Die Mut-Macherin: Her mit dem schönen Leben

Encouraging-Training in Stuttgart

(ddp direct) Stuttgart. In der dunklen Jahreszeit herrscht Hochbetrieb in der M.U.T.-Praxis in Stuttgart. Da fallen besonders viele Menschen ins gefürchtete Stimmungsloch und suchen bei Barbara Fischer-Reineke neuen Mut. Die Individualpsychologische Beraterin und Encouraging-Mastertrainerin verhilft Menschen in kleinen Gruppen und Einzelcoachings dazu, wieder das Licht am Ende des Tunnels zu sehen. ´Mut tut gut' lautet das Motto ihrer Kurse, die auf ein neues Denken, mehr Eigenverantwortung und auf gute Laune setzen.

Petra (alle Namen geändert) ist IT-Fachfrau, Melanie arbeitet in einem Stuttgarter Museum, Werner ist Immobilienmakler, Doro ist frühpensionierte Lehrerin, Frank ist Student an der Medienhochschule und Karen derzeit wegen Burnout krankgeschriebene Verwaltungsangestellte bei einer großen Versicherung. Sie alle sitzen in gemütlicher Runde auf einer großen Sofalandschaft und üben gemeinsam, sich selbst und ihre Mitmenschen aktiv zu ermutigen, die eigenen Stärken zu erkennen und anzuerkennen, Ziele zu finden und zu erreichen, Belastungen loszulassen und einiges mehr.

Eigene Ressourcen mobilisieren
Ermutigen - ist das so schwer, dass man dafür einen Kurs braucht? ?Naja, es ist vor allem ungewohnt?, sagt Dörte, die als Jüngste mit ihren 20 Jahren das Küken der Runde ist. ?In der Schule und unter Freunden ist es ja nicht gerade üblich, die Stärken und positiven Eigenschaften der Anderen zu benennen. Da geht´s doch mehr ums Cool-sein.? Über ihre tief sitzende Unsicherheit und nagenden Selbstzweifel spricht die Abiturientin, die sich während ihrer Schulzeit häufiger gemobbt fühlte, inzwischen recht locker. ?Früher habe ich mich immer selbst fertig gemacht. Hier habe ich gelernt, wie gut es tut, wenn ich mir sage: So wie ich bin, bin ich gut genug. Und an mich und meine Fähigkeiten glaube!?

Mehr Lebensqualität und Zufriedenheit
Mit negativen Selbstgesprächen machen sich viele Menschen das Leben selbst schwer, ziehen sich runter, bestätigen sich immer wieder die eigene pessimistische Erwartung. ?So wird aus dem gedachten 'das schaff ich nicht´ am Ende eine Realität. Aber das funktioniert eben auch anders herum?, weiß die Ermutigungs-Meisterin. ?Und genau hier setzt das Konzept des ?Encouraging? an?, erklärt sie: ?Jeder Mensch kann lernen, sich selbst zu ermutigen (engl.: encourage), anstatt in pessimistischen Gedankenstrudeln zu versinken. Das Ziel des Trainings ist es, die eigenen Fähigkeiten, Stärken und Talente zum Vorschein zu bringen. Und in praktischen Übungen zu lernen, den Lebensalltag gelassener und zufriedener zu meistern.?

Selbstverantwortung übernehmen
Dazu sei es vor allem wichtig, sagt Barbara Fischer-Reineke, die eigene innere Haltung zu verändern und Verantwortung für das eigene Denken und Fühlen zu übernehmen. ?Die Tatsachen sind gar nicht unbedingt entscheidend, sondern vielmehr die Art und Weise, wie ich damit umgehe. Wer lernt, seinen Blick ganz gezielt auf das Gute einer Situation zu richten, wird optimistischer, fröhlicher, zufriedener.? Und wenn Selbstzweifel und Zukunftsängste sich im Kopf breit machen, hilft es nach Aussage der Psychologin, sich die eigenen Stärken vor Augen zu führen und sich selbst zu ermutigen, indem man an gelungene Situationen, an Erfolge und Glücksmomente zurückdenke.

