

# **Motivations- seminar**

**Wie werde ich ermutigt  
und kann andere ermutigen?**

Vroni Hottiger-Ott

Fabel

## Nicht aufgeben

Eine alte Fabel erzählt davon, dass der Teufel eines Tages einen Stand aufbaute und einen Teil seines Handwerkszeugs zum Verkauf anbot. Viele Werkzeuge lagen auf dem Verkaufstisch: Hass, Neid, Krankheit, Überempfindlichkeit, Hochmut – all die Waffen, die jeder von uns so gut kennt. Etwas abseits lag ein schlichtes hölzernes Werkzeug. Es sah schon recht abgenutzt aus. Auf dem Preisschild jedoch war ein ungemein hoher Preis angegeben. Man fragte den Teufel, warum dieses abgenutzte Werkzeug so teuer sein sollte. Da antwortete er: „Dieses Werkzeug ist die ENTmutigung. man kann sie viel leichter und schneller einsetzen als alle anderen Werkzeuge. Kaum einer weiss, dass sie mir gehört, darum kann ich mit ihr Türen öffnen, die mir sonst verschlossen bleiben würden. Doch wenn ich erst einmal drin bin, kann ich jedes Werkzeug benutzen, das mir gefällt.“

Natürlich, die Geschichte ist nur eine Fabel. Aber ich glaube, dass sehr viel Weisheit darin steckt. Deshalb: lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn sie versagt haben.

Rechnen Sie mit Gott und mit seiner Barmherzigkeit.

Lassen Sie sich von ihm wieder auf die Beine helfen, wenn Sie gefallen sind.

SEINE Barmherzigkeit ist gross!!!

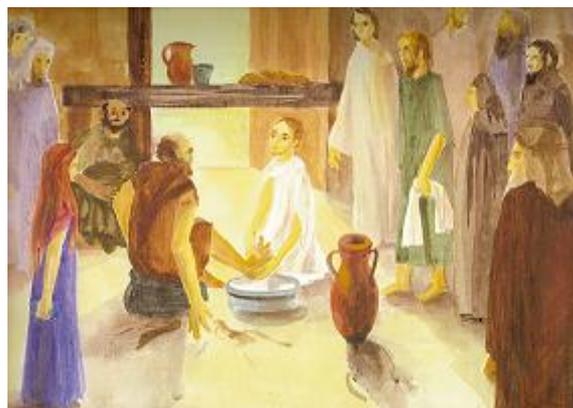


Bild von Christin Graf Heinemann  
aus Bilderbuch: „Unterwegs mit Jesus“ Adonia-Verlag

**Fusswaschung**

Johannes 13, 1-17

# Ermutigende Erlebnisse in meinem Leben

1. **Welche Personen** haben mich in meiner frühen Kindheit ermutigt?
2. **Wie** könnte ich sie beschreiben?
3. **Was** bewundere ich an ihnen?
4. Welche Fertigkeiten haben sie mich **gelehrt**?
5. Worin waren sie mir ein **Vorbild**?
6. **Was** habe ich von ihnen für mich **mitgenommen**?

**An wem** habe ich mich in der Kindheit orientiert?

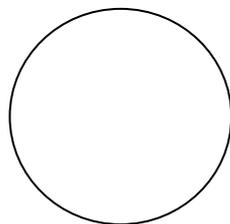
Schulzeit            ?  
Teenagerzeit        ?

**Mit wem**            - hatte ich am meisten Spass?  
                          - konnte ich über alles reden?  
                          - durfte ich Fehler machen?  
                          - .....                            ?

**Wer** vermittelte mir    - dass ich ihm **wichtig** bin?  
                                  -                            **geliebt** bin?  
                                  -                            ....                            ?

Welche **Liebessprache** verstehe ich am besten?

(Geschenke, gem. Zeit/Quality-Time, Körperkontakt, gem. Aufgabe/Arbeit, Worte der Wertschätzung)



**Ein Ermutiger sieht sich und den andern aus Gottes Perspektive!**

Es handelt sich um 5 Arten, wie Menschen **ihre Liebe und Zuneigung mitteilen**. Sie sind Ausdruck der emotionalen Veranlagung und der Erfahrungen, die ein Mensch in früher Kindheit macht: „**Muttersprache der Liebe**“.

