

MUT TUT GUT

Landfrauen Hessen 11.01.2022



Ermutigungsraum

Petra Zentgraf

Praxis für Individualpsychologie und Synchronizing
Almendorfer Str. 28, 36100 Petersberg, 0661-62782
Ermutigungsraum Petra Zentgraf

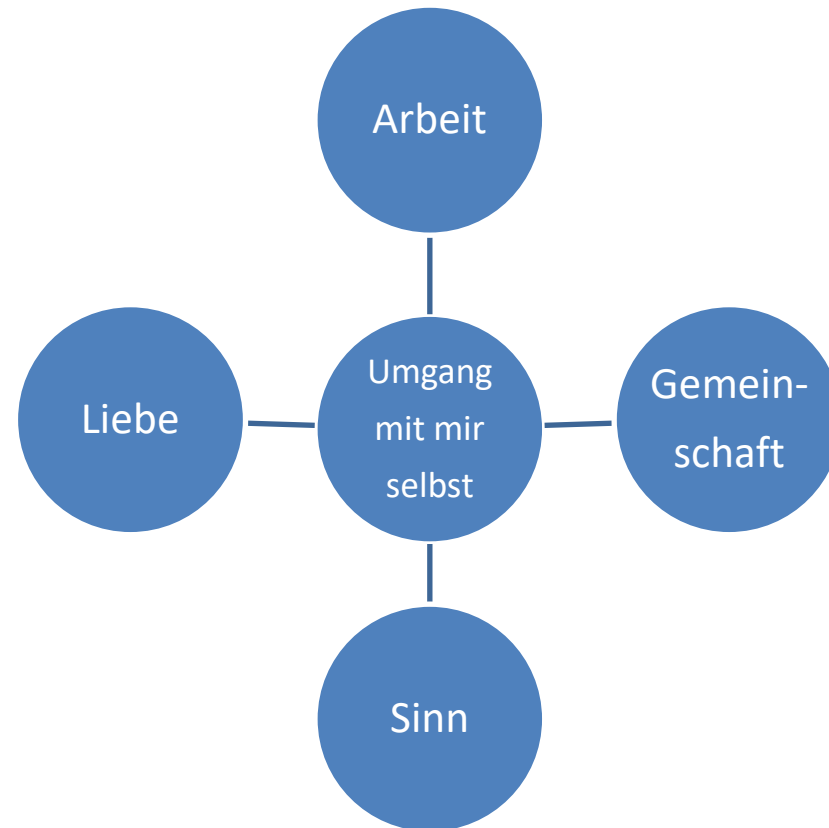
Alfred Adler

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

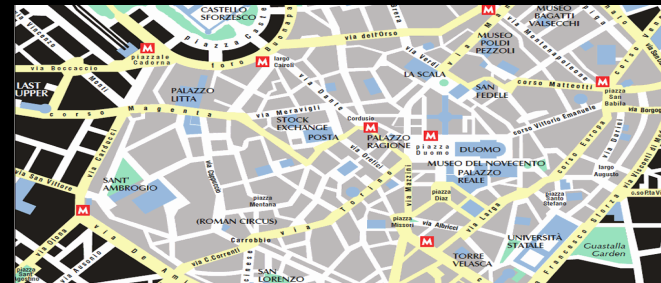
Das Kind / der Mensch will.....

- **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?



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

**Wo und wie
beeinflusst meine
Denkfalle mich?**

- 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

Schritt 1

Erkennen der eigenen Denkfallen

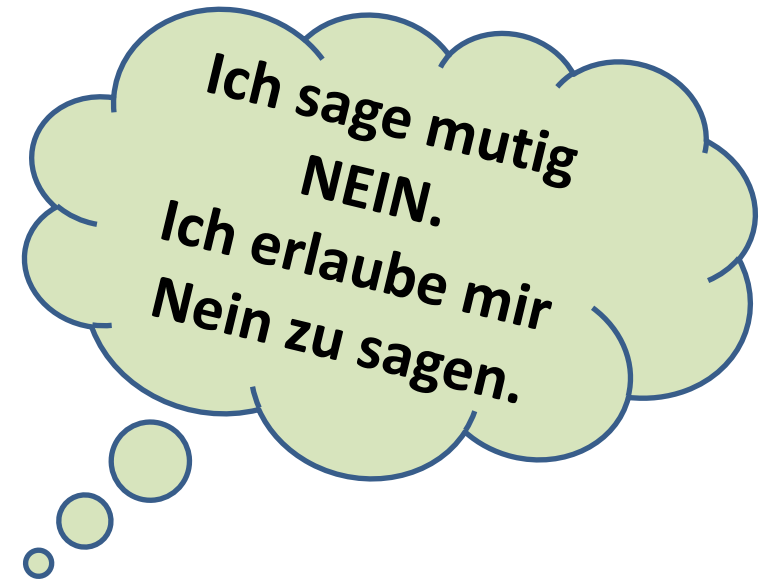
Schritt 2

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.**

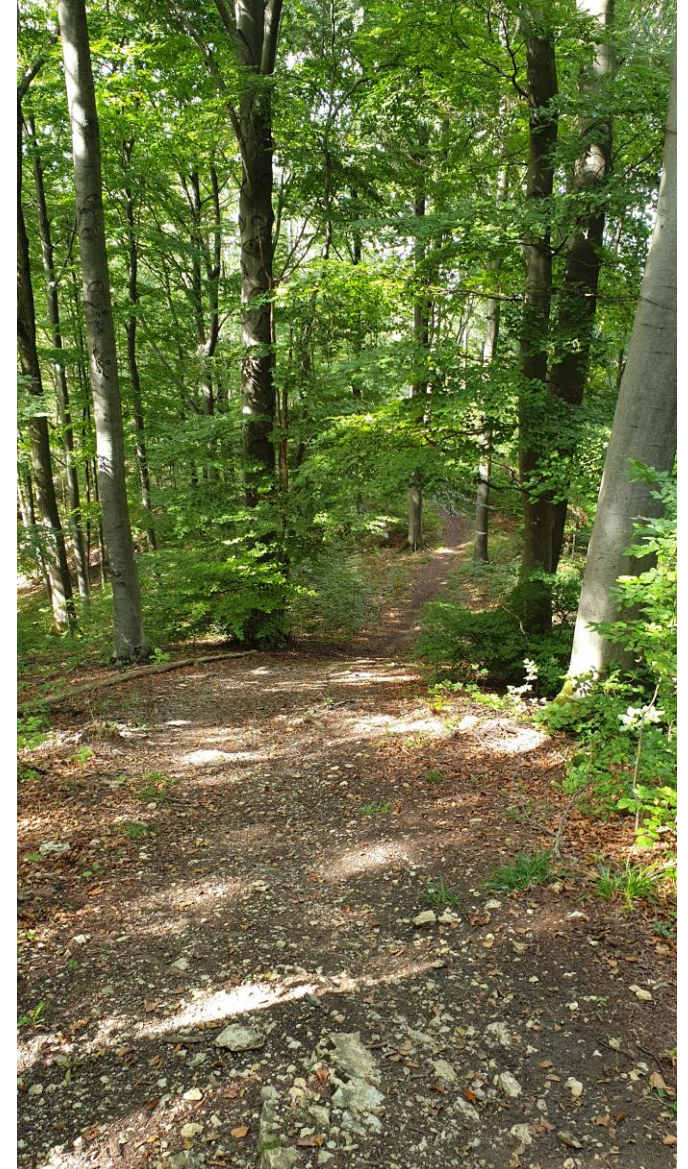
Ich bin ich und so wie ich bin, bin ich gut genug

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