Individualpsychologie von Alfred Adler
?Das Konzept der Ermutigung entspringt der Individualpsychologie Alfred Adlers und findet erst allmählich Einzug in unsere Gesellschaft?, so die Trainerin. Ermutigung ist eine innere Haltung, der ein positives Menschenbild, eine vertrauensvoll-optimistische Grundhaltung dem Leben und den Mitmenschen gegenüber zugrunde liegt. ?Der Schlüssel zum Glück liegt in einer guten Beziehung zu mir selbst und zu anderen, und die kann man trainieren. Und wer sein Gegenüber ermutigt, stärkt das eigene Selbstbewusstsein gleich mit?, weiß die Mut-Macherin mit Zusatzdiplom als Mentalcoach aus Erfahrung. ?Die positive Reaktion auf aufmunternde Sätze gibt nämlich auch dem Energie, der sie ausgesprochen hat. Dass der frisch gewonnene Mut allen hier im Kurs tatsächlich sehr gut tut, sieht man in den gelösten Gesichtern?, so die Coach.

Encouraging-Training
Fischer-Reineke begann ihre Encouraging-Ausbildung vor zehn Jahren. Seit 2008 hat sie rund 100 Encouraging-Kursteilnehmer aus der Region Stuttgart trainiert. Ihre Klienten sind zwischen 17 und 70 Jahre alt, die meisten sind im Alter von 30 bis Mitte 40. Das Encouraging-Training besteht insgesamt aus 20 Einheiten, die in vier Blöcken zu je fünf Einheiten separat gebucht werden können. Während des Basistrainings finden die Treffen im Wochenrhythmus statt, beim Aufbautraining wird ein Zwei-Wochen-Takt bevorzugt, um den bis dahin schon routinierteren Teilnehmern mehr Gelegenheit zur Anwendung des neu Erlernten im Alltag zu geben. ?Geübt und praktisch angewendet wird in den Kursen wirklich fleißig?, freut sich Fischer-Reineke über ihre aktiven Teilnehmer. Jede Trainingseinheit umfasst zweieinhalb Stunden, in denen viel gelacht und manchmal eben auch geweint wird. Dass es ihnen nach dem Kurs deutlich besser geht, bescheinigen ihr die Teilnehmer durch die Bank.

M.U.T.-Trainerin Barbara Fischer-Reineke
Barbara Fischer-Reineke ist Encouraging-Master-Trainerin (ADI Adler-Dreikurs-Institut), Diplom Individualpsychologische Beraterin (ASI Adler-Schoenaker-Institut), Zertifizierte Ehe- und Paarberaterin (ASI), Laufbahnberaterin ZML (IFL Institut für Laufbahnberatung), Mental- und Gesundheitscoach, Business Coach, Trainerin in Sozialkompetenz, Referentin der Erwachsenenbildung, Autorin von Fachbeiträgen zur Individualpsychologie. Außer in ihrer Praxis in Stuttgart-Vaihingen hält die Mut-Macherin regelmäßig Kurse, Seminare und Vorträge im Hospitalhof Stuttgart und anderen Bildungseinrichtungen. Mehr über Fischer-Reineke lesen Sie auf www.fischer-reineke.de.

Bei Veröffentlichung bitte Belegexemplar an mut@fischer-reineke.de.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:
http://shortpr.com/nsmcb9

Permanentlink zu dieser Pressemitteilung:
http://www.themenportal.de/gesundheit/die-mut-macherin-her-mit-dem-schoenen-leben-64071

Pressekontakt

Barbara Fischer-Reineke M.U.T. Motivation Unterstützung Training

Frau Barbara Fischer-Reineke
Meisenweg 5
70565 Stuttgart

mut@fischer-reineke.de

Firmenkontakt

Barbara Fischer-Reineke M.U.T. Motivation Unterstützung Training

Frau Barbara Fischer-Reineke
Meisenweg 5
70565 Stuttgart

fischer-reineke.de
mut@fischer-reineke.de

Barbara Fischer-Reineke ist Encouraging-Master-Trainerin (ADI Adler-Dreikurs-Institut), Diplom Individualpsychologische Beraterin (ASI Adler-Schoenaker-Institut), Zertifizierte Ehe- und Paarberaterin (ASI), Laufbahnberaterin ZML (IFL Institut für Laufbahnberatung), Mental- und Gesundheitscoach, Business Coach, Trainerin in Sozialkompetenz, Referentin der Erwachsenenbildung, Autorin von Fachbeiträgen zur Individualpsychologie. Außer in ihrer Praxis in Stuttgart-Vaihingen hält die Mut-Macherin regelmäßig Kurse, Seminare und Vorträge im Hospitalhof Stuttgart und anderen Bildungseinrichtungen. Mehr über Fischer-Reineke lesen Sie auf www.fischer-reineke.de und auf www.jobstartklar.de.