MUT TUT GUT
Landfrauen Hessen 11.01.2022

Ermutigungsraum

Petra Zentgraf

Praxis für Individualpsychologie und Synchronizing

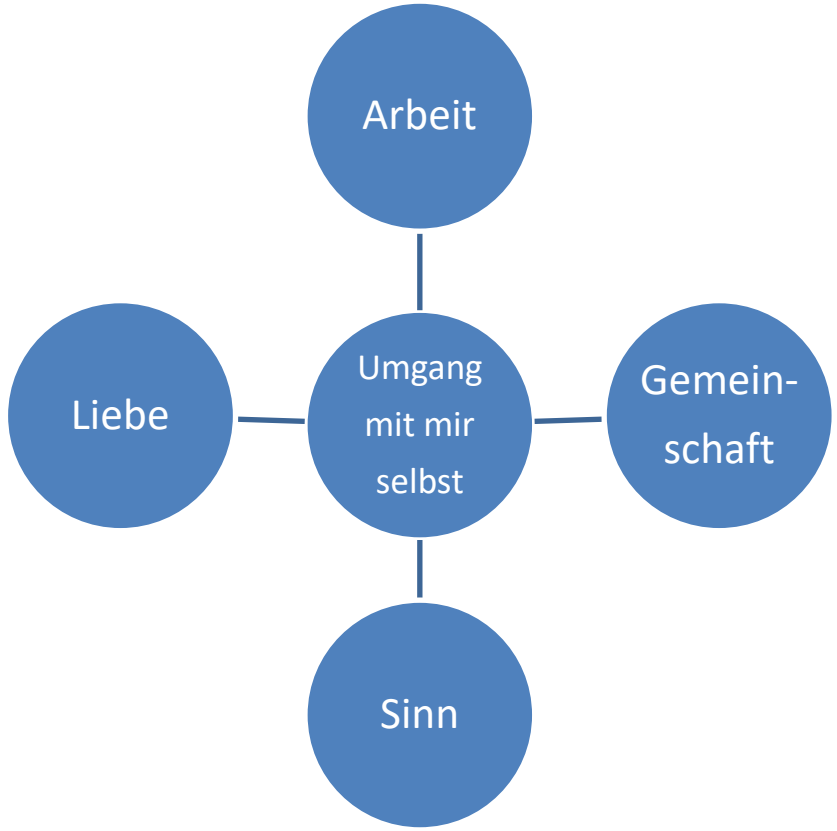
Almendorfer Str. 28, 36100 Petersberg, 0661-62782

Alfred Adler
Begründer der Individualpsychologie

Grundprinzipien der Individualpsychologie

- Der Mensch ist ein zielorientiertes Wesen
- Der Mensch ist ein ganzheitliches Wesen
- Der Mensch ist ein Entscheidungen treffendes Wesen
- Der Mensch ist ein soziales Wesen
- Der Mensch ist unvollkommen
- Alle Menschen sind gleichwertig
- Ermutigung
- Wozu

Lebensaufgaben



In welchen Situationen bin ICH artig, statt mutig?

In welchen Situationen passe ICH mich an, statt MEIN Ding zu machen?

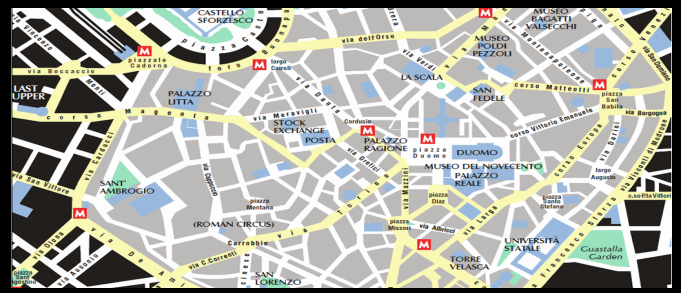
Die sozialen Grundbedürfnisse

Das Kind / der Mensch will……

- **Dazugehören, sich geliebt fühlen**
- **Wichtig sein, Bedeutung haben**
- **Sich fähig fühlen und Einfluss nehmen können**
- **Sich geborgen und sicher fühlen**

