

Ich habe einen freundlichen Blick  
und nicke meinem Kind  
aufmunternd zu.

Ich höre aufmerksam zu.

Ich zeige Interesse und rege zum  
Sprechen an.

Ich bin geduldig und nehme mir Zeit.

Ich erkenne Bemühungen und  
Fortschritte an, auch kleine!

Ich bemerke das Gute, jammere  
nicht.

Ich versuche, ohne Be- oder  
Verurteilung zu diskutieren/streiten.

Ich nehme Fehler, Mängel und  
Schwächen nicht so wichtig.

„das tut man, das gehört sich so...“

Ich vermeide es, auf Prinzipien  
herumzureiten.

Ich versuche, bei Vorwürfen und  
Kritik nicht den Angriff zu hören,  
sondern das dahinterliegende  
Bedürfnis.

Ich versuche, bei Problemen nicht  
nach Schuldigen suchen, sondern  
nach Erklärungen und Lösungen  
und nach dem *Sinn*.

Ich zeige Fröhlichkeit & Humor!

Ich traue mir selbst und dem  
anderen etwas zu.

Ich schenke Vertrauen.

Ich nehme mein Kind ernst; ich  
nehme mich und meine Bedürfnisse  
ernst.

Wer ermutigen will, muss selber  
ermutigt sein.

Ein positives Arbeitsklima wirkt  
ermutigend.

Aus Fehlern lernen wir.

Individualpsychologisch gesehen  
bedeutet Ermutigung Anerkennung.

Mut zur Übung machen, Mut zum  
Weitermachen geben – das ist  
ermutigend!

Störende Kinder sind immer auch  
ENTMUTIGte Kinder.

Adler und Dreikurs bezeichnen die  
Entwicklung und Förderung des  
Gemeinschaftsgefühls als  
Ermutigung.

Ermutigung ist eine Haltung und  
eine Handlung - man tut etwas.  
Ermutigung ist diejenige Haltung  
oder Einstellung, bei der ich an  
jemanden glaube und aufgrund  
dieses Glaubens etwas tue.

Jemanden ermutigen heißt an  
jemanden glauben.

Du kannst es *noch* nicht.  
Nicht: du kannst das aber besser!

Immer gibt es Chancen, und Hilfen.

Ermutigung und sich als Teil einer  
Gruppe zu fühlen gehören  
zusammen.

Sich als Teil zu fühlen, beginnt im  
Grunde beim Säugling: Wenn sein  
Zärtlichkeitsbedürfnis befriedigt wird  
und er sich geborgen fühlt.

Auch der zu Ermutigende muss die  
Ermutigung annehmen – sonst  
funktioniert Ermutigung nicht.

Damit die Menschen Ermutigung  
auch annehmen können brauchen  
sie vor allem das Gefühl, ernst  
genommen zu werden.

Wenn wir Menschen ermutigen  
wollen, sollten wir Lob besser  
unterlassen, denn es ist eine  
Bewertung und macht den  
Menschen abhängig.

Je mutloser wir selbst sind, desto  
weniger können wir ermutigen.

Um jemanden ermutigen zu können,  
brauchen wir in erster Linie  
Vertrauen.

Vertrauen bedeutet: ich glaube  
daran, dass du Erfolg haben wirst,  
dass du es schaffen wirst.

Für die Erziehenden bedeutet das:  
wir müssen zuerst lernen, uns selbst  
zu ermutigen.

Der Ermutigungsprozess besteht  
also aus zwei Schritten:  
Selbstermutigung und  
Fremdermutigung.

Der Lernende sollte immer auch  
selbst das „Handwerk der  
Ermutigung“ gelernt haben.

Menschsein heißt: Fehler machen.

Kinder haben das Recht, Sachen  
auszuprobieren und Fehler zu  
machen.

Selbstvertrauen und Vertrauen ins  
Leben helfen dabei, klar zu denken  
und klar zu sehen.

Ermutigung bedeutet auch: Mut  
haben zum Kreativ sein, und Mut  
haben sein Leben in die Hand zu  
nehmen.

Zum Ermutigen gehört: Vertrauen,  
Verstehen, Verzeihen.

Ermutigung ist alles, was MUT  
macht.

Ich schaue dich an, ich lächle dich  
an, ich lasse dich sein, wie du bist.

Kann ein Kind Beziehungen zu anderen eingehen, fühlt es sich angenommen, leistet es gerne Beiträge, und sind diese Beiträge auch willkommen, so ist es ein ermutigtes Kind.

In der Ermutigung können zwei oder mehrere Personen beteiligt sein; oder auch nur eine, dann handelt es sich um eine Selbstermutigung.

Ermutigung braucht die Bereitschaft, offen und ehrlich miteinander zu sein.

Ermutigungstraining allein, ohne Akzeptanz des anderen, und ohne

Authentizität, bleibt auf Dauer  
erfolglos.

Beim Ermutigen geht es darum, was  
wie getan und gesagt wird.

Ermutigung bezieht sich auf  
Handlungen, das Lob auf  
Ergebnisse, auf Leistungen.

Ermutigung meint die Anstrengung:  
du schaffst das, probier es aus,  
Fehler machen ist erlaubt, die  
Übung macht den Meister!

Ermutigung hat mehr mit dem zu  
tun, was der andere TUT, und  
bezieht sich nicht darauf, was der  
andere hat.

Ermutigung bezieht sich darauf, was  
der andere wie tut: ich freue mich,  
dass du so aufmerksam zuhörst!

Ermutigung bezieht sich darauf, was  
der andere wie tut: ich freue mich,  
dass du selbst Freude am Lesen  
hast!

Ermutigung vermeidet, zu sagen: ich  
hab es ja gewusst, du kannst das  
besser...

Ermutigung vermeidet zu sagen: du  
bist ein schlechter Leser! Das  
kannst du nicht! Du hast gestern  
nicht aufgepasst, deshalb hast du  
keine Ahnung!

Auch wenn du noch viele Fehler  
beim Schreiben gemacht hast, mir  
ist aufgefallen, dass du diese  
schwierigen Wörter richtig  
geschrieben hast!

Ermutigen heißt nicht, so tun, als  
hätte jemand keine Fehler gemacht;  
das würde den zu Ermutigenden  
das Gefühl geben, manipuliert zu  
werden, oder er würde meinen, wir  
trauen ihm nichts zu.

Wenn wir Kinder belohnen, wollen  
wir sie im Grunde bestechen.

Wenn Kinder sich zugehörig fühlen,  
fühlen sie sich ermutigt.

Bei der Ermutigung sollte immer die  
Handlung selbst im Vordergrund  
stehen.

Ermutigung machen  
Partnerschaftlichkeit und  
Gleichwertigkeit möglich.

Wenn ich ermutigt bin, weiß ich, ich  
bin ok und ich bin gut genug, so, wie  
ich bin.

