso hinzugefügt werden.

3. Dein soziales Ziel steht am Ende deines generellen Zielsatzes. Da der Mensch ein zielorientiertes und soziales Wesen ist, kann sein Leben nur dann wirklich einen Sinn und Inhalt haben, wenn er seine Fähigkeiten und Qualitäten im sozialen Umfeld einsetzt. Deshalb steckst du dir Ziele, die etwas mit anderen Menschen zu tun haben. Es geht um die Frage: Was bedeutet dies für mein Umfeld? Was bedeutet für mein Umfeld das ich ihnen geduldig gegenüberstehe? Die Antwort könnte lauten: *„Dadurch bin ich für meine Mitmenschen eine verständnisvolle Begleiterin.“* Hier geht es darum, einen Bezug zu deinem Umfeld zu schaffen.

Gut ist es, wenn dein Zielsatz so aufgebaut ist, dass er sich für dich stimmig anfühlt und du dich darin wiedererkennst. Beim Lesen sollte alles in dir sagen „ja, das bin ich!“. Wichtig ist, dass der Zielsatz in der Gegenwart formuliert ist, keine Verneinungen enthalten sind und die Formulierung immer positiv ist.

Den Zielsatz kannst du dir irgendwo Zuhause hinhängen, sodass du ihn mindestens ein bis zwei Mal täglich wahrnimmst, z.B. an der Kaffeemaschine, am Spiegel im Bad oder auf dem Nachttisch liegend. Du kannst ihn dir auch aufnehmen, so hast du ihn immer dabei. Lies und sprich ihn mehrmals täglich laut, sodass du ihn verinnerlichen kannst. So erlebst du dich stets mehr positiv und verdrängst damit deine unbewussten, negativen Ziele.



Wenn du
fliegen
willst,
musst du
loslassen
was dich runterzieht!





Der Mensch, ein unvollkommenes Wesen



Fehler machen

Der Mensch als unvollkommenes Wesen bedeutet, dass keiner perfekt ist. Jeder Mensch macht Fehler und das ist gut so, denn aus Fehlern lernen wir. Das Streben nach Vollkommenheit, das jedem Menschen innewohnt, ist ein angeborenes und unerreichbares Ziel.

Jedoch ist es in einer übertriebenen Art nicht gesund, dann sprechen wir von Perfektionismus. Wenn du dir selbst nicht eingestehen möchtest, dass du unvollkommen bist, und versuchst, alles immer richtig zu machen, dann wirst du ganz schnell Schuldgefühle entwickeln. Du kannst dich auch dazu entscheiden, etwas daraus zu lernen, es beim nächsten Mal besser machen zu wollen, etwas wieder gut zu machen oder Gutes zu tun. Dann kannst du frei sein von Schuldgefühlen und deine Fehler hatten einen Sinn.

Wenn wir uns eingestehen, dass jeder, auch wir, immer wieder Fehler machen und diese als Lernmöglichkeit, als Chance ansehen, können wir uns selbst und andere besser akzeptieren. Wir können Empathie und Mitgefühl entwickeln.

Du kannst dir deine Fehler eingestehen, das ist der erste Schritt. Du wusstest es in dem Moment bestimmt nicht besser. Du kannst es nicht mehr rückgängig machen. Du brauchst kein schlechtes Gewissen zu haben. Das einzige, was dir



bleibt, ist, die Fehler zwar ernst, jedoch nicht all zu wichtig zu nehmen. Fehler zuzugeben ist nicht einfach. In meiner Vergangenheit tat ich mir damit sehr schwer. Auch heute noch fällt es mir nicht leicht. Damals gab ich bei einem Streit in meiner Beziehung nicht zu, etwas falsch gemacht zu haben. Dadurch verschlimmerte ich die Situation. Ich wusste, dass es ein Fehler war, aber ich fühlte mich schlecht und wollte es nicht wahrhaben. Ich habe gelernt, mich für meine Fehler nicht abzuwerten. So kann ich sie leichter zugeben und die Sache wieder gut machen.

Wenn dir das gelingt, deine Fehler nicht zu wichtig zu nehmen, gelingt dir das auch bei anderen. Deren Fehler brauchst du nicht mehr all zu wichtig zu nehmen und kannst wahrscheinlich schneller verzeihen.