Im Innern befindet sich ein Tank der Gefühle, der gefüllt werden will.

Es gibt **5** verschiedene **Hauptsprachen** und viele **verschiedene Dialekte**. Diese sind jeweils ganz individuell verschieden, nach früheren Vorbildern und der eigenen Persönlichkeit.

## 1. Sprache der Liebe: **Lob und Anerkennung**

- **ermutigende Worte**
- **respektvolle Worte**

- echt und ehrlich
- nicht nachtragend
- nicht misstrauend
- vergebend
- Versagen und Vergangenheit akzeptieren

- wohlwollende Worte, nicht nur Forderungen
- nicht aus Angst entsprechen
- nicht mit falschen Schuldgefühlen

## 2. Sprache der Liebe: Ich nehme mir Zeit für dich

Es geht darum zusammen Zeit zu verbringen (**QualityTime**). Es geht um **ungeteilte** Aufmerksamkeit. Die Aktivität ist dabei nur Mittel zum Zweck.

- gemeinsam etwas erleben oder tun
- einander Aufmerksamkeit schenken
- intensiver Gedankenaustausch: **Zwiegespräch**

**Gefühle** sind weder gut noch schlecht! Es geht darum **die Gedanken dazwischen** zu verstehen.

**QualityTime** will gelernt sein:

### Tipps:

1. **Augenkontakt**
2. volle Zuwendung
3. genau hinhören
4. **Körpersprache** beachten
5. das Gegenüber **nicht** unterbrechen

### 3. Sprache der Liebe: **Geschenke die von Herzen kommen**

Ein Geschenk ist ein **Symbol**, dass ich mich gedanklich mit dem Gegenüber beschäftige. Nicht der flüchtige Gedanke selbst zählt, sondern die Tatsache, dass es konkret wird durch Aussuchen und Übergeben. Symbole haben **emotionalen Wert**.

- **sich selbst schenken**

### 4. Sprache der Liebe: **Hilfsbereitschaft**

**Niemand** lässt sich gerne zu etwas zwingen. Liebe ist immer nur ein Geschenk.

- Dienst aus Liebe
- verschiedene Dialekte      Bsp. Ordnung im Haus-Hilfe im Haushalt

### 5. Sprache der Liebe: **Zärtlichkeit**

Wichtige **Berührungsrezeptoren** sind unter der Haut am ganzen Körper verteilt.

- zärtliche **Berührungen**      Art und Weise, Zeitpunkt, Ort
- **Zärtlichkeiten**
  - mit viel Hingabe
  - im Vorbeigehen
  - Gesten und Worte, die „berührend“ wirken

Wenn jemand Zärtlichkeit als wichtigsten Liebesbeweis versteht, dann ist ihm bei Leid und Schmerz nichts wichtiger als eine **trostspendende** Umarmung.

### Welches ist **meine Liebessprache**? In welcher **Reihenfolge**?

- Was empfinde ich als Liebe?
- Womit kann man mir zeigen, dass ich geliebt werde?
- Was kränkt mich am Verhalten anderer mir gegenüber? → Gegenteil
- Was erbitte ich häufig von Gegenüber?
- Wie drücke ich meine Zuneigung aus?
- Was tue ich bewusst um anderen meine Liebe zu zeigen?

## 5 Liebessprachen in **meiner** Reihenfolge:

### Dialekte:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Die Liebe löscht die Vergangenheit nicht aus, aber sie gestaltet die Zukunft neu.

Wer seelisch ausgeglichen ist, wird viel Kraft und Energie in Aktivitäten ausserhalb der Ehe stecken können und trotzdem noch eine gute Ehe führen, die immer spannend bleibt und an Zufriedenheit und Reife zunimmt.