Welches Stück
wird hier gespielt?
Ermutigungsraum Petra Zentgraf

Mein U-Boot:
Werte, eigene Geschichte, Kultur,
Erwartungen, Prioritäten, Rollenbilder,
Bedürfnisse, Glaubenssätze
= Denk-Fühl-Verhaltensmuster



Botschaften meiner Kindheit

Welche Botschaften habe ICH als Kind von meinen Erziehern zu hören bekommen?

verbal **nonverbal**

Rollenbild

- Mädchen / Frauen sind …..
- Mädchen / Frauen dürfen ….. oder dürfen nicht …..
- Mädchen / Frauen sollen ….. oder sollen nicht ……

- Jungen / Männer sind …..
- Jungen / Männer dürfen ….. oder dürfen nicht …..
- Jungen / Männer sollen ….. oder sollen nicht …..

Glaubenssätze sind Annahmen über mich und darüber, wie die Welt um mich herum abläuft. Dadurch entsteht meine eigene private Logik!

Private Logik

.....und

deshalb

muss ich……..

darf ich nicht….

müssen / sollen alle…..

Denkfallen

- Die Verständnis-Falle
- Die Helferinnen-Falle
- Die Bescheidenheits-Falle
- Die Ich bin Schuld-Falle
- Die Einzelkämpferinnen-Falle
- Die Leistungs-Falle
- Die Perfektions-Falle
- Die Eigentlich-Falle

Wo und wie beeinflusst meine Denkfalle mich?

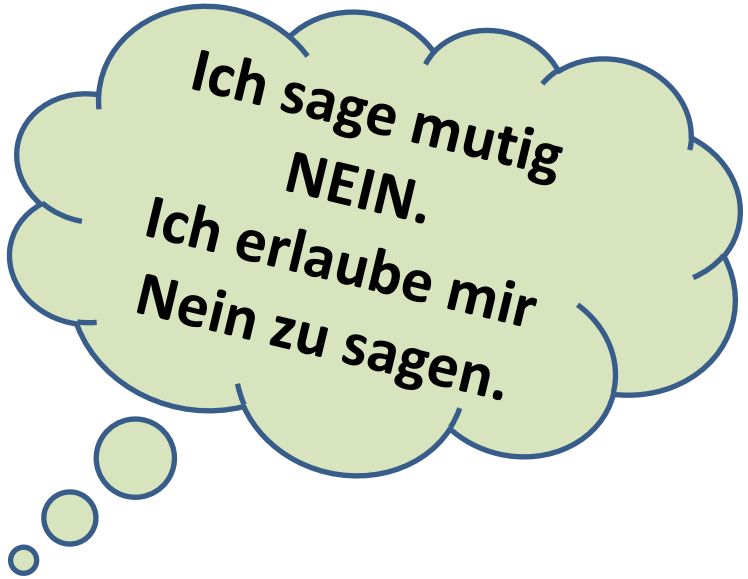
Schritt 1

Erkennen der eigenen Denkfallen

Schritt 2
Denkfallen loslassen

Bisheriger Gedanke:

Alternative



Schritt 3

Umsetzen des neuen Gedankens im Alltag

„Nicht die Tatsachen bestimmen unser Leben, sondern wie wir sie deuten“

(Dr. Alfred Adler)

WAS WILL ICH?

Übung

1. Wenn ich daran denke, dass ich…….
2. fühle ich mich……,
3. weil ich……brauche.
4. Deshalb möchte ich jetzt gerne folgendes tun:

Anstiftung zum NEIN sagen

„Die Fähigkeit, das Wort NEIN auszusprechen ist der erste Schritt zur Freiheit.“

(Nicolas Chamfort, 18.Jahrhundert)

Zu welchen angepassten oder artigen Verhaltensweisen möchte Ich NEIN sagen?

