

Abschlussarbeit zur Erlangung des Titels  
Counselor grad. BVPPT

Workshop  
„Beziehungsmut“

Vorgelegt von: Mag. Sheyda Wiesauer

Datum: 07.06.2024

## Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung .....	1
2. Beschreibung der Einheiten .....	2
2.1. Einheit 1: Selbstermutigung .....	2
2.1.1 Trainingsaufgabe.....	4
2.1.2 Individualpsychologischer Bezug.....	4
2.2 Einheit 2: Üble Nachrede .....	5
2.2.1 Trainingsaufgabe.....	5
2.2.2 Individualpsychologischer Bezug.....	6
2.3 Einheit 3: Lebensstil .....	6
2.3.1 Trainingsaufgabe.....	7
2.3.2 Individualpsychologischer Bezug.....	7
3. Erkenntnisse .....	8
4. Fazit .....	9
5. Konzept der Individualpsychologie.....	9
6. Literaturverzeichnis .....	11



## 1. Einleitung

Der Workshop „BeziehungsMut“ ist ein gemeinschaftliches Projekt von Mag. Barbara Strepfl und Mag. Sheyda Wiesauer. Beide Workshopleiterinnen arbeiten bei der affido gmbh als Beraterinnen und Betreuerinnen von Pflegefamilien und im Zuge dessen leiten sie gemeinsam auch Fortbildungen für Pflegefamilien zum Thema Selbstwert, Resilienz und Ermutigung. Sie sind auch als Referentinnen in der Ausbildung von Pflegefamilien tätig.

Mag. Barbara Strepfl ist Sozialpädagogin, Lebens- und Sozialberaterin sowie Marte Meo Therapeutin.

Mag. Sheyda Wiesauer ist Psychologin, Ermutigungstrainerin nach Theo Schoenaker®, zertifizierte Elternbildnerin und betreibt seit 2022 eine psychologische Praxis.

Beide verfügen über umfangreiche Erfahrung in den Bereichen Bindung, Trauma, sensible Gesprächsführung, Beratung und ermutigende Erziehung.

In diesem Workshop wurden Elemente aus der Individualpsychologie, begründet von Alfred Adler (1870-1937), dem Ermutigungstraining nach Theo Schoenaker®, der positiven Psychologie (nach Shirzad Chamine) und Marte Meo (entwickelt von Maria Aarts) kombiniert. Ziel war es, die Beziehung zu sich selbst und anderen zu verbessern, mehr Handlungsfähigkeit im Alltag zu entwickeln, ein stärkeres Selbstwertgefühl zu erlangen, eigene Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen, resilienter zu werden und die partnerschaftliche Beziehung zu stärken.

Der Workshop umfasste sechs Einheiten, einschließlich eines Selbsterfahrungstags. Vier Frauen und ein Mann nahmen teil, wobei zwei Teilnehmer\*innen miteinander verheiratet waren. Eine Teilnehmerin absolvierte vor dem Workshop eine Lebensstilanalyse bei mir, Mag. Sheyda Wiesauer, und eine andere danach.

Meine Kollegin, Mag. Barbara Strepfl, übernahm im Workshop die Elemente der positiven Psychologie und Marte Meo. Ich werde daher in dieser Arbeit den individualpsychologischen Teil des Workshops „BeziehungsMut“ vorstellen und meine daraus resultierenden Erkenntnisse und Erfahrungen erläutern.



Bild Nr 1: Öffentlichkeitsarbeit: Workshop BeziehungsMut



Was braucht der Mensch um eine  
Beziehung eingehen zu können?  
Wie mächtig ist Sprache?  
Was sind meine Bedürfnisse?  
Wer sind meine inneren  
Saboteure?  
Wann fühle ich mich geliebt?

## **2. Beschreibung der Einheiten**

Fünf Einheiten bestanden jeweils aus sechs Teilen:

Teil 1: Entspannungs- oder Achtsamkeitsübung

Teil 2: Besprechung der Trainingsaufgabe

Teil 3: Input zum jeweiligen Thema

Teil 4: Übung

Teil 5: Austeilen und Erklären der Trainingsaufgabe

Teil 6: Entspannungs- oder Achtsamkeitsübung.

