

MUTAUSBRUCH

Sich selbst und andere stärken!

Wir alle haben unsere innere Kritiker*innen, die schon im Kindesalter unser Denken erobern. Sie können Antrieb zu Höchstleistung sein, in vielen Lebenssituationen halten sie uns aber einfach nur davon ab, unsere Möglichkeiten voll zu entfalten. Wer sich über die zweifelnden Stimmen hinwegsetzen will, braucht Mut. Und das ist die gute Nachricht: Mut lässt sich trainieren, wie ein Muskel!

Sich selbst und anderen Menschen gegenüber wohlwollend Mut zuzusprechen, kennzeichnet die Lebenshaltung der »Ermutigung« (engl. Encouragement). Ermutigung ist nicht nur psychologisch-pädagogisches Prinzip. Sie ist zutiefst Merkmal der jesuanisch-christlichen Botschaft: »Steh auf und geh, dein Glaube hat dir geholfen!«

Das halbtägige »Ermutigungstraining« lädt ein zum Fokuswechsel durch Teamaustausch, praktische Übungen (keine Mutproben!) und Kurzimpulsen zu Wissenswertem.

Referent	Dr. Boris Krause (Theologe, Caritasverband für die Diözese Münster e.V.)
Dauer	nach Vereinbarung, circa vier Stunden
Besondere Hinweise	-