

# INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHE BERATUNG

WAS hilft dir, wenn dein Alltag dich zu überwältigen droht, dich Probleme in Familie, Arbeitsplatz, Schule oder generell Beziehungen fest im Griff halten?

WIE kannst du dein Kind unterstützen bei den Anforderungen und Aufgaben, denen es sich hilflos ausgeliefert fühlt?

Lösungen liegen oft versteckt in uns selbst und müssen wie Schätze gehoben werden. Eine Beratung zu einem bestimmten Thema und das nachfolgende Umsetzen bestimmter Verhaltensweisen kann ein Leben nachhaltig verändern und glücklicher machen.

Ich helfe dir und deinen Kindern dabei, Antworten zu entdecken und gelöster zu leben; ich helfe dir, deine Resilienzen zu erkennen, mit Mut und Energie neue Wege zu gehen.



Eva Schwarz  
Individualpsychologische Beratung  
und Encouraging-Training  
nach dem Schoenaker-Konzept®  
und ADI®

Termine zur Individualpsychologischen  
Beratung nach Vereinbarung

Kurstermine/-orte/-preise auf Anfrage bei Eva Schwarz:  
Telefon: 0157-304 282 98 oder direkt auf der Homepage:

[www.mut-tut-gut-saar.de](http://www.mut-tut-gut-saar.de)

## ENCOURAGING-TRAINING SICH ALS ELTERN GUT FÜHLEN

Der Alltag hält viele Anforderungen und Aufgaben für uns Eltern bereit. Die Berufstätigkeit, das Elternsein und vieles mehr.

Im Training „Sich als Eltern gut fühlen“ gewinnen Sie Klarheit, Sicherheit und Gelassenheit durch die Kraft der Ermutigung. Diese innere Haltung wirkt auf die Beziehung zu Ihrem Kind ermutigend und befreiend. Das Bewusstsein für die Ressourcen und die Stärken Ihrer Kinder öffnet sich und festigt das Vertrauen in ihre Fähigkeiten.

Gemeinsam erarbeiten wir:

- mit welchen Verhaltensweisen Sie Ihr Kind ermutigen können
- die Perspektive des Kindes einzunehmen, um sich in seine Bedürfnisse einfühlen zu können
- alternative Verhaltensweisen, die Sie in schwierigen und anstrengenden Situationen unterstützen
- Möglichkeiten um die Strafe zu vermeiden und Sie lernen alternative Methoden kennen
- Selbstvorwürfen wirksam zu begegnen.



Machtkämpfe, die wie Rebellion oder Widerspenstigkeit auf uns Erwachsene wirken, und störendes Verhalten, um Aufmerksamkeit zu erzwingen, können durch kooperatives Verhalten abgelöst werden.

Übungen und Informationen helfen Ihnen, die Ziele, die hinter verschiedenen Verhalten stecken, zu erkennen.

8 Einheiten • 1 x wöchentlich ca. 2 Std.  
Maximale Teilnehmerzahl: 8

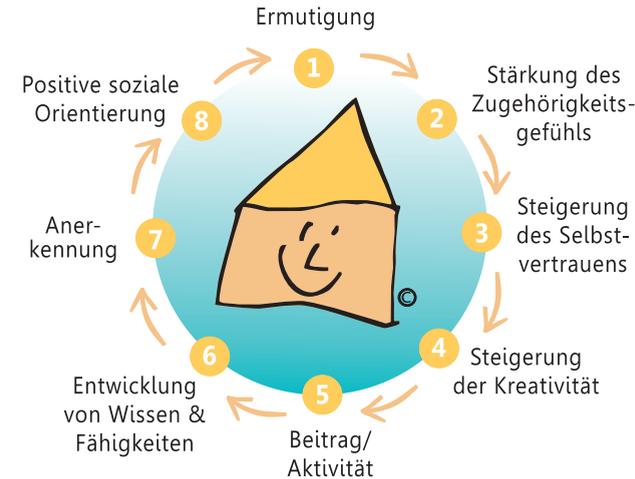
## WAS BEWIRKT ENCOURAGING-TRAINING?

Das Gefühl sich sicher, akzeptiert und stark zu fühlen, verbunden mit dem Gedanken, gut genug zu sein, haben einen großen Einfluss auf die Beitragsbereitschaft, Wohlbefinden und Selbstvertrauen.

Basierend auf dem Grundprinzip der Ermutigung, beinhaltet das Encouraging-Training einfache Methoden, die im Alltag angewandt werden und schnell zum Erfolg führen. Die Entwicklung setzt Ihren persönlichen Trainingseinsatz voraus.

Die Ermutigung (dem engl. Wort Encouraging abgeleitet) spielt hierbei eine ganz zentrale Rolle.

## DER ERMUTIGUNGSKREISLAUF



Eva Schwarz  
Individualpsychologische Beratung  
und Encouraging-Training

Texte & Grafiken sind urheberrechtlich geschützt - Illustrationen: L. & N. Schwarz - Artwork: Katja Frank.de

FÜR ERWACHSENE & ELTERN  
FÜR KINDER & JUGENDLICHE

[www.mut-tut-gut-saar.de](http://www.mut-tut-gut-saar.de)

## ENCOURAGING-TRAINING MUT TUT GUT



Lebensaufgaben konstruktiv  
und mit innerer Haltung begegnen

Das Training unterstützt die Teilnehmer, neue Kraft aus ihren eigenen Ressourcen zu gewinnen und sich selbst besser anzunehmen. Und lehrt uns: So wie ich bin, bin ich gut genug, mit meinen Schwächen, aber auch mit meinen vielen Stärken und wunderbaren Eigenschaften.