Die sechste Einheit war eine ganztägige Selbsterfahrung.

Die Themen des Workshops waren:

- Selbstermutigung
- Üble Nachrede
- Lebensstil
- Innere Saboteure
- Liebe und Ermutigung in der Partnerschaft

Im Folgenden beschreibe ich drei Einheiten und stelle den Bezug zur Individualpsychologie her.

### **2.1. Einheit 1: Selbstermutigung**

In der ersten Einheit stellten sich die Teilnehmer\*innen und die Workshopleiterinnen kurz vor. Danach wurden die Grundlagen der Individualpsychologie, der positiven Psychologie und von Marte Meo erläutert.

Eine Entspannungseinheit folgte und anschließend wurden Notizbücher an die Teilnehmer\*innen verteilt. Diese wurden dazu eingeladen, ihre Trainingsaufgaben

darin zu notieren, aber auch Erkenntnisse, Entwicklungen oder Reflexionen durften in den Büchern festgehalten werden.

Die erste Übung begann mit den Fragen: „Was schafft eine gute Verbindung zwischen den Menschen? Welche Eigenschaften braucht man, um eine Beziehung herstellen zu können?“ Die Antworten der Teilnehmer\*innen wurden auf dem Flipchart notiert und anschließend die ermutigenden Beziehungsqualitäten aus dem Ermutigungstraining nach Theo Schoenaker® besprochen.

Diese waren:

- Das Gute sehen
- Aktives und einfühlsames Zuhören
- Geduld mit mir und anderen
- Zulassen von Fehlern
- Interesse für andere zeigen
- Freundlich und fest die Richtung bestimmen
- Körpernähe/Körperkontakt herstellen
- Versuche und Fortschritte anerkennen
- Freundlicher Blick/freundliche Stimme
- Humor/Gelassenheit

*Bild Nr 2: Die ermutigenden Beziehungsqualitäten*



Die ermutigende Qualität „Das Gute sehen“ wurde durch ein Marte Meo-Video verdeutlicht.

Die Teilnehmer\*innen wurden dazu eingeladen, diese ermutigenden Beziehungsqualitäten regelmäßig zu Hause zu üben und die Erfahrungen damit zu notieren.

Theo Schoenaker sagte dazu: „Du machst Erfahrungen mit dem bewussten Einsatz von Verhaltensweisen und dadurch bekommst du mehr Wahlmöglichkeiten und wirst flexibler. Du erlebst, dass du der Regisseur auf der Bühne deines eigenen Lebens bist. Lerne, dich mit diesen ermutigenden Haltungen und Fähigkeiten zu beschäftigen. Du wirst bald erkennen, dass du dich nicht in dem entmutigenden „Ich-kann-nicht“



gefangen bist, sondern, dass du ein großes Entscheidungsspektrum hast und dass deine innere Freiheit zunimmt.“ (Schoenaker, 2011, S.161)

In der zweiten Übung sollten die Teilnehmer\*innen fünf Eigenschaften aufschreiben, die sie an sich schätzen. Diese Eigenschaften wurden von jedem laut vorgelesen. Ziel war es, den Fokus auf das Positive zu lenken um innere Stärke zu gewinnen.

Theo Schoenaker sagte dazu: „Erkenne deine Schwächen, aber betone deine Stärken, und wisse, dass du so, wie du bist, gut genug bist. Dann hast du eine gesunde Grundlage für deine weitere Entwicklung.“ (Schoenaker, 2011, S.149)

Die Einheit endete mit dem Austeilen und Besprechen der Trainingsaufgabe und einer Schlussspannung.

## **2.1.1 Trainingsaufgabe**

- Schriftlich: gerne mehr, aber mind. 5 Dinge,
  - die ich gut an mir finde,
  - die ich gut an meiner jetzigen Lebenssituation finde,
  - die ich gut an meinen Eltern finde (auch wenn diese nicht mehr leben).
- Praktisch: Die ermutigenden Beziehungsqualitäten „Das Gute sehen“ im täglichen Leben anwenden.

