

MUT TUT GUT

Landfrauen Hessen 10.01.2023



Ermutigungsraum

Petra Zentgraf

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

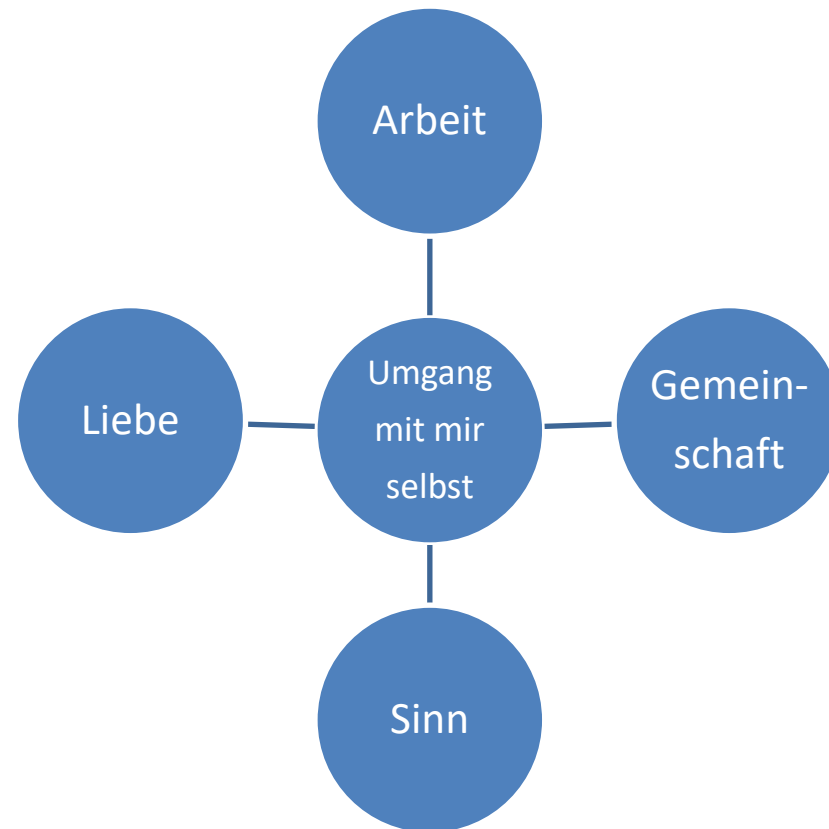
Alfred Adler

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.....



Prioritäten

- **Wirksamkeit:** Bedürfnis nach Bedeutung haben, bzw. wahrgenommen werden in der eigenen besonderen Art, Überlegenheit, Einzigartigkeit
- **Orientierung:** Bedürfnis nach Sicherheit, Verlässlichkeit, Stabilität, Ordnung
- **Beziehungsgestaltung:** Bedürfnis nach Angenommen bzw. Gewollt sein, will gefallen, Akzeptanz , Harmonie
- **Selbstbestimmung:** Bedürfnis nach Selbstbestimmung, Bequemlichkeit, Ruhe

Denkfallen

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

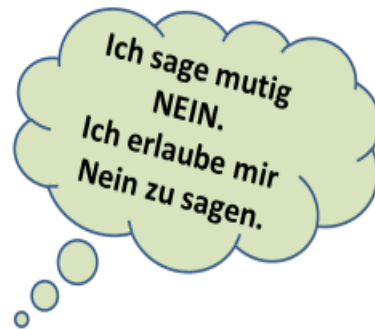
- Die Verständnis-Falle
- Die Helferinnen-Falle
- Die Bescheidenheits-Falle
- Die Ich bin Schuld-Falle
- Die Einzelkämpferinnen-Falle
- Die Leistungs-Falle
- Die Perfektions-Falle
- Die Eigentlich-Falle

Schritt 2 Denkfallen loslassen

Bisheriger Gedanke:



Alternative



Ermutigungsraum Petra Zentgraf

Schritt 1: Erkennen der eigenen Denkfallen

Schritt 3: Umsetzen des neuen Gedanken im Alltag

Ermutigungsraum Petra Zentgraf

**„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)

**„Nein“ ist ein vollständiger
Satz.**

**Er braucht weder
Rechtfertigungen noch
Erklärungen.“**

**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.**

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.**
- **Meine Kraftquellen**

**Angenommen ich wäre mutig und würde
2023 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

Resilienz

Resilienz ist die Fähigkeit des Menschen sich trotz erlebter Krisen und widriger Umstände, positiv und ohne langfristige Beeinträchtigung zu entwickeln.

Entwicklung einer Grundhaltung

Was auch immer auf mich zukommt, ich kann damit umgehen und finde eine Lösung. Ich kann etwas tun, um die Krise, das Problem, die Niederlage oder den Fehlschlag zu bewältigen.