Seminar – Teamleitung

Wer bin ich und was tue ich?

Selbstreflexion als Schlüssel

Beate Pöpsel

TECHARTS Oktober 2021, Karlsruhe

Coaching & Business Mentoring

Beate Pöpsel
www.beate-poepsel.de
kontakt@beate-poepsel.de

#sei_ermutigend

www.sei-ermutigend.de
hallo@sei-ermutigend.de

Treffpunkt Leben Gemeinde Erkrath

Bereich Gebet, Seelsorge & Begleitung
beate-poepsel@treffpunkt-leben.com
www.treffpunkt-leben.com

© Beate Pöpsel – Coaching & Business Mentoring – https://beate-poepsel.de
© #sei_ermutigend – https://sei-ermutigend.de

Lob versus Ermutigung

Wer hat dich z.B. in deiner frühen Kindheit unterstützt und auferbaut? Durch wen hast du dich später in der Schulzeit in deinen Herausforderungen gestärkt gefühlt? Und wie war das in deiner Jugend/deinem jungen Erwachsenenalter - **welche Personen haben in dieser Zeit einen ermutigenden Einfluss auf deine Entwicklung gehabt?**

Notiere die Namen und/oder ihre soziale Rolle (z.B. Kunstlehrer, Fussballtrainer, Mutter, Oma ...)

Was genau hat/haben diese Person/en getan?

Welche ermutigenden Verhaltensweisen lassen sich daraus ableiten?

Überlegt gemeinsam, **was Lob von Ermutigung unterscheidet** (z.B. hinsichtlich Anlass, kurz- und langfristiger Wirkung, Voraussetzungen, Vor- und Nachteilen):

Lob	Ermutigung
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

© Beate Pöpsel – Coaching & Business Mentoring – https://beate-poepsel.de
© #sei_ermutigend – https://sei-ermutigend.de

Lob	Ermutigung
• **Bezug:** ◦ vergangenheits- und leistungsbezogen ◦ belohnt vorausgegangene Leistungen oder Erfolge • **Voraussetzung:** ◦ lobenswerte Leistung muss erbracht worden sein • **Orientierung:** ◦ geht vom Maßstab des Lobenden aus • **Vorteil:** ◦ geht einem meist leicht über die Lippen • **Nachteil:** ◦ bleibt nach Fehlern oder Misserfolgen aus und wird dadurch zu Kritik & ENTmutigung ◦ schafft Abhängigkeiten ◦ schwächt u.U. das Selbstbewusstsein und die Selbstwirksamkeit	• **Bezug:** ◦ zukunfts- und prozessbezogen ◦ würdigt den Weg oder die Anstrengung • **Voraussetzung:** ◦ keine ◦ kann bei Null starten und auf sehr geringem Stand aufbauen • **Orientierung:** ◦ am aktuellen Bedarf des Adressaten • **Vorteil:** ◦ erlaubt Fehler und Misserfolge ◦ stärkt Selbstbewusstsein und Selbstwirksamkeit • **Nachteil:** ◦ Bedarf ein Umdenken und die aktive Auseinandersetzung mit dem Gegenüber

Menschen verstehen

Die Ziele hinter ihrem Denken & Tun

© Beate Pöpsel – Coaching & Business Mentoring – https://beate-poepsel.de
© #sei_ermutigend – https://sei-ermutigend.de

Ermutigende Beziehungen bauen

Mich selbst und andere zum Blühen bringen

© Beate Pöpsel – Coaching & Business Mentoring – https://beate-poepsel.de
© #sei_ermutigend – https://sei-ermutigend.de

Übungen zur Vertiefung:

1) **Notiere dir Bibelstellen, Liedtexte und Prophetien aus deinem Leben, die etwas über deine Identität aussagen.** Was sagen Gott, Jesus und der Heilige Geist über dich? Was spricht er dir zu? Was drückt er darüber aus, wie er zu dir steht und warum er dich erschaffen hat? Welche Aufgaben vertraut er dir an? Mit welchen Geschenken stattet er dich aus und warum?

Beispiele:

Matthäus 28,18-20	1. Kor. 12,24-31	Psalm 23
Psalm 34,2-16	Epheser 4,4-16	Psalm 91
Jesaja 43,1-7	Psalm 139	
Epheser 2,20-22	Jesaja 60,1-5	

2) **Verfasse nun aufbauend darauf ein individuelles Statement darüber, das ausdrückt:**
   - wer du bist,
   - welchen Auftrag du in deinem Job, deiner Kirche, deiner Familie und/oder der Gesellschaft hast,
   - welche Gottes-Geschenke (geistliche Gaben, natürliche Gaben, Fähigkeiten, Einflussbereiche, Besitz etc.) du dazu gebrauchen wirst.

