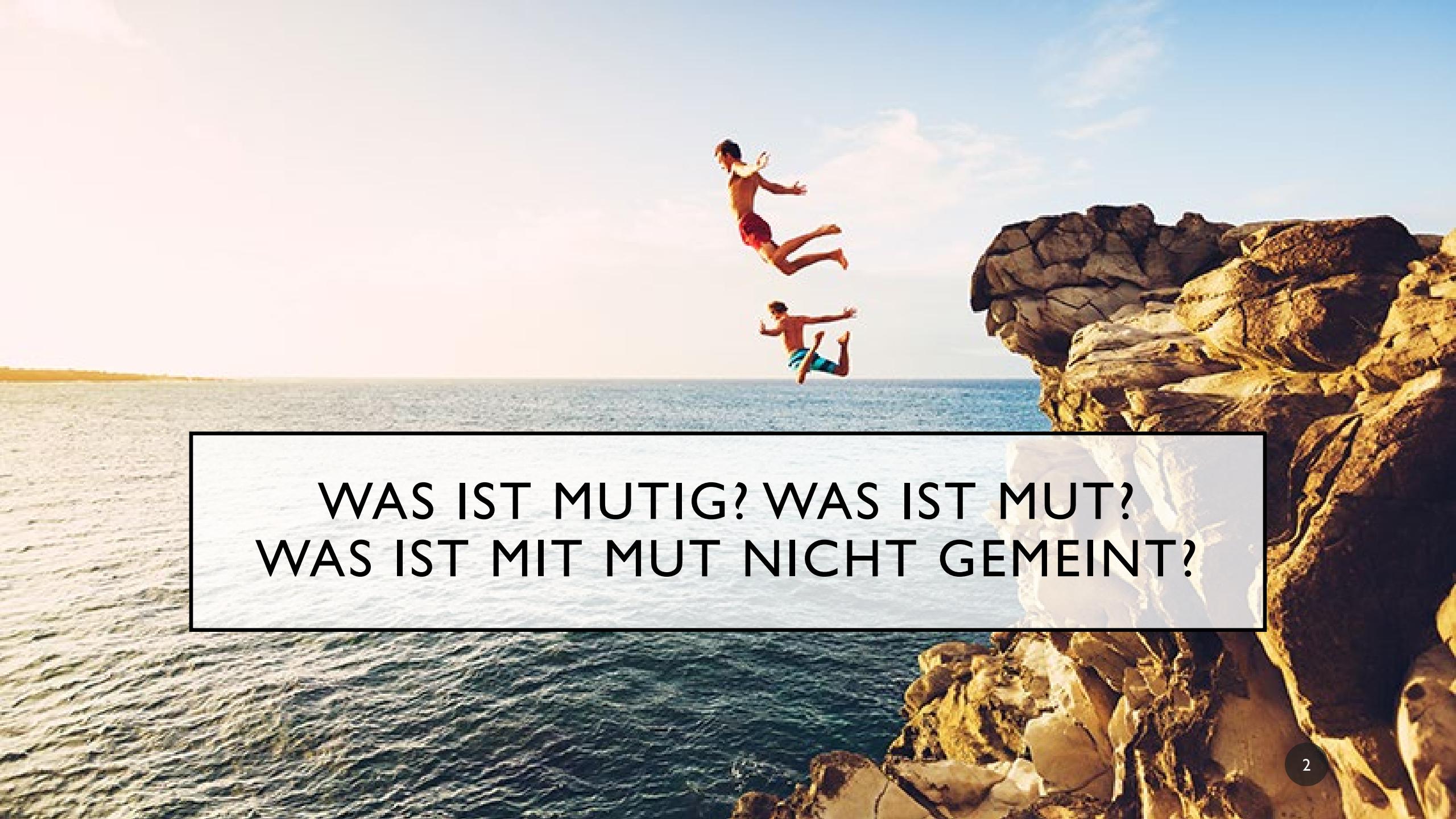




EIN KIND BRAUCHT ERMUTIGUNG  
WIE EINE PFLANZE WASSER!

