

Inhalt

Darum geht es	9
---------------------	---

1. Die entmutigende Gesellschaft	13
---	-----------

1.1. Die sozialen Veränderungen	13
---------------------------------------	----

<i>Verlust der Sicherheit durch Entmutigung</i>	<i>15</i>
---	-----------

1.2. Die Entwicklung von Minderwertigkeits- gefühlen	19
---	----

1.3. Die üble Nachrede	22
------------------------------	----

<i>Was tun bei Übler Nachrede?</i>	<i>26</i>
--	-----------

1.4. Entmutigung und Vermeidung	29
---------------------------------------	----

<i>Kommt Dir das bekannt vor?</i>	<i>29</i>
---	-----------

<i>Die anderen haben es mit Dir auch nicht leicht</i>	<i>31</i>
---	-----------

<i>Das Prinzip Vermeidung auf dem Weg zur</i>	
---	--

<i>Partnerschaft</i>	<i>36</i>
----------------------------	-----------

<i>Das Prinzip Vermeidung in Ehe und</i>	
--	--

<i>Partnerschaft</i>	<i>41</i>
----------------------------	-----------

2. Ermutigende Erkenntnisse	46
--	-----------

2.1. Der Mensch – ein soziales Wesen	46
--	----

<i>Die sozialen Lebensaufgaben</i>	<i>49</i>
--	-----------

2.2. Der Mensch – ein Entscheidungen treffendes Wesen	54
--	----

<i>Wertung und Verantwortung</i>	<i>58</i>
--	-----------

<i>Ich entscheide mich, ich will, ich möchte</i>	<i>60</i>
---	-----------

<i>Wenn ich wissen will, was ich wirklich will... ..</i>	<i>61</i>
--	-----------

2.3. Der Mensch – ein zielorientiertes Wesen	63
--	----

<i>Was ist ein Ziel und wie wirkt es?</i>	<i>63</i>
---	-----------

<i>Unbewußte Ziele</i>	<i>66</i>
------------------------------	-----------

<i>Ziele erkennen</i>	<i>68</i>
-----------------------------	-----------

2.4. Der Mensch – ein unvollkommenes Wesen	70
--	----

<i>Sich als Mensch verstehen und tolerant sein</i>	
--	--

<i>(akzeptieren)</i>	<i>72</i>
----------------------------	-----------

2.5. Kinder in einer alternden Haut	75
<i>Der Wanderer</i>	89
2.6. Der Lebensstil	91
2.7. Die vier Prioritäten	96
<i>Positive und negative Möglichkeiten</i>	98
<i>Die Quelle der kindlichen Entmutigung</i>	101
<i>Die Priorität und psychosomatische Symptome</i>	103
<i>Nonverbale Signale</i>	104
<i>Das Erkennen der eigenen Priorität</i>	105
<i>Die „Nur-wenn-Absurdität“</i>	105
<i>Entwicklungsmöglichkeiten</i>	107
3. Die Ermutigung	109
3.1. Was ist Ermutigung?	109
3.2. Das Ziel der Ermutigung	109
3.3. Ermutigen kann man lernen	110
3.4. Die andere Haltung	113
3.5. Die positive Erwartung	121
3.6. Was wirkt sich als Ermutigung aus?	123
<i>Noch einige Hilfestellungen</i>	127
a) <i>Direkte und indirekte Ermutigung</i>	127
b) <i>Modelle für Ermutigung</i>	128
c) <i>Entmutigung durch Belohnung</i>	128
d) <i>Lob und Ermutigung</i>	129
e) <i>Theorie und Praxis</i>	131
f) <i>Das wirkungsvolle soziale Dreieck</i>	132
3.7. Wie werde ich mutiger?	135
<i>Das positive Konzept vom Leben und vom</i>	
<i>Menschen</i>	139
<i>Das positive Selbstkonzept (Frieden mit sich selbst)</i>	142
<i>Die Selbstermutigung</i>	146
<i>Fremdermutigung und die Dienstbarkeit</i>	149
3.8. Ermutigung und Gesundheit	151
3.9. Schwierigkeiten mit der Ermutigung	153
3.10. Das Züntersbacher Modell (ZübaMo)	155

4. Erstrebenswerte Qualitäten	160
4.1. Interesse für andere	162
<i>Interesse für sich selbst</i>	167
4.2. Aufmerksam zuhören	168
4.3. Begeisterung	170
<i>Volles Engagement</i>	173
4.4. Geduld	175
4.5. Der freundliche Blick	179
4.6. Die freundliche Stimme	183
4.7. Das Gute erkennen	186
<i>Auch das Negative</i>	190
4.8. Versuche und Fortschritte anerkennen	191
4.9. Selbstverantwortliches Handeln	193
<i>Die Macht des Einzelnen</i>	198
4.10. Körpernähe (-kontakt) herstellen	199
 5. Wege zur Selbst- und Fremdermutigung	 203
5.1. Der innere Dialog	203
<i>Ich- oder Du-Gespräche</i>	210
<i>Ändere Deine Haltung</i>	211
<i>Komm hierher zurück!</i>	212
<i>Das generelle und das situative Selbstgespräch</i>	213
<i>Das neue Programm im generellen Selbstgespräch..</i>	214
<i>Der generelle Zielsatz</i>	215
<i>Einige Beispiele von generellen Zielsätzen</i>	
<i>aus der Praxis</i>	217
<i>Achtung Fallen!</i>	221
<i>Der generelle Zielsatz und das „schwarze Loch“</i>	222
<i>Das situative Selbstgespräch</i>	224
<i>Der situative Zielsatz</i>	230
5.2. Übungen zur Selbst- und Fremdermutigung	234
1. <i>Das Positive an mir</i>	235
2. <i>Das Positive an meiner Lebenssituation</i>	236
3. <i>Das Positive an meinen Eltern</i>	236
4. <i>Das Positive an meinen Mitmenschen</i>	237

5. Die Ermutigungsdusche	238
6. Das wirkungsvolle soziale Dreieck	238
7. Die persönliche Lebensvision	239
8. Die Ehe-Vision	240
9. Die Edelsteine	241
10. Ermutigung nach „oben“	242
11. Denken in Zuneigung	243
12. Dein eigener bester Freund	245
13. Guten Morgen, Jan	246
14. Post von mir	247
15. Dankbarkeit	248
16. Der freundliche Blick	248
17. „Ja ...“, aber ...“	249
18. Der andere Standpunkt	250
19. Ermutigung annehmen	252
20. Noch nicht so gut, aber besser	252
21. Sowohl ... als auch	253
22. Die spezifische Ermutigung	254
23. Ein Encouraging-Zettel zum Trinkgeld	255
24. Die üble Nachrede	256
 6. Märchen	 258
<i>Herr Senfgiebel</i>	258
<i>Das sprechende Fahrrad</i>	260
 7. Das Encouraging-Training Schoenaker-Konzept® ...	 263
<i>Ergebnisse des Encouraging-Trainings</i>	264
 Literatur	266
Danksagung	270