## **2.1.2 Individualpsychologischer Bezug**

Alfred Adler betonte, dass der Mensch ein soziales Wesen ist und ohne eine Gemeinschaft nicht existieren kann. Um das Gefühl der Zusammengehörigkeit zu entwickeln, muss man sich als gleichwertig fühlen. Dies gelingt durch positive Selbsteinschätzung. Durch die Selbstermutigung kommen wir also zu dem Gefühl der Dazugehörigkeit bzw. dem Gemeinschaftsgefühl.

Die Selbstermutigung ist in der Individualpsychologie ein Prozess, mit dem es gelingen kann, Minderwertigkeitsgefühle zu überwinden und das Zugehörigkeitsgefühl zu stärken.

Um eigene Stärken zu erkennen, adaptive Bewältigungsstrategien zu entwickeln und Resilienz zu fördern, müssen wir zuerst den Weg der Selbstermutigung gehen.

Mit der Selbstermutigung kann der Mensch sein volles Potenzial ausschöpfen und ein zufriedeneres Leben führen.



## 2.2 Einheit 2: Üble Nachrede

Die zweite Einheit begann mit einer Entspannungseinheit, gefolgt von der Besprechung der Erfahrungen mit den Trainingsaufgaben aus der ersten Einheit. Das Thema der zweiten Einheit war „die üble Nachrede“ und die Macht der Sprache. Den Teilnehmer\*innen wurde die Frage gestellt, wie sie „üble Nachrede“ definieren, welche Konsequenzen üble Nachrede haben könnte und welche Handlungen man setzen könnte, um üble Nachrede zu vermeiden bzw. sich dem nicht auszusetzen.

Es wurden die Spiegelneuronen und die Auswirkungen „übler Nachrede“ auf biochemische Prozesse im Körper näher erläutert: Der Mensch hat Rezeptoren im Gehirn, an denen Informationen betreffend Haltung, Intention, Gedanken, Gefühle und sprachliche Produkte andocken können. Dadurch entsteht eine biologische Reaktion. Z.B. schüttet der Körper vermehrt Cortisol aus, wenn ein Mensch einem Streitgespräch ausgesetzt ist. Spiegelneuronen sind spezialisiert auf die Aussendung und das Empfangen von Gefühlen, Handlungsabsichten und Handlungen. Das hat die Kraft einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Es können sich dadurch Möglichkeitsräume öffnen, z.B. wenn man sich gesehen fühlt, durch positive Zuwendung, durch Zugehörigkeit, Bewegung, Musik und Singen.

Negative Gedanken über sich selbst („Ich bin so dumm.“, „Das habe ich schon wieder falsch gemacht.“, „Ich schaffe das eh nicht.“,...) führen zu Stressreaktionen im Körper und werden als Entmutigung empfunden. Daher ist es wichtig, üble Nachrede zu vermeiden und sich den positiven Gedanken zuzuwenden.

Den nächsten Input über „innere Saboteure“, die Übung dazu und die anschließende Diskussion im Plenum wurden von meiner Kollegin übernommen und von mir hier nicht näher erläutert.

Nach dem Austeilen und Besprechen der Trainingsaufgaben schloss eine kleine Achtsamkeitsübung die Einheit ab.

### 2.2.1 Trainingsaufgabe:

- Schriftlich: Eine der folgenden Aufgaben wählen und üben:
  - Halte den Mund, wenn du über Fehler oder Schwächen anderer sprechen willst.
  - Ziehe dich aus einem Gespräch der üblen Nachrede heraus.
  - Unterscheide, ob du wirklich Hilfe suchst, wenn du über andere redest, oder ob du das Bedürfnis hast, die Schwächen des anderen hervorzuheben.
- Praktisch: Die Beziehungsqualität „Vermeiden übler Nachrede“ im täglichen Leben anwenden.



## **2.2.2 Individualpsychologischer Bezug**

In der Individualpsychologie steht „üble Nachrede“ im Zusammenhang mit dem Konzept des Minderwertigkeitsgefühls und des Machtstrebens.

