

Hallo,

liebe Freunde/Freundinnen und Interessierte der **IndividualPsychologie!**
Heute versenden wir den 7.

ImPuls-Brief

Schön, dass Du wieder dabei bist.

Im Hinblick auf unseren Ermutigungstag vorab ein paar Gedanken zum Thema des Vortrages.

In Ermutigung wachsen.....Was bedeutet das? Was ermutigt mich, lässt mich innerlich wachsen. Vor allem was kann ich selbst tun, um ermutigt durchs Leben zu gehen?

Diese Gedanken gehen mir durch den Kopf, wenn ich mich mit dem Thema Ermutigung beschäftige. Das Ermutigen meiner Mitmenschen fällt mir meist leicht. Doch wie sieht es aus, wenn es um meine Selbstermutigung geht? Treffe ich immer den richtigen Ton, wenn ich mich selbst ermutige? Oder bin ich unzufrieden und sage mir Sätze wie, - das hättest du aber besser machen können, - schon wieder ein Fehler gemacht usw. Gerade diese negativen Selbstgespräche bleiben mir dann viel länger in Erinnerung und ich entmutige mich damit selbst. Meine Erwartungen und mein Anspruch auf Perfektion sind mal wieder viel zu hoch. An manchen Tagen genügt eine Selbstentmutigung und ich sehe nur noch was falsch läuft, dabei gibt es da doch auch so viel Gutes. Doch das blende ich in diesem Moment aus.

Zwei Bilder helfen mir, auf dem Weg der Ermutigung zu bleiben. Einmal das Bild einer Kette. Wir reißen die Fähigkeiten, die uns ausmachen, wie an einer Kette auf. Kommt eine entmutigende Situation auf uns zu, bricht ein Glied aus der Kette heraus und wir haben das Gefühl, dass die ganze Kette in Stücke geht. Alles ist nichts mehr. Wegen eines Gliedes haben alle anderen Glieder auch ihren Wert verloren. Dabei ist doch jedes Glied für sich immer noch gut genug. Doch das erkennen wir in diesen Situationen nicht mehr. Angenommen, wir würden uns nun statt der Kette ein Seil vorstellen. Ein dickes Seil, vielleicht ein Tau, geknüpft aus all unseren Fähigkeiten, Kompetenzen, Eigenschaften und Talenten. Was wäre anders? Was würde sich verändern? Und was würde passieren, wenn in unserem Seil durch eine Entmutigung ein Strang reißt? Erst einmal nicht viel. So ein kleiner Riss oder zwei können so einem dicken Seil nicht viel anhaben. Unser Seil wäre immer noch stark und könnte standhalten. Anders wie bei der Kette, die in Stücke zerbricht und dann mühevoll wieder repariert werden muss, lässt sich das Seil leicht reparieren, da wir das Gute nicht aus den Augen verloren haben und wir Möglichkeiten kennen uns selbst zu ermutigen. Also, habe den Mut aus all deinen Fähigkeiten ein Ermutigungsseil zu knüpfen und schau mal was passiert. Falls du noch mehr Impulse zum Thema Ermutigung und Individualpsychologie bekommen möchtest, bist du an unserem

Ermutigungstag
genau richtig!

**Wir müssen unseren eigenen Mut
dauernd verstärken, und um dies
zu erreichen, brauchen wir den
Mut zur Unvollkommenheit
(Dreikurs)**

Eure IP-Region Osthessen

MUT TUT GUT!

09.2010