Wir können uns **zur Liebe entscheiden** und jeder von uns kann noch heute damit anfangen! Wir entscheiden den anderen zu lieben und diese Liebe in der **geeigneten Sprache** zum Ausdruck zu bringen. Das Gegenüber wird sich dann **entfalten** können. Wenn es gelingt den Liebestank des Gegenübers zu füllen, werden wir erfahren, dass wir zurückbekommen, was wir emotional investiert haben und unser Liebestank beginnt sich zu

Natürlich empfinden wir keine herzliche Zuneigung für Menschen, die uns hassen. Wir können ihnen aber Liebe auf respektvolle freundliche Art zukommen lassen. Wir entscheiden uns dazu. Wir hoffen, dass jeder freundliche Beitrag sich positiv auf ihre Einstellung und ihr Verhalten auswirkt.

**Ich träume, ...**  
dass dieser Inhalt zum entscheidenden Impuls für das Miteinander der Menschheit wird  
dass Männer, Frauen und Kinder mit gefülltem Liebestank ihr Potenzial voll entfalten  
dass Kinder Liebe und Geborgenheit erfahren  
dass wir alle unsere Kraft fürs Lernen, uns fürs Dienen engagieren  
und nicht mit der vergeblichen Suche nach Liebe vergeuden!  
Gary Chapman

# Ermutigende Wahrheit

- Der Mensch ist ein soziales Wesen
  - geschaffen zur Gemeinschaft
- Alle Menschen sind grundsätzlich gleichwertig!
- Der Mensch trifft Entscheidungen – *freiwillig* aktiv oder passiv
- Der Mensch ist ein unvollkommenes Wesen
  - sich selbst akzeptieren
- Der Mensch kann echt werden - wertfreie Selbstbeobachtung
- Der Mensch ist ein zielgerichtetes Wesen
  - Wozu denkt, handelt er so ...?
- Der Mensch verfügt über schöpferische Kraft
  - er deutet und lebt aus seiner Logik
- „Das Kind im Menschen“ lebt seinen Lebensstil
  - Neuorientierung möglich!!!
- Der Mensch ist ein ganzheitliches Wesen
  - Auswirkungen auf Körper, Seele und Geist

**Ein Ermutiger sieht sich und den andern aus Gottes  
Perspektive!**

**Das können wir einüben – beginnen wir jetzt!  
Jeder neue Weg beginnt mit einem einzigen Schritt!**

## Einige Denkanstöße

- **MUT** ist etwas vom Wichtigsten, was wir zum Leben brauchen.
- Mit **MUT** sind wir immer kreativ genug, um unsere Lebensaufgaben zu lösen.
- **MUT** ist Selbstvertrauen unter Belastung.
- **MUT** zeigt sich in unserer Aktivität zur Gemeinschaft.
- **MUT** ist die Bereitschaft, sich auf eine vorbehaltlose Auseinandersetzung mit Problemen und mit anderen Menschen einzulassen.
- **MUT** ist sich gelegentlich auftretenden Misserfolgen ohne Angst und Wertverlust zu stellen und daraus zu lernen.
- Er-mutigen heisst jemandem **MUT** machen.
- Erziehung zum **MUT** zielt darauf ab, dem Entmutigten seine „Furcht vor Misserfolg“ zu nehmen.
- Ermutigung verändert das Lebensgefühl zum Positiven.
- Ermutigung ist das Oel im Getriebe der Beziehungen.
- Durch Ermutigung bauen wir uns selber und andere auf.
- Durch Entmutigung verstärken wir die Schattenseiten und erleben uns minderwertig.
- Entmutigung ist fehlerorientiert.
- Ermutigung bringt die förderlichen Möglichkeiten im Menschen hervor.
- Ermutigung muss uns nicht misstrauisch machen.
- Wahre Ermutigung beinhaltet Gleichwertigkeit, Wertschätzung und Respekt.

Ermutigung ist eine neue Lebenshaltung, ein neues Lebensgefühl, das wir empfangen und weitergeben können.