Die üble Nachrede dient dazu, eine andere Person abzuwerten und das eigene Selbstwertgefühl auf Kosten des anderen zu erhöhen. Üble Nachrede ist ein Ausdruck eines Minderwertigkeitsgefühls, bei dem die Person versucht, die eigenen Unsicherheiten zu verbergen.

Die üble Nachrede hat sowohl für den Sender als auch für den Empfänger negative Konsequenzen. Es kann das soziale Interesse und die gemeinschaftliche Zusammenarbeit beeinträchtigen und wird als destruktives Verhalten betrachtet.

Erkennt und verändert man so ein Verhalten, kann man gesündere und konstruktivere Beziehungen führen.

## **2.3 Einheit 3: Lebensstil**

Die dritte Einheit begann mit einer Entspannungseinheit. Nach der Besprechung der Erfahrungen mit den Trainingsaufgaben folgte eine Übung. In dieser Einheit gab es keinen Input von den Workshopleiterinnen. Die Teilnehmer\*innen sollten Gefühlskärtchen, die am Boden lagen, betrachten und sich die Gefühle der Kärtchen notieren, die in ihnen etwas auslösten. Danach sollten sich die Teilnehmer\*innen für ein Gefühl entscheiden und eine Kindheitserinnerung in der Gegenwartsform aufschreiben, in der das vorherrschende Gefühl präsent war. Die Teilnehmer\*innen lasen ihre Kindheitserinnerung im Plenum vor und beantworteten folgenden Fragen schriftlich in ihren Notizbüchern:

- Wie habe ich mich in dieser Geschichte wahrgenommen? (Ich bin...)
- Wie habe ich die anderen wahrgenommen? (Die anderen sind...)
- Wie habe ich das Leben wahrgenommen? (Das Leben ist...)
- Welches Verhalten folgt daraus? (Also muss ich...)

Dabei wurden die Teilnehmer\*innen von den Workshopleiterinnen unterstützt.

Danach wurden, resultierend aus dem „Also muss ich...“, die zugrunde liegenden Bedürfnisse analysiert. Zur Unterstützung lagen Bedürfniskärtchen auf dem Boden. Die Teilnehmer\*innen wurden aufgefordert, sich für vier Bedürfnisse zu entscheiden und diese in Form von gezeichneten Gefäßen darzustellen, deren Füllstand den Grad der Bedürfnisbefriedigung symbolisierte. Im Plenum wurde diskutiert, wie sich jede\*r Einzelne ihre/seine Bedürfnisse selbst erfüllen kann. Es wurde betont, dass in Beziehungen oft unbewusste Erwartungen bestehen, und dass die/der Partner\*in diese Bedürfnisse stillen soll, obwohl dies in der Eigenverantwortung liegt. Sei es das Bedürfnis nach Zugehörigkeit, nach Aufmerksamkeit oder nach Sicherheit – oft handelt es sich um Bedürfnisse, die in der Kindheit weder gesehen noch ausreichend befriedigt wurden. Inwieweit macht man sich dabei abhängig von der Partnerin/vom Partner und wie sehr ist man noch Gestalter des eigenen Lebens? In der Gruppe wurde



besprochen, wie wichtig es ist, eigene Bedürfnisse zu erkennen und zu versuchen, diese selbst zu stillen.

Die Einheit endete mit der Austeilung der Trainingsaufgaben und einer Schlussspannung.

### **2.3.1 Trainingsaufgabe:**

- Schriftlich: Beobachte in den nächsten Tagen, welche Gefühle du hast und welches Bedürfnis dahinterstehen könnte. Beobachte auch, welche Erwartungen bezüglich der Befriedigung deiner Bedürfnisse du an andere hast.
- Praktisch: Jeder Mensch hat zur Erfüllung seiner Bedürfnisse eine Lieblingsstrategie. Versuche in den nächsten Tagen eine andere Strategie als deine Lieblingsstrategie zur Erfüllung deiner Bedürfnisse anzuwenden

