

Selbstermutigung statt Selbstentmutigung

Die Diplom-Pädagogin Gudrun Beckmann referierte vor Unternehmerfrauen im Handwerk

Von Andreas Hanuschek

Landkreis. Grübeln, Nörgeln, Meckern, Klagen und sich sorgen – das sei alles unnötig. Mut dagegen tue gut, erfuhren 17 Damen des Arbeitskreises der Unternehmerfrauen im Handwerk von der Diplom-Pädagogin Gudrun Beckmann bei einem Vortrag im Keller der Kreishandwerkerschaft. Mut sei allen Menschen angeboren; Problem sei aber die „unbewusste Entmutigung“.

Bereits in der Kindheit beginne diese, so Beckmann. „Ja, versuch es ruhig. Wenn es schief geht, helfe ich dir.“ Eine solche Ansprache der Eltern erlebten nur wenige Kinder. Weitaus häufiger heiße es: „Das kannst du nicht. Dafür bist du noch zu klein.“ Eine solche Entmutigung prägte bis in das Erwachsenenalter. Beckmann: „Wir lösen Probleme mit Mustern aus der Kindheit.“

Dass dann während der Schulzeit Fehler gezählt werden, sei ebenfalls falsch. Was gut läuft werde zu wenig beachtet, über die Noten zwei oder drei spreche man nicht. Eltern müssten sich besser fragen, „wie schwer hat mein Kind dafür gearbeitet?“.

Das Fazit des Kindes sei vorgegeben: „Ich kann mich anstrengen wie ich will, ich kann es sowieso nicht richtig machen.“ Beckmann: „Das ist die erlernte Hilflosigkeit. Dabei sind kleine Erfolgserlebnisse eine unglaubliche Ermutigung.“

Dies sei auf viele Unternehmen übertragbar und spätestens jetzt zeigte sich, wie gut die Referentin in den Kreis der Unternehmerfrauen passte. Beckmann verriet: „Vor 20 Jahren habe ich mal einen ähnlichen Kreis gegründet.“ Weitere Entmutigungsanzeichen sind laut Beckmann auch Selbstaussagen wie: „Ich bin aber auch blöd. Jetzt habe ich das schon wieder vergessen.“ Auch wer ständig Bestätigung fordert und nachfragt, ob das eigene Handeln in Ordnung sei, brauche eine „Ermutigungsspritze“.

Zur Ermutigung schlug Beckmann unter anderem die „Ich-kann-Übung“ vor. „Suchen Sie das Gute“, riet sie den Zuhörerinnen

und „denken sie in Zuneigung statt in Ärger.“ Fehler passierten, aber Fehler seien nur etwas, das fehlt, mehr nicht. Beckmanns Tipp: „Chancen statt Kritik. Fragen Sie, was können wir tun und nicht, wer hat schuld. Wir sind alle im Fehlerdenken verhaftet, das ist eine Entmutigung die nicht sein muss.“

Über die Selbstentmutigung kam Beckmann zur Selbstermutigung: „Wohl dem, der Kraftquellen hat. Es gibt so viele – der Garten, Joggen, Freunde, Musik, Gespräche oder Lachen.“ Gleichzeitig mahnte die Fachfrau vor Stress-Schleudern: „Stress mit Stress abbauen funktioniert nicht.“ Beckmann riet: „Machen Sie sich Gedanken. Was ist für mich am schönsten? Und setzen Sie dies um. Solche Kraftfelder sind zu aktivieren.“

Das gelte vor allem bei Sorgen: „Setzen Sie Prioritäten, bringen Sie Licht ins Dunkle. Machen Sie einen Sorgenerhebungsbogen. Wenn, wäre, hätte hilft uns nicht.“



Gudrun Beckmann.

FOTO: HANUSCHEK