Beginne mit: **Ich bin…** **Ich kann …** **Ich werde …**

© Beate Pöpsel – Coaching & Business Mentoring – https://beate-poepsel.de
© #sei_ermutigend – https://sei-ermutigend.de

Ermutigungen – Beispiele für die Praxis

Du hast bis hierhin alles richtig gemacht. Setze hier einfach nochmal an.

Mach in Ruhe – lass dir die Zeit, die du brauchst.

Es tut mir leid. Entschuldigung.

Es entlastet mich sehr, dass du dich darum kümmerst. Deine Gewissenhaftigkeit ist für mich ein Geschenk.

Deine Ideen spornen mich immer wieder an. Danke, dass du dranbleibst und mutig vorangehst.

Lass uns das gemeinsam anpacken, ich lass dich damit nicht allein.

Wir können gern gemeinsam überlegen, wie du das Problem lösen kannst. Möchtest du, dass ich dir helfe?

Ich merke, dass dir diese Herausforderung diesmal schon viel leichter von der Hand ging. Wie toll, dass du nicht aufgegeben hast, sondern dich deinen Ängsten stellst. Ist es nicht toll, wie du daran wächst?!

Auf deine Unterstützung kann ich mich immer wieder verlassen. Das bedeutet mir echt viel.

Ich arbeite wirklich gern mit dir zusammen.

Ich glaub, dich hat mir Gott geschenkt. Was wäre ich ohne deinen Zuspruch, deine Korrektur, dein Mitdenken und Mittragen?! Danke dafür!

Da ist jetzt unterwegs irgendwas verfranzt. Der Ansatz war prima, lass uns nochmal ein paar Schritte zurück gehen und neu überlegen.

Deine Art tut mir gut. Danke für die gute Laune, die du ausstrahlst/ die Ruhe, die du bewahrst.

Du schaffst das. Ich bin mir so sicher, weil ich dich kenne. Du schaffst das.

Ich freu mich mit dir, dass du das geschafft hast!

Schau mal, da wurde dein Fleiß echt belohnt!

Ich glaub an dich.

Wie du dich an ihre/seine Seite gestellt hast, hat mich echt berührt.

Das scheint wirklich schwierig zu sein, doch ich bin sicher, du/ihr als Team findest/findet eine Lösung.

Ich vertraue dir.

Wow, wieviel Herzblut und Mühe du in diese Aufgabe investiert hast. Das ist wirklich etwas Besonderes.

Du hast dein Bestes gegeben. Das ist ganz genau das, was es braucht. Den Rest tut Gott dazu und wenn mal was daneben geht, ist das ok. Dann schaffen wir das zusammen.

© Beate Pöpsel – Coaching & Business Mentoring – https://beate-poepsel.de
© #sei_ermutigend – https://sei-ermutigend.de

Vertiefende Literatur für echte Ermutiger*innen – in Kirche, Wirtschaft und Familien – und die, die es werden wollen ;)

Barbara Hennings & Gisela Niemöller: Ermutigen statt kritisieren. Ein Elternratgeber nach Rudolf Dreikurs, Herder Verlag (ISBN 978-3-451-06960-4)

Carol Dweck: Selbstbild. Wie unser Denken Erfolge und Niederlagen bewirkt, Piper Verlag (ISBN 978-3-492-31122-9)

Danny Silk: Kultur der Ehre. Eine übernatürliche Umgebung aufrecht erhalten, Grain Press Verlag (ISBN 978-3-940538-10-9)

Theo Schoenaker: Mut tut gut. Für eine bessere Lebensqualität und echte Lebensfreude, RDI Verlag (ISBN 978-3-932708-47-3)

Winfried Berner, Regula Hagenhoff, Thomas Vetter, Meik Führing: Ermutigende Führung. Für eine Kultur des Wachstums. Schäffer Poeschel Verlag (ISBN: 978-3-79103-465-2)

https://sei-ermutigend.de/der-blog/

© Beate Pöpsel – Coaching & Business Mentoring – https://beate-poepsel.de
© #sei_ermutigend – https://sei-ermutigend.de