# Kindern **MUT** machen

MAG SILKE GRANGL | PSYCHOLOGIN

A photograph of two shirtless men leaping from a light-colored rock cliff into the ocean. The man closer to the camera is wearing blue swim trunks and is mid-air, arms extended forward. The man further away is wearing red swim trunks and is also in mid-air. The ocean is visible below them, and the sky is clear and blue.

**WAS IST MUTIG? WAS IST MUT?  
WAS IST MIT MUT NICHT GEMEINT?**



**WOHIN SOLL DIE REISE GEHEN?**

# ZIELE IN DER BEGLEITUNG VON KINDERN

- Wohin soll die Reise gehen?
- Was soll ein Kind / Ihr Kind lernen?
- Welche Fähigkeiten sollen Kinder haben, wenn sie erwachsen sind?
- Was macht Menschen leistungsfähig, erfolgreich, zufrieden und glücklich?
- Und was tu ich jeden Tag dafür?





**HAT SICH IN DER ERZIEHUNG VON  
KINDERN ETWAS VERÄNDERT?**

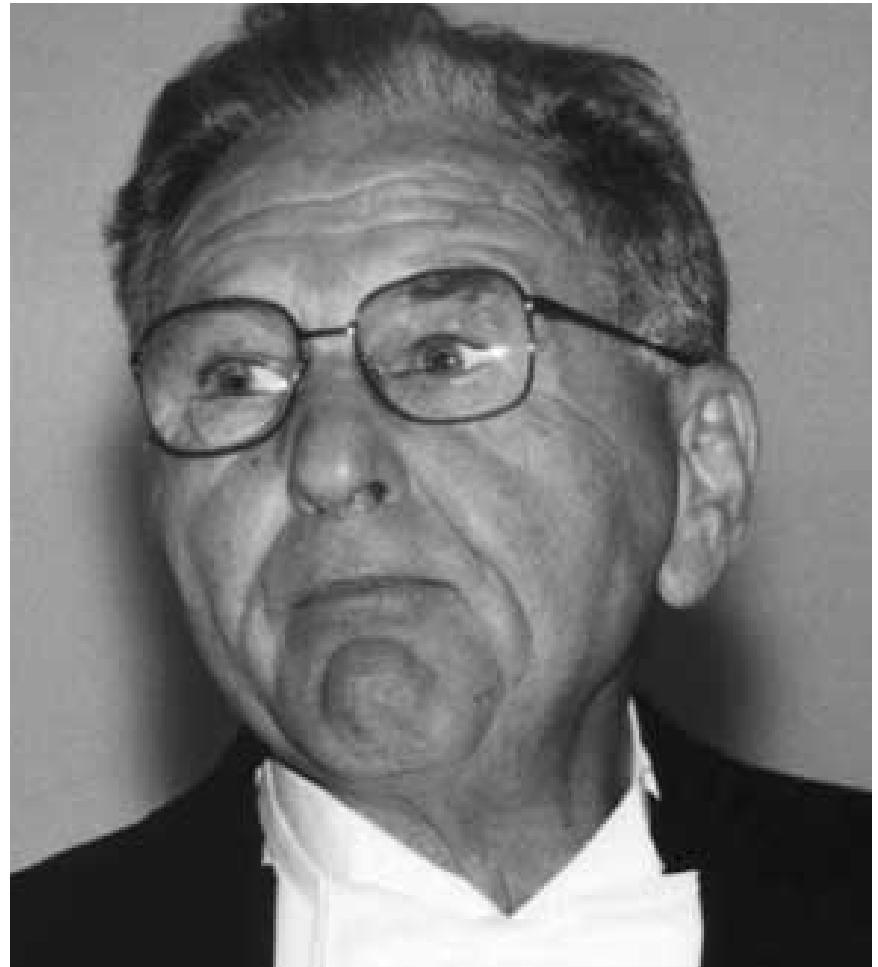


## WOMIT KINDER IN DER HEUTIGEN ZEIT KONFRONTIERT WERDEN

- Mobbing
- Ausgrenzung
- Leistungen überbewerten
- Social Media
- Medienkonsum
- Mangelnde Kommunikation
- Werteverlust
- Sinnverlust
- Überforderung in der Erziehung
- Mangelnde Konfliktfähigkeit
- Keine Zeit

„Wir alle befinden uns in verschiedenen Flüssen, deren Strömungen und Strudel oder andere Gefahrenquellen variieren - niemand befindet sich jemals am sicheren Ufer.“

Aaron Antonowsky (1923-1994)





ZIEL: SICHER  
SCHWIMMEN LERNEN!