Schritte zum Nein

- **Was bringt mir mein Nein? Welche negativen Folgen hätte es, welche positiven?**
- **Ist es mein Problem?**
- **Meine Kräfte dürfen begrenzt sein.**
- **Meine Katastrophen-Fantasien relativieren.**
- **Sprachliche Weichmacher vermeiden (eigentlich, würde, hätte, möchte).**
- **Ich nutze meine Körpersprache und meine Stimme.**
- **Bedenkzeit erbitten.**
- **Jedes Wort ein Bild.**

„Nein“ ist ein vollständiger Satz.

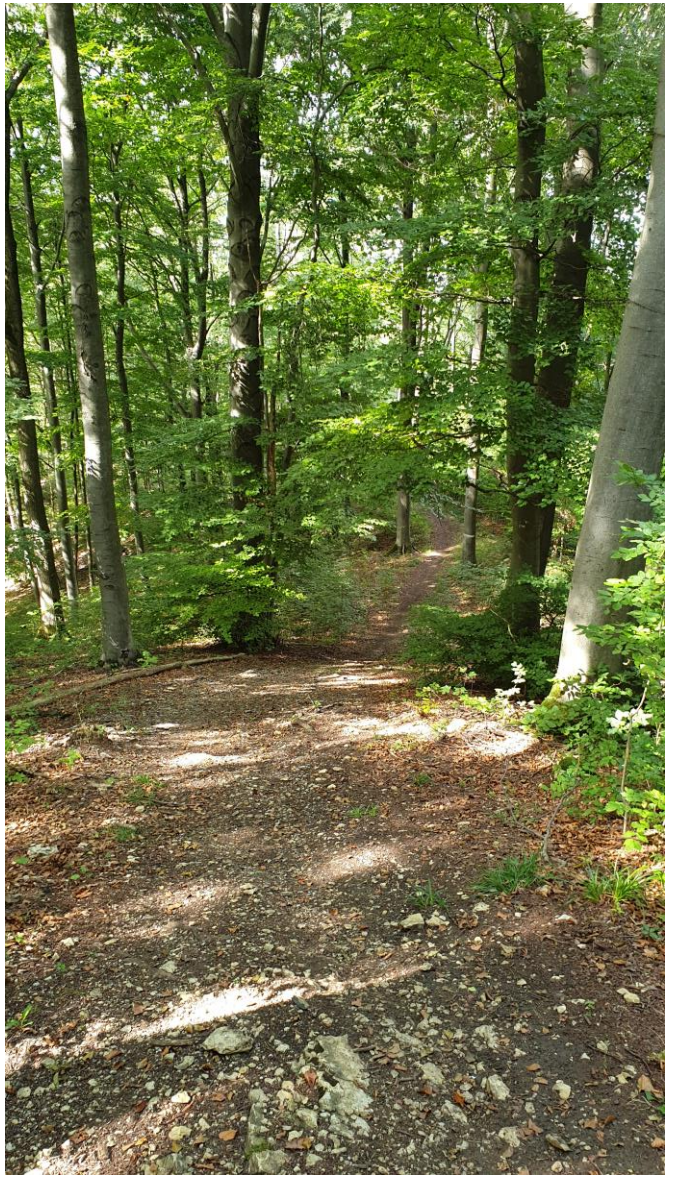
Er braucht weder

Rechtfertigungen noch Erklärungen.

Ich bin ich und so wie ich bin, bin ich gut genug
Der liebevolle Blick auf mich selbst

- **3 Dinge, die ich gut an mir finde.**
- **3 Dinge, die ich gut an meiner Lebenssituation finde.**
- **3 Dinge, für die ich dankbar bin.**

Kraftquellen



Angenommen ich wäre mutig und würde 2022 mehr meinen Weg gehen um meine Lebensqualität zu verbessern :

Was würde ich tun?

Und wie würde ich es tun?

Und was würde sich dadurch ändern?

Was kann ich konkret tun?

Selbsterkenntnis

↓

Was will ich stattdessen?

↓

Ziel

↓

Strategie

↓

Ergebnis