

Theo Schoenaker

Mut tut gut

»Ich weiß, ich bin okay«
Das Encouraging-Training

RDI-Verlag
36391 Sinntal-Züntersbach

Inhalt

Darum geht es

1. Die entmutigende Gesellschaft	15
1.1. Die sozialen Veränderungen	15
<i>Verlust der Sicherheit durch Entmutigung</i>	17
1.2. Die Entwicklung von Minderwertigkeitsgefühlen	21
1.3. Die üble Nachrede	24
<i>Was tun bei übler Nachrede?</i>	28
1.4. Entmutigung und Vermeidung	30
<i>Kommt Dir das bekannt vor?</i>	31
<i>Die anderen haben es auch nicht leicht</i>	32
<i>Das Prinzip Vermeidung auf dem Weg zur Partnerschaft</i>	38
<i>Das Prinzip Vermeidung in Ehe und Partnerschaft</i>	43
2. Ermutigende Erkenntnisse	49
2.1. Der Mensch ein soziales Wesen	49
<i>Die sozialen Lebensaufgaben</i>	52
2.2. Der Mensch ein Entscheidungen treffendes Wesen	57
<i>Wertung und Verantwortung</i>	60
<i>Ich entscheide mich, ich will, ich möchte</i>	63
<i>Wenn ich wissen will, was ich wirklich will...</i>	64
2.3. Der Mensch ein zielorientiertes Wesen	65
<i>Was ist ein Ziel und wie wirkt es?</i>	66
<i>Unbewußte Ziele</i>	68
<i>Ziele erkennen</i>	70

2.4. Der Mensch ein unvollkommenes Wesen	72
<i>Sich als Mensch verstehen und tolerant sein</i>	74
<i>(akzeptieren)</i>	
2.5. Kinder in einer alternden Haut	76
2.6. Der Lebensstil	92
2.7. Die vier Prioritäten	97
<i>Positive und negative Möglichkeiten</i>	99
<i>Die Quelle der kindlichen Entmutigung</i>	101
<i>Die Priorität und psychosomatische Symptome</i>	103
<i>Nonverbale Signale</i>	104
<i>Das Erkennen der eigenen Priorität</i>	105
<i>Die »Nur-wenn-Absurdität«</i>	105
<i>Entwicklungsmöglichkeiten</i>	106
3. Die Ermutigung	109
3.1. Was ist Ermutigung	109
3.2. Das Ziel der Ermutigung	109
3.3. Ermutigen kann man lernen	110
3.4. Die andere Haltung	112
3.5. Die positive Erwartung	120
3.6. Was wirkt sich als Ermutigung aus?	122
<i>Noch einige Hilfestellungen</i>	126
a) <i>Direkte und indirekte Ermutigung</i>	126
b) <i>Modelle für Ermutigung</i>	127
c) <i>Entmutigung durch Belohnung</i>	128
d) <i>Lob und Ermutigung</i>	128
e) <i>Theorie und Praxis</i>	130
f) <i>Das wirkungsvolle soziale Dreieck</i>	132
3.7. Wie werde ich mutiger?	135
<i>Das positive Konzept vom Leben und vom Menschen</i>	138
<i>Das positive Selbstkonzept (Frieden mit sich selbst)</i>	141
<i>Selbstermutigung</i>	145
<i>Fremdermutigung und die Dienstbarkeit</i>	148
3.8. Ermutigung und Gesundheit	149
3.9. Schwierigkeiten mit der Ermutigung	152
3.10. Ermutigendes Zusammensein (Züntersbach-Modell)	153

4. Erstrebenswerte Qualitäten	158
4.1. Interesse für andere	160
<i>Interesse für sich selbst</i>	165
4.2. Aufmerksam zuhören	166
4.3. Begeisterung	168
<i>Volles Engagement</i>	171
4.4. Geduld	173
4.5. Der freundliche Blick	177
4.6. Die freundliche Stimme	181
4.7. Das Gute erkennen	184
<i>Auch das Negative</i>	188
4.8. Versuche und Fortschritte anerkennen	189
4.9. Selbstverantwortliches Handeln	191
<i>Die Macht des Einzelnen</i>	196
5. Wege zur Selbst- und Fremdermutigung	199
5.1. Der innere Dialog	199
<i>Ich- oder Du-Gespräche</i>	206
<i>Ändere Deine Haltung</i>	207
<i>Komm hierher zurück!</i>	208
<i>Das generelle und das situative Selbstgespräch</i>	208
<i>Das neue Programm im generellen Selbstgespräch</i>	210
<i>Der generelle Zielsatz</i>	211
<i>Einige Beispiele von generellen Zielsätzen</i>	
<i>aus der Praxis</i>	213
<i>Achtung Fallen!</i>	215
<i>Der generelle Zielsatz und das »schwarze Loch«</i>	216
<i>Das situative Selbstgespräch</i>	219
<i>Der situative Zielsatz</i>	225
5.2. Übungen zur Selbst- und Fremdermutigung	228
1. <i>Das Positive an mir</i>	229
2. <i>Das Positive an meiner Lebenssituation</i>	230
3. <i>Das Positive an meinen Eltern</i>	231
4. <i>Das Positive an meinen Mitmenschen</i>	231
5. <i>Die Ermutigungsdusche</i>	232
6. <i>Das wirkungsvolle soziale Dreieck</i>	232

7. <i>Die persönliche Lebensvision</i>	233
8. <i>Die Ehe-Vision</i>	234
9. <i>Die Edelsteine</i>	235
10. <i>Ermutigung nach »oben«</i>	236
11. <i>Denken in Zuneigung</i>	237
12. <i>Dein eigener bester Freund</i>	239
13. <i>Guten Morgen, Jan</i>	240
14. <i>Post von mir</i>	241
15. <i>Dankbarkeit</i>	242
16. <i>Der freundliche Blick</i>	242
17. <i>»Ja..., aber...«</i>	243
18. <i>Die positive Deutung</i>	244
19. <i>Ermutigung annehmen</i>	245
20. <i>Noch nicht so gut, aber besser</i>	245
21. <i>Sowohl... als auch</i>	246
22. <i>Die spezifische Ermutigung</i>	247
23. <i>Ein Encouraging-Zettel anstatt Trinkgeld</i>	248
24. <i>Die üble Nachrede</i>	250
6. Märchen	251
<i>Der kleine Miweko</i>	251
<i>Herr Senfgiebel</i>	257
<i>Das sprechende Fahrrad</i>	258
7. Trendwende Ermutigung	263
<i>Ergebnisse des Encourasins-Trainines</i>	263
Literatur	265