**DU BIST NICHT OKAY!!!**



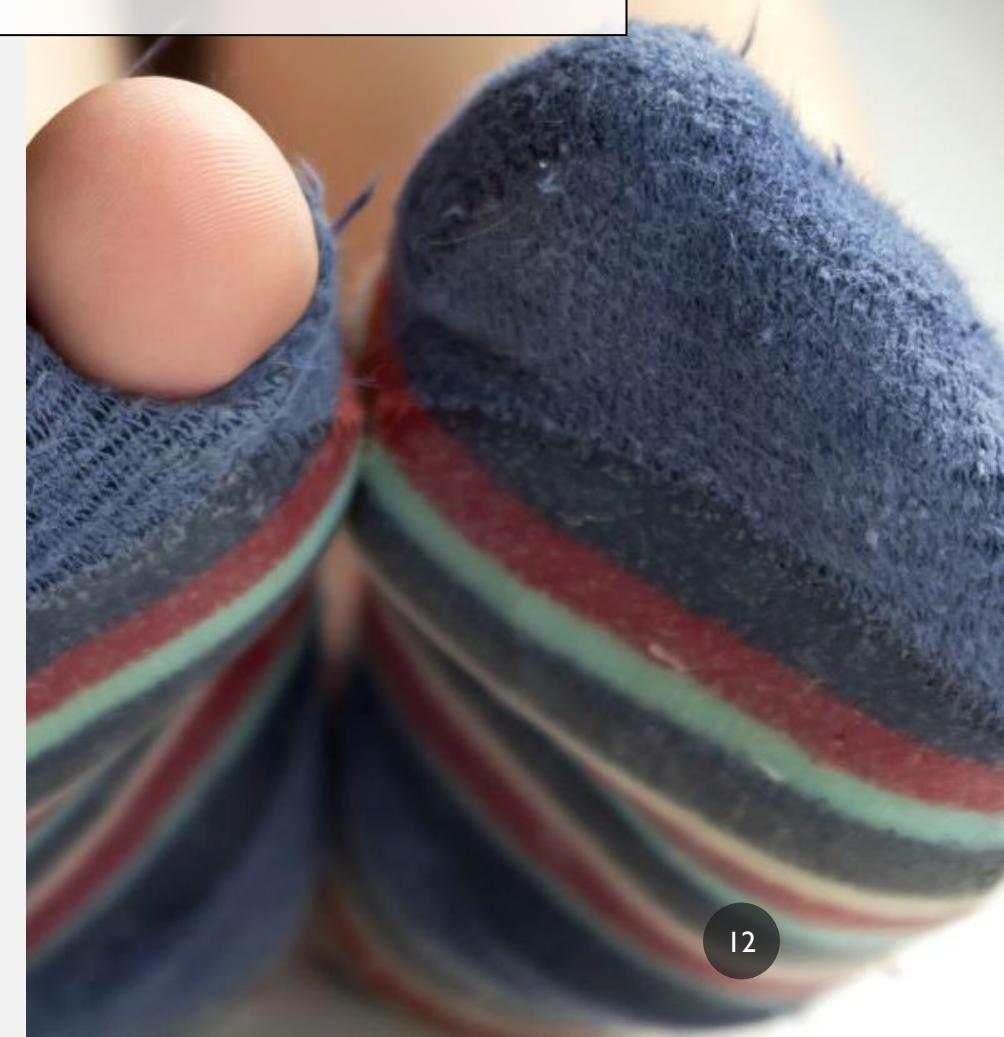
**WAS IST IM  
ALLTAG  
ERMUTIGEND?**

**WAS IST IM ALLTAG  
KRITISIEREND?**



# TODSÜNDEN IN DER ERZIEHUNG

- Ständiges Schimpfen
- Etiketten aufkleben
- Abwerten, demütigen
- Ironie, Sarkasmus, auslachen
- Vergleichen
- Mitleid
- Verwöhnung, Verzärtelung
- Liebesentzug
- Schlagen