### **2.3.2 Individualpsychologischer Bezug**

Alfred Adler betrachtete den Lebensstil als ein zentrales Konzept in der Individualpsychologie. Er definierte Lebensstil als die individuelle Art und Weise, wie eine Person ihr Leben organisiert, Ziele setzt, mit Herausforderungen umgeht und Interaktionen mit der Umwelt gestaltet. Durch die Erfahrungen mit der direkten Umgebung entwickelt man als Kind Meinungen über sich (Ich bin.....), über die Mitmenschen (Die anderen sind...) und über das Leben (Das Leben ist...). Daraus schließt man, wie man mit den unterschiedlichen Situationen des Lebens umgehen muss, damit man sich einen Platz in der Gemeinschaft sichern kann (Also muss ich...).

Diese persönliche Weltanschauung wird auch private Logik genannt oder Lebensstil. Die darin enthaltenen Meinungen und Überzeugungen bleiben mehr oder weniger ein Leben lang stabil – sie ziehen sich wie ein roter Faden durch unser Leben.

Alfred Adler betonte jedoch, dass der Lebensstil nicht unveränderbar ist und dass Menschen die Fähigkeit haben, ihren Lebensstil zu ändern und ihr Leben bewusst zu gestalten: Durch Selbstreflexion, Einsicht in eigene Motivationen und Ziele und die Bereitschaft, neue Verhaltensweisen zu erlernen, können Menschen ihren Lebensstil anpassen und ein erfülltes und harmonisches Leben führen.

Theo Schoenaker beschreibt in seinem Buch „Das Leben selbst gestalten“ den Lebensstil als eine ganz bestimmte Art zu denken, zu fühlen und zu handeln. Dieses Denken wird in den ersten vier bis fünf Lebensjahren entwickelt. Es entstehen Meinungen, die im Laufe des Lebens zu Wahrheiten werden. Nicht die Realität bestimmt das Verhalten, sondern diese persönlichen Meinungen von sich, den anderen und dem Leben. Das Verhalten zielt darauf ab, einen Platz in der Gemeinschaft zu finden bzw. dazuzugehören (Zugehörigkeitsgefühl).



### **3. Erkenntnisse**

Es gab sehr viele positive Rückmeldungen. Die meisten Teilnehmer\*innen profitierten am meisten von der dritten Einheit (Lebensstil) und der sechsten Einheit (Selbsterfahrungseinheit). Die Arbeit mit den Gefühls- und Bedürfniskärtchen sowie die Auseinandersetzung mit dem Lebensstil halfen, Verhaltensweisen bewusster wahrzunehmen und zu reflektieren. Es wurden sehr hilfreiche Lösungsansätze für eine qualitativ bessere und zufriedenerere Lebensweise gefunden. Vor allem für das teilnehmende Paar war diese Übung für die Qualität ihrer Beziehung sehr wertvoll.

In der Selbsterfahrungseinheit konnte die Wichtigkeit der neuen Handlungsmöglichkeiten, die die Teilnehmer\*innen in den vorangegangenen Einheiten erlernt haben, sichtbarer und verständlicher gemacht werden. Zudem konnten sie sich selbst besser kennenlernen und die eigenen Denkweisen, die Gefühle und das Handeln genauer reflektieren.

Es wurde deutlich, dass Veränderungen möglich sind, wenn man sich selbst ermutigt und Verantwortung für eigene Bedürfnisse übernimmt.

Leider wurde von den Workshopleiterinnen zu wenig Augenmerk auf das Üben der ermutigenden Beziehungsqualitäten gesetzt. Dies hätte zu mehr Verständnis zum Thema Selbstwert und Handlungsfreiheit geführt. Diese Themen sind von entscheidender Bedeutung für die persönliche Entwicklung und das Wohlbefinden in zwischenmenschlichen Beziehungen.

Für das Thema „Üble Nachrede“ (2. Einheit) wurde zu wenig Zeit eingeräumt. Dadurch blieb die Wichtigkeit dieses Themas sowie die psychischen und biochemischen Auswirkungen unzureichend erläutert. Eine ausführlichere Behandlung hätte den Teilnehmer\*innen eine vertiefte Auseinandersetzung mit diesem Thema ermöglicht.