## Ermutigende Bibelworte

### **Einzigartig**

Du hast mich geschaffen – meinen Körper und meine Seele, im Leib meiner Mutter hast du mich gebildet. Herr ich danke dir dafür, dass du mich so wunderbar und einzigartig gemacht hast! Grossartig ist alles, was du geschaffen hast – das erkenne ich! Schon als ich im Verborgenen Gestalt annahm, unsichtbar noch, kunstvoll gebildet im Leib meiner Mutter, da war ich dir dennoch nicht verborgen. Als ich gerade erst Form annahm, hast du diesen Embryo schon gesehen. Ps. 139. 13-16

### **Begabt**

Dient einander mit den Fähigkeiten, die Gott euch geschenkt hat – jeder und jede mit der eigenen, besonderen Gabe! 1. Petr. 4, 10

### **Geliebt**

Seht, wie viel Liebe unser himmlischer Vater für uns hat, denn er erlaubt, dass wir seine Kinder genannt werden – und das sind wir auch! 1. Joh. 3,1

### **Wertvoll**

So viel bist du mir wert, dass ich Menschen und ganze Völker aufgebe, um dich am Leben zu erhalten. Diesen hohen Preis bezahle ich, will ich dich liebe. Jes 43, 4

### **Angenommen**

Gottes Geist schenkt euch ein neues Leben, weil Gott euch als seine Kinder angenommen hat. Röm. 8, 10b

### **Gerecht gesprochen**

Da wir nun gerechtfertigt worden sind aus Glauben, so haben wir Frieden mit Gott durch unseren Herrn Jesus Christus. Röm. 5,1

Ich bin vom Gesetz der Sünde und des Todes befreit. Röm. 8,2

### **Beschenkt**

Ich habe von Gott den Geist der Kraft, der Liebe und der Besonnenheit bekommen. 2. Tim. 1,7

Ich bin zuversichtlich, dass Gott das gute Werk, das er in mir angefangen hat, auch vollenden wird. Phil. 1,6

### **Erneuert**

Ihr habt den neuen Menschen angezogen, der erneuert wird zur Erkenntnis nach dem Bild dessen, der ihn erschaffen hat! Kol.3,9

### **Aufgefordert**

Und alles, was ihr tut, im Wort oder im Werk, alles tut im Namen des Herrn Jesus, und sagt Gott, dem Vater, Dank durch ihn! Kol.3,17

### **Gestärkt**

Er gebe euch nach dem Reichtum seiner Herrlichkeit, mit Kraft gestärkt zu werden durch seinen Geist an dem innwendigen Menschen. Eph. 3,16

## Neuen *Mut* „Auftanken“

Situationen/ Aktivitäten	Wann? (Zeit)	Wo? (Ort)	Mit wem? (Personen) Womit?	„Stärke“ Bewertung (1-10)

**Lass den Stress mal hinter dir:  
Mach einfach die Tür zu,  
lass die Verpflichtungen ruhen  
und nimm dir Zeit, dich zu erholen und zu tun,  
was dir Freude macht ...**

# Danke meine Freundin

Den Hörer hab ich wieder aufgelegt.  
Die Sonne scheint nun heller zu sein,  
und obwohl es Winter ist,  
spüre ich deutlich ihre Wärme.

Das zuvor Erdrückende ist viel leichter geworden.  
Es kommt mir vor, als hätte die stechende Nadel  
ihre schmerzende Spitze verloren.

Ich bin dankbar für das Gespräch mit Dir, meine Freundin.

Du hast mir nicht hundert Ratschläge gegeben,  
wie ich mein Problem lösen soll,  
sondern einfach zugehört.

Du hast zugehört, verstanden,  
mit-geföhlt und mit-gelitten.  
Und mir ist es viel leichter geworden.  
Das Gewicht, das mich zuvor bedrohte, ist gewichen.

Das Erzählen war für mich wie ein Sortieren der Gedanken,  
ein Entdecken der Geföhle.  
Auf einmal konnte ich diese drohende Belastung benennen.

Ja, ich habe erkannt, dass ich traurig bin,  
dass die Angst mich gefangen genommen hat  
und dass ich auch recht wütend bin.

Im Gespräch mit Dir habe ich meine Geföhle wahrgenommen.  
Eine neue Hoffnung ist entstanden.

Es ist noch ein Weg vor mir,  
aber nun scheint es mir, er sei überwindbar.  
Ich habe Mut gefasst, ihn zu gehen ...

**Danke**, meine Freundin!

Esther Isenschmid