Aus diesem Wissen wächst Vertrauen zu sich selbst und stärkt das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen. Diese Ermutigung macht es uns möglich, mehr Gelassenheit, Zufriedenheit und Lebensfreude zu erfahren und zeigt uns neue Wege, belastende Situationen zu verändern.

Es gibt bestimmte Techniken, die helfen, diese Ziele zu erreichen und sich persönlich weiterzuentwickeln. Diese Techniken werden im Encouraging-Training vermittelt.

Themenbereiche sind:

- Aufbau und stabilisieren des Selbstwertes
- Erkennen und fördern von Qualitäten
- Denken in Zuneigung
- Definieren von Zielen
- Umgang mit sich selbst
- Überwindung der eigenen Zweifel
- Konfliktlösung
- Übungen, zur aktiven und positiven Beziehungsgestaltung zu sich und zu anderen.

10 Einheiten • 1 x wöchentlich ca. 2 Std.  
Maximale Teilnehmerzahl: 8

FÜR ERWACHSENE UND AB 17 JAHREN

## ENCOURAGING-TRAINING FÜR KIDS



Kinder haben Spaß daran, die eigenen Fähigkeiten zu entdecken und Beziehungen positiv zu gestalten.

Spielerisch sammeln die Kids zu den Themen Selbst- und Fremdermutigung eigene Erfahrungen. Dadurch wird ihr Selbstwert und das Selbstvertrauen gefördert und gestärkt. Ein grundlegender Baustein für die individuelle und die emotionale Entwicklung unserer Kinder.

Inhalte sind:

- Sich über die eigenen Fähigkeiten und die der anderen freuen können
- Sich in andere einfühlen lernen
- Positives über sich und andere sagen können
- Umgang mit Sorgen
- Zentrieren; das Zentrum des eigenen Körpers erfahren
- Die Wirkung der eigenen Stimme kennenlernen
- Vor anderen sprechen lernen
- Dankbarkeit / Das Gute sehen
- Was mache ich, wenn andere mich kritisieren?
- Lernen, „NEIN“ sagen zu dürfen

„Ein Kind braucht Ermutigung, wie die Pflanze Sonne und Wasser braucht.“

(Rudolf Dreikurs)



8 Einheiten • 1 x wöchentlich ca. 60 - 90 Minuten  
Für Kinder von 5 bis 8 Jahren

5 - 8 JAHRE

## ERMUTIGUNGSTRAINING FÜR KINDER



Ob schwach oder stark, rebellisch oder angepasst. Kinder sehen sich in ihrem Alltag vielen Anforderungen gegenüber, die nicht immer leicht zu erfüllen sind:

- Wie sehe ich das Miteinander in der Schule?
- Was erwartet mich in der Freizeit?
- Wie sehe ich mich selbst und wie gehe ich mit Ängsten, Kritik, Abwertung und Streit um?

Hier gibt es für dich ein Trainingsangebot für mehr:

- Selbstsicherheit
- Selbstvertrauen
- Selbstbehauptung
- Selbstbewusstsein
- Stärke und Mut
- Zufriedenheit und Leichtigkeit.

Das hat eine positive Wirkung auf den Umgang mit dir selbst und in den Bereichen Freunde, Familie und Schule.

Das Ermutigungstraining basiert auf den Grundlagen der Ermutigungspädagogik von Rudolf Dreikurs und der Individualpsychologie von Theo Schoenacker.  
Kurskonzeption Eva Schwarz

8 Einheiten • 1 x wöchentlich ca. 60 - 90 Minuten  
Für Kinder von 9 bis 13 Jahren • Konzeption Eva Schwarz

9 - 13 JAHRE

## ERMUTIGUNGSTRAINING FÜR JUGENDLICHE



Die Fragezeichen im Leben junger Heranwachsender scheinen übergroß:

- Wer bin ich für mein häusliches Umfeld, die Schule, für Freunde, aber auch für mich selbst?
- Genüge ich mit meinen Fähigkeiten?
- Wie verstehe ich die Erwartungen an mich und wie kann ich ihnen begegnen?
- Fehlt mir Sicherheit für Prüfungssituationen?
- Wohin führt mich mein Weg?

Gewissheiten, die bisher als beständig galten, werden instabil; Beziehungsstrukturen stehen in der Kritik; eigene Stärken und Fähigkeiten verlieren scheinbar an Kraft.

Ermutigungsstrategien verhelfen zu neuem Selbstvertrauen, erwecken wieder Zuversicht zum Handeln und führen zu Leichtigkeit im Umgang mit anderen aber auch zur Zufriedenheit mit sich selbst.

Jugendliche erfahren sich als wertvolle und ernst zu nehmende Mitglieder der Sozialgemeinschaft.



8 Einheiten • 1 x wöchentlich ca. 60 - 90 Minuten  
Für Jugendliche ab 14 Jahren • Konzeption Eva Schwarz

AB 14 JAHRE