**F E H L E R**

The word "FEHLER" is at the top in large, bold, dark gray letters. Below it, the word "HELPFER" is also in large, bold, dark gray letters. Four blue arrows point downwards from the letters "F", "E", "L", and "R" of "FEHLER" to the corresponding letters "H", "E", "L", and "F" of "HELPFER".

**H E L F E R**



# LOB ≠ ERMUTIGUNG

## Lob

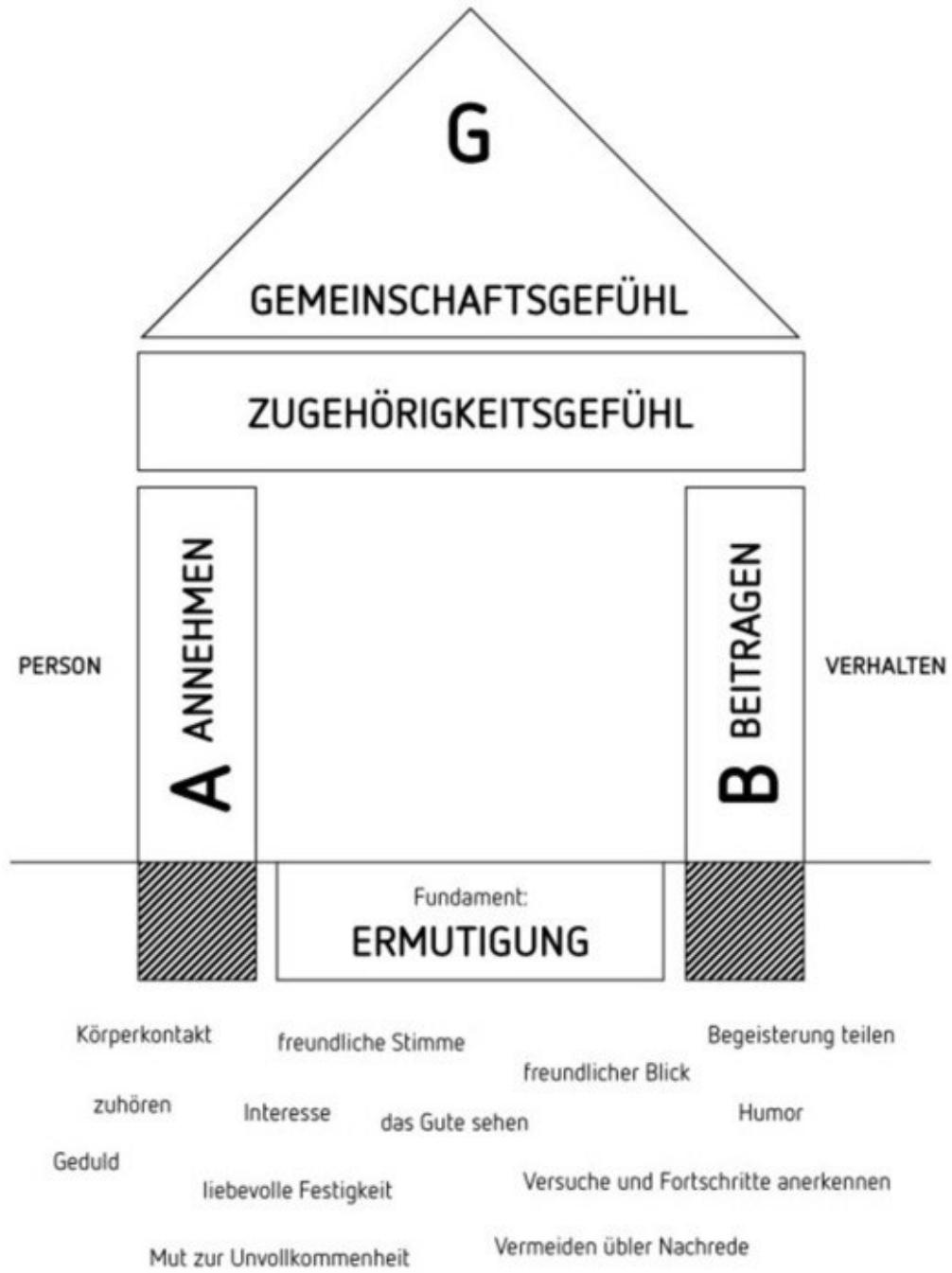
- Vergangenheitsorientiert
- Belohnung für erbrachte Leistung
- orientiert sich am Ergebnis
- setzt ein Mindestmaß an „lobenswerter“ Leistung voraus
- orientiert sich am Maßstab des Lobenden
- bleibt bei Misserfolg aus, wird ggf. zu Kritik