Durch die Einstellung, ein unvollkommenes Wesen zu sein und Fehler nicht negativ anzusehen, können wir authentisch sein und auf dem Teppich bleiben. Wir stellen uns selbst nicht auf einen Sockel und dienen anderen als positives Beispiel.



Minderwertigkeit

Minderwertigkeitsgefühle entstehen durch das Streben nach Vollkommenheit. Ebenso sind Minderwertigkeitsgefühle das Resultat aus einem „nicht zugehörig fühlen“ oder eine Folge von Schuldgefühlen. Sie werden demnach durch verschiedene Aspekte begünstigt.

In der Kindheit sind sie schon von Bedeutung. Kinder sehen Erwachsene als allmächtig an, denn diese können, wissen und dürfen viel mehr. Vergleiche mit anderen, Bewertung und Beurteilung beeinflussen das Minderwertigkeitsgefühl.

Minderwertigkeit ist allerdings ebenso ein Gefühl, das uns anspricht, durch das wir uns entwickeln und das uns dazu bringt, etwas zu lernen. Es treibt uns an, uns zu verbessern, aus Fehlern zu lernen und das wirkliche Potential zu entfalten.



Menschen neigen dazu, wenn sie sich unten fühlen, wieder nach oben zu wollen. In einer Partnerschaft ist das oft sehr beispielhaft anzusehen. Fühlt sich einer der Partner schlecht, kritisiert und nörgelt er an dem anderen rum, bis der andere sich schlecht fühlt. Dieser ist unten und der andere wieder oben. Man spricht dabei von dem Wippeneffekt. Derjenige, der sich unten fühlt, tut darauffolgend dasselbe. Er macht den anderen wiederum schlecht, sodass er wieder oben ist.

Achte einmal in deiner eigenen, einer dir bekannten Partnerschaft oder bei Kindern untereinander darauf.



Üble Nachrede

Was wir wohl leider alle hin und wieder tun, ist oftmals das Resultat von Minderwertigkeitsgefühlen, die üble Nachrede. Von übler Nachrede sprechen wir, wenn in Abwesenheit von anderen schlecht oder unwahr über sie gesprochen wird. Dabei handelt es sich um das gleiche Prinzip, wie bei dem Wippeneffekt: um sich selbst besser zu fühlen, macht man andere schlecht.

Theo Schoenaker bezeichnet üble Nachrede als ein Gift des Zusammenlebens in allen Lebensbereichen, ob in der Partnerschaft, der Familie, der Arbeit oder in der Gemeinschaft.³

Das Sprechen über andere mit Bekannten oder Freunden dient sicherlich ebenfalls dazu, sich selbst zu entlasten. Jeder von uns weiß, dass es auch mal gut tut, mit jemandem über seine Sorgen und Probleme mit anderen zu sprechen. Jedoch sollte dir immer im Hinterkopf sein, was der Andere mit den Informationen anfängt. Tut es dir gut, das loszuwerden, kann es für den, der dir zuhört, eine große Belastung sein. Denn geteiltes Leid ist nicht immer halbes, sondern oft doppeltes Leid. Mach dir Gedanken darüber, aus welchem Grund du darüber sprechen möchtest. Besonders auf der Arbeit macht das einen großen

³ Schoenaker, T.: Mut tut gut, 2006, S.24



Unterschied. Sprichst du mit einem Kollegen über einen anderen, um deinen Frust loszuwerden oder ihn sogar schlecht zu machen? Oder möchtest du sachlich über etwas sprechen, weil du einen Ratschlag brauchst? Die Absicht dahinter ist dabei wesentlich.

Nun ist üble Nachrede in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Es gibt kaum noch eine Firma oder einen Verein, in dem üble Nachrede nicht praktiziert wird. Selbst unter guten Freunden ist sie weit verbreitet. Es gibt ein paar Dinge, die du dagegen tun kannst.

Zunächst das Einfachste: gehe selbst mit gutem Beispiel voran und höre auf über andere zu sprechen. Du wirst merken, dass es dir immer leichter fallen wird. Vergiss dabei nicht, keiner ist heilig und jeder macht Fehler. Wir sind immerhin alle unvollkommen.

Das nächste, was du tun kannst: halte dich aus den Gesprächen raus. Entziehe dich oder, je nach Situation, halte dagegen. Du kannst sagen, dass du das nicht unterstützen möchtest, du wirfst etwas Positives über den Anderen ein oder lenkst auf ein anderes Gesprächsthema ab. Dir werden da bestimmt einige Dinge einfallen.