Das beteiligte Paar stellte eine besondere Herausforderung für die Gruppendynamik dar. Die innerhalb der Paarbeziehung entstandenen Verletzungen wirkten sich auf die gesamte Gruppe aus, indem sie Erwartungen und Enttäuschungen hervorriefen, die im Rahmen des Workshops nicht adäquat gelöst werden konnten.

Insgesamt zeigte der Workshop "BeziehungsMut", dass die Kombination von individualpsychologischen Konzepten, Ermutigungstraining und der positiven Psychologie wirkungsvoll sein kann, um die Beziehung zu sich selbst und anderen zu verbessern. Es wurde deutlich, dass Selbstermutigung und der bewusste Einsatz ermutigender Beziehungsqualitäten die Resilienz stärken und die Handlungsfähigkeit im Alltag erhöhen können.



## 4. Fazit

Dieser Workshop ist eine sinnvolle Ergänzung zur individualpsychologischen Beratung. Meiner Erfahrung nach ist es besser, diesen Workshop im Anschluss an eine Lebensstilanalyse durchzuführen, bevor mit der eigentlichen Beratung begonnen wird.

Als Bindungsexpertin war mein Wissen über die Bindungstheorie sehr von Vorteil. Sowohl die Bindungstheorie, entwickelt von John Bowlby, James Robertson und Mary Ainsworth, als auch die Individualpsychologie von Alfred Adler legen nahe, dass die Art und Weise, wie ein Mensch mit anderen interagiert und sich in zwischenmenschlichen Beziehungen fühlt, stark von frühen Erfahrungen, auch Bindungserfahrungen in der Kindheit, beeinflusst wird. Beide Konzepte, zusammen genutzt, tragen dazu bei, ein umfassenderes Verständnis der menschlichen Entwicklung und des Verhaltens zu ermöglichen. Dies könnte für einen Counselor in der Beratung relevant sein.

Der Workshop "BeziehungsMut" war ein erfolgreiches Projekt, das den Teilnehmer\*innen ermöglichte, ihre Denk- und Verhaltensmuster zu reflektieren, neue Strategien zur Stärkung ihrer Beziehungen zu sich selbst und anderen zu entwickeln, ihr Selbstwertgefühl zu fördern, resilienter zu werden, mehr Handlungsfähigkeit im Alltag zu entwickeln und ihre partnerschaftlichen Beziehungen zu stärken. Durch die Arbeit an sich selbst und die bewusste Anwendung ermutigender Beziehungsqualitäten konnten die Teilnehmer\*innen positive Veränderungen in ihrem Leben erleben.

## 5. Konzept der Individualpsychologie

Die Individualpsychologie wurde von Alfred Adler begründet. Sie basiert auf einer Reihe von Grundlagen, die das psychische Wohlbefinden verbessern sowie eine Unterstützung zur Bewältigung von Herausforderungen anbieten sollen. Der, meiner Meinung nach, wichtigste Aspekt der Individualpsychologie ist das Gelingen zwischenmenschlicher Beziehungen und die Entwicklung eines positiven Lebensstils.

Grundlagen der Individualpsychologie:

### 1. Gemeinschaftsgefühl:

Ein zentrales Konzept in der Individualpsychologie ist das Gemeinschaftsgefühl. Es beschreibt die Fähigkeit, sich als Teil der Gemeinschaft zu fühlen und sich sozial nützlich zu machen. Es geht darum, Zuneigung zu anderen Menschen zu zeigen und Zuneigung von anderen Menschen zu bekommen. Je ausgeprägter das Gemeinschaftsgefühl ist, umso zugehöriger fühlt sich der Mensch. Eine Person, die ermutigt ist, kann sich anderen Menschen zuwenden und im Sinne der Gemeinschaft handeln.

## 2. Minderwertigkeitsgefühl:

Ein Minderwertigkeitsgefühl ist ein Gefühl der eigenen Unvollkommenheit. Dies entsteht oft dadurch, dass man sich mit anderen vergleicht und sich minder wert fühlt. Um dann die eigenen Minderwertigkeits- und Unterlegenheitsgefühle zu kompensieren, versuchen wir andere herabzusetzen, andere abzuwerten und den Mitmenschen „kleiner“ zu machen.