## Ermutigung

- Zukunftsgerichtet
- Ansporn für den nächsten Schritt
- orientiert sich am Prozess
- kann bei Null starten / auf sehr niedrigem Stand aufbauen
- orientiert sich am momentanen Bedarf des Adressaten
- bietet auch bei Misserfolg Raum für weitere Entwicklung



# WIE GEHT ERMUTIGUNG



**ZUGEHÖRIGKEITSGEFÜHL  
MACHT  
GEMEINSCHAFT  
MÖGLICH**

# ERMUTIGENDE BEZIEHUNGSQUALÄTEN EQ`S ODER BQ`S

- der freundliche Blick / freundliche Stimme
- aktives Zuhören (ohne Zeitdruck!)
- sich ehrlich interessieren (Kinder sind Philosophen!)
- beitragen lassen (auch wenn es alleine schneller geht)
- Begeisterung zeigen
- Gutes betonen, nicht Defizite
- Verantwortung übertragen
- Körpernähe herstellen
- geduldig sein
- Versuche und Fortschritte anerkennen (Mut zur Unvollkommenheit!)
- Fröhlichkeit, Humor



MENSCHEN, DIE ERMUTIGT  
WERDEN, WACHSEN.



## WIE GEHT ERMUTIGUNG IM ALLTAG

- Miteinander reden, zuhören, Interesse zeigen (Achtung Handy)
- Mut und Angst gehören zusammen
- Riskantes Zulassen (Zutrauen)
- Grenzen respektieren
- Vergleiche vermeiden
- Empathie fördern
- Frustrationstoleranz (Achtung mit verwöhnen)
- Fehler zulassen (Fehler sind normal – nicht schlecht)



# WAS MÖCHTEN KINDER MIT EINEM FEHLVERHALTEN WIRKLICH SAGEN?

Komm in Kontakt mit mir!

Permanente  
Aufmerksam-  
keit

Trau mir was zu. Lass  
mich mitmachen!

Ich bin verletzt- nimm das  
ernst. Sorge für Gerechtigkeit!