Übung: Denken in Zuneigung

Wie wir bereits erfahren haben, ist auch unser Denken unsere Entscheidung und unser Denken beeinflusst unser Handeln. Haben wir ein Problem mit jemand anderem, können wir versuchen, unser negatives Denken zu beeinflussen. Das kannst du tun, indem du anfängst, Positives zu sehen. Jeder Mensch besitzt positive Eigenschaften. Oftmals sehen wir sie nur nicht, weil wir momentan in einer Abwehrhaltung ihm gegenüber stehen und nach Negativem und Fehlern suchen. Und wie wir ja wissen, bestärkt sich das, auf das wir den Fokus legen. Wenn wir nun beginnen, das Positive zu sehen, wird sich die Beziehung positiv verändern.

Im Encouraging-Training gibt es eine Übung dazu, die Stuhlübung. Du setzt dich auf einen Stuhl und stellst dir einen leeren Stuhl gegenüber vor. Auf diesen Stuhl setzt du in Gedanken die Person, um die es sich handelt. Nun beginnst du laut mit der Person zu sprechen, und erzählst ihr alles, was du an ihr magst und schätzt. Es ist am Anfang meistens etwas ungewohnt und komisch, mit einem leeren Stuhl zu sprechen. Aber die Übung hat eine unglaubliche Wirkung, wenn man sich wirklich darauf einlässt.

Solltest du dich gar nicht auf die Übung einlassen können, kannst du deine Gedanken auch notieren. Notiere sie so, als würdest du mit dem Anderen sprechen.

Wiederhole die Übung ein paar Mal und du wirst merken, dass sich etwas verändern wird, ohne dass du mit der Person direkt etwas zu tun hattest.



Erkenne deine Schwächen,
aber betone deine
Stärken,
und wisse, das du
so, wie du *bist,*
gut genug bist.
(Theo Schoenaker)



Nachtrag

In ganz Deutschland gibt es hervorragende Encouraging-Trainer, die Trainings oder einzelne Beratungen anbieten.

Wenn dir gefallen hat, was du hier gelesen hast, kann ich dir nur ans Herz legen, ein Training zu besuchen. Es warten zehn spannende und transformierende Einheiten auf dich.

Du findest viele Trainer bei Google oder im allgemeinen Verzeichnis der Encouraging-Trainer:

www.encouraging-trainer.de

Ich werde bald einen Online-Kurs starten. Wenn du nicht die Möglichkeit hast, regelmäßig einen Kurs zu festen Zeiten zu besuchen, ist das die perfekte Möglichkeit dir das flexibel einzuteilen. Auf meiner Website erfährst du mehr darüber

www.santoshacoaching.de



Wenn du Fragen oder Anregungen hast, kannst du dich gerne mit mir verbinden:



<https://www.instagram.com/santoshacoaching/>



<https://www.facebook.com/SantoshaCoaching>

Mit ganz viel Herz für dich

deine Verrice





Danksagung

Ein riesen Dankeschön geht an Sebastian, meinen Lebenspartner. Danke, dass du einfach immer da bist und mich mit allem Unterstützt, was ich so vorhabe. Du bist stets offen für alles, hilfst mir bei allem, wo du nur kannst und glaubst immer daran, dass ich schaffe, was ich mir vorgenommen habe. Danke!

Ein weiteres Dankeschön an alle, die in so kurzer Zeit das kleine Buch hier Korrektur gelesen habe. Danke an Steffi, Monja, Miriam sowie Theo und Julitta Schoenaker.

Theo und Julitta gilt ein ganz besonderes Dankeschön, da ich durch sie so viel lernen und mich entwickeln durfte. Ihr seid zwei so herzliche Menschen und ich bin sehr froh, euch als Mentoren in meinem Leben zu haben! Das ist eine ganz große Ehre für mich!



Literatur und Quellen

Theo Schoenaker, „Das Leben selbst gestalten“ RDI Verlag, 2011

Theo Schoenaker, „Mut tut gut“ RDI Verlag, 2006

Theo Schoenaker bei Youtube

Der Mensch als ein Entscheidungen treffendes und zielgerichtetes Wesen,
Audio CD – Hörbuch, 2002