Die Ermutigung öffnet die Tür zu einem Zugehörigkeitsgefühl, zu gesundem Selbstwert und zu mehr Sicherheits- und Gemeinschaftsgefühl.

## 3. Lebensstil:

Der Lebensstil umfasst die individuellen Muster des Denkens, Fühlens und Handelns, die entstehen, um mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Der Lebensstil entwickelt sich ab der Geburt und es werden Strategien entwickelt, damit lebenswichtige Bedürfnisse gestillt werden. Daraus formt sich die Art und Weise, wie der Mensch als Erwachsener mit Herausforderungen umgeht, wie er seine Fähigkeiten einschätzt und wie er seine Beziehungen zu anderen Menschen gestaltet.

Natürlich ist der Lebensstil nichts Statisches. Der Mensch kann korrigierend eingreifen und so seinen Lebensstil weiterentwickeln bzw. verändern.

## 4. Finalität:

In der Individualpsychologie wird betont, dass menschliches Verhalten zielgerichtet und zweckorientiert ist. Menschen handeln stets in Richtung eines selbstgewählten Zieles, um sich einer Gemeinschaft einzuordnen. Der Mensch versucht von frühester Kindheit an, mit all seinen ihm zur Verfügung stehenden Kräften, dies zu erreichen - auch wenn er sich der meisten Ziele nicht bewusst ist.

## **6. Literaturverzeichnis:**

Ada Fuest, F. J. (2014). *Handbuch der individualpsychologischen Beratung in Theorie und Praxis*. Waxmann Verlag.

Bauer, J. (2011). *Wie wir werden, wer wir sind: Die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz*. Heyne Verlag.

Dreikurs, R. (2022). *Grundbegriffe der Individualpsychologie*. Klett-Cotta.

Schoenaker, T. (2011). *Mut tut gut*. RDI Verlag.

Schoenaker, T. (2022). *Das Leben selbst gestalten*. RDI Verlag.

Tröstl, S. (2018). *Ich bin, wie ich bin und das macht Sinn!* RDI Verlag.

**Zusammenfassung:**

Der Workshop „BeziehungsMut“, geleitet von und Mag. Barbara Strempl und Mag. Sheyda Wiesauer hilft, sich Techniken und Methoden aus der Individualpsychologie, der Positiven Psychologie und Marte Meo anzueignen, die dabei unterstützen können die Beziehung zu sich selbst und Anderen zu verbessern, mehr Handlungsfähigkeit im Alltag zu entwickeln, ein stärkeres Selbstwertgefühl zu erlangen, eigene Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen und resilienter zu werden.

Mit sechs Einheiten, inklusive einer Selbsterfahrung werden Themen wie Selbstermutigung, Üble Nachrede, Lebensstil, Innere Saboteure und Liebe und Ermutigung in der Partnerschaft behandelt.



**Biographische Notiz:**

**Name:** Mag. Sheyda Wiesauer

**Wohnort:** 8200 Gleisdorf, Österreich

**Berufsbezeichnung:** diplomierte Psychologin,  
zertifizierte Elternbildnerin, Ermutigungstrainerin  
nach Theo Schoenaker

**Tätigkeitsfeld:** seit 2016 Beratung, Betreuung und  
Unterstützungsmöglichkeiten im Bereich Soziale  
Elternschaft und Qualifizierungen und  
Fortbildungen von Pflegefamilien bei der affido  
gmbh, seit 2022 selbstständige Tätigkeit als Coach  
in einer psychologischen Praxis, seit 2022  
Ausbildung zum individualpsychologischen  
Coach ADI®  
Dezember 2015 - Juni 2016: Häuserübergreifende  
Psychologin bei der Caritas Graz

**Fachrichtung:** Individualpsychologie

**LehrTrainerinnen:** Regula Hagenhoff, Mag. Dr.  
Soheyla Warnung, Ina Page, Mag. Silke Grangl