Rache

Rückzug  
oder noch  
mehr Rache

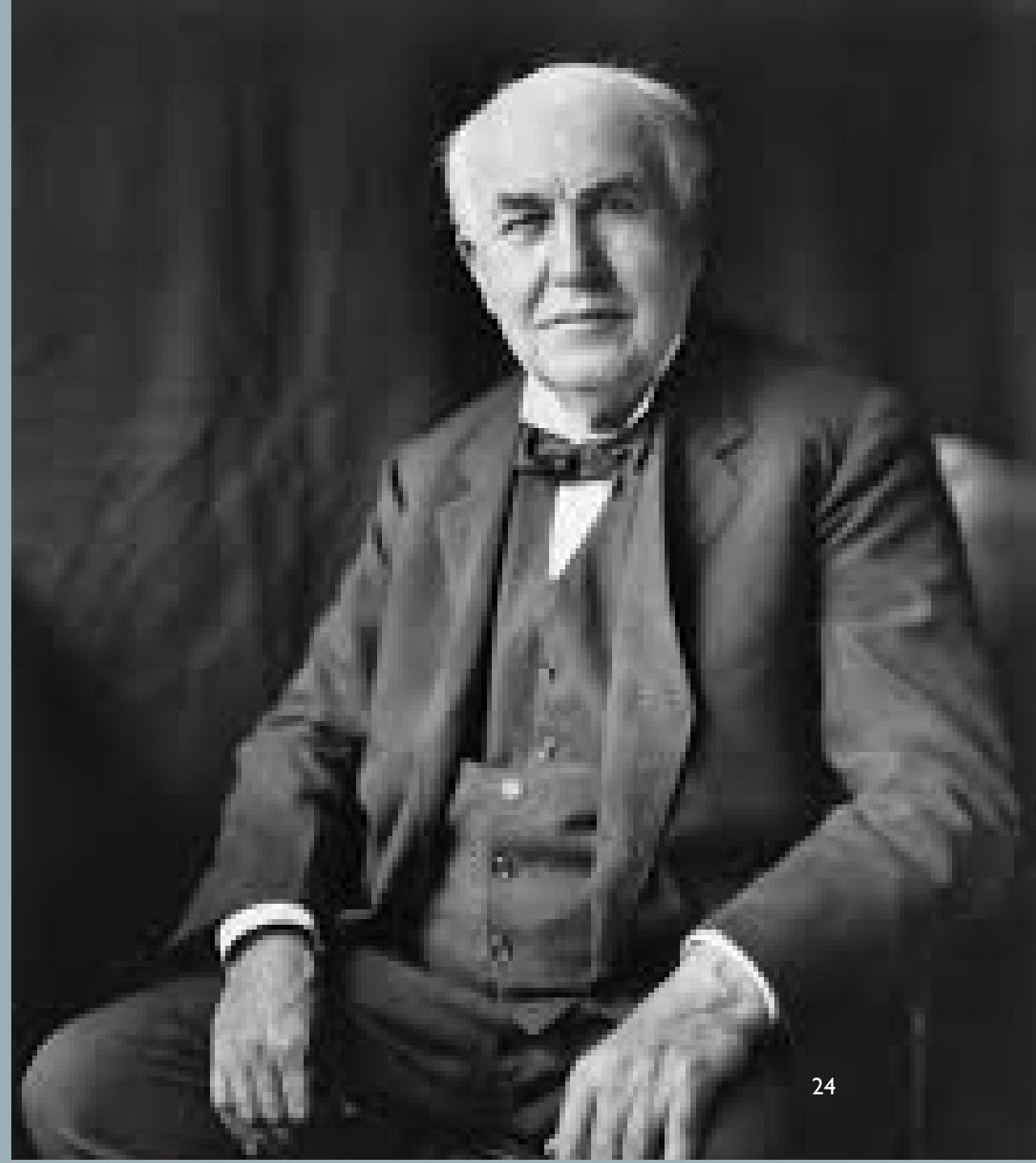
Gib mich nicht auf. Zeig  
mir den Weg!

- SICH ZUGEHÖRIG FÜHLEN, VERBUNDEN SEIN
- SICH ENTWICKELN, BESSER WERDEN
- SICH BEFÄHIGT FÜHLEN, BEDEUTUNG HABEN, GEBRAUCHT WERDEN
- ERMITIGT WERDEN





# THOMAS ALVA EDISON



# BUCHEMPFEHLUNG!



# DANKE FÜR IHR AUFMERKSAMES ZUHÖREN

Wenn Sie das Gefühl haben,  
Sie brauchen mehr Mut,  
schreiben Sie mir gerne  
oder rufen Sie mich an.

[grangl@gesundheitspunkt.at](mailto:grangl@gesundheitspunkt.at)  
[grangl@manbrauchtmut.at](mailto:grangl@manbrauchtmut.at)  
+43 664 9128064



*silke grangl*  
PSYCHOLOGIN



## MEINE KRAFTQUELLEN

- Kenne ich meine Kraftquellen?
- Weiß ich was mir gut tut?
- Kümmere ich mich genügend um mich?