

<https://youtu.be/4KfNntRE0-g>



Ermutige DICH SELBST und die Anderen!

Jede Ermutigung macht glücklich! - 5 Tipps

Ja, Entmutigung ist tödliches Gift für die Psyche und Ermutigung macht reich! Sie werden reich und Ihre Beziehungen werden reich. In der Geschichte „Werkzeuge des Teufels“ wird klar: Entmutigung ist das beliebteste Werkzeug des Teufels. Entmutigung hat zerstörerische Kraft!

Wie viele Menschen entmutigen sich? Sie sind mit sich unzufrieden, sie schimpfen oft mit sich selbst. Wie oft wird in den Familien - mit den am meisten geliebten Menschen! - geschimpft und entmutigt?

Dabei ist Ermutigung 1) eine ergiebige Quelle für Lebensfreude, 2) ein Jungbrunnen und 3) ein wichtiger Beitrag zum Frieden in unserem Leben. Fakt ist: Viel zu selten ermutigen wir uns selbst, unsere Lieben, die Kollegen und einfach die Menschen, mit denen wir zu tun haben.

Bleiben Sie dran! Ich habe fünf wichtige Tipps für Sie. Ich bin Dr. Peter Ganglmair, Life-Coach und Psychologe. Auf dem YT-Kanal und in diesen Artikeln hier auf der Homepage geht es um „besser leben“. Mit diesen fünf Tipps werden Sie seltener entmutigen und sie werden öfter ermutigen; Vielleicht werden Sie ein Profi im Ermutigen!

Tipp 1: Wie erleben Sie unsere Gesellschaft?

In unserer Gesellschaft ist es so selbstverständlich: Ohne lange zu überlegen, wird geurteilt, wird verurteilt. Wie oft sind es abfällige Gedanken und auch Bemerkungen über Bekannte, über Nachbarn, über die Jugend, über die Politiker, über die Pensionisten, über die Russen, die Chinesen, die Amerikaner... Bei jedem Zeitung-Lesen, bei jeder Nachrichtensendung haben ganz viele Menschen ganz schnell recht unbewusst – weil nicht achtsam!! – abwertende, verurteilende Gedanken und Worte parat. Ich verlinke drei interessante Videos: [Achtsamkeit, die neue Glücksformel. Jedes Wort von dir ist Segen oder Gift!](#) und [Vorsicht mit Verurteilung! Du schadest dir selbst!](#)

In der direkten Begegnung mit Menschen sind zwei Formen der Beurteilung besonders bedeutsam: wir entmutigen oder wir ermutigen. Da kommt nochmals der Satz vom Beginn: Entmutigung ist „tödliches“ Gift für die Psyche! Ermutigung ist nicht nur eine ergiebige Quelle für Lebensfreude, sondern auch ein Jungbrunnen und ein wichtiger Beitrag zum Frieden in unserem Leben.

In der Geschichte: Werkzeug des Teufels, wird die Entmutigung als das hinterhältigste und mächtigste Werkzeug des Teufels bezeichnet. Hören Sie sich die Geschichte an. Sie ist es wert! Ich verlinke auch dieses Video ([Werkzeuge](#)

des Teufels) (Am Ende dieses Videos hörst du die ganze Geschichte vom Teufel noch einmal.)

Ganz besonders im Familienkreis und in der traditionellen Erziehung ist die Entmutigung so oft „Alltag“.

Tipp 2: Wie gehen Sie persönlich mit Entmutigung und Ermutigung um?

Ich stelle Ihnen zur Selbsteinschätzung vier Fragen (Gewissensfragen??)

1. Wie oft sind Sie mit sich unzufrieden, wie oft schimpfen Sie mit sich selbst?

Das ist Selbstkritik und Selbst-Entmutigung

2. Wie oft sind Sie stolz auf sich, wie oft loben Sie sich und wie oft ermutigen Sie sich selbst?

3. Wie oft belehren Sie, beschuldigen Sie, entmutigen Sie Partner, Kinder, Kollegen, Mitmenschen,...?

4. Wie oft loben Sie, wie oft ermutigen Sie Ihr Partner, Kinder, Kollegen, Mitmenschen,...?

Wenn jetzt Ihre Selbsteinschätzung nicht nach Ihren Wünschen ausfällt, dann Vorsicht: ENTMUTIGEN Sie sich nicht ein weiteres Mal selbst. Seien Sie liebevoll mit sich selbst und haben Sie Verständnis für sich selbst. Überlegen Sie vielleicht, wie das bei Ihnen gelaufen ist und was Sie in nächster Zeit tun wollen.

Tipp 3: Hatten Sie genug Ermutigung für ein gutes Selbstbewusstsein?

Ich traue mir fast sagen: Jeder von uns wurde als Kind oft entmutigt. Viele konnten kein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln. Viele glauben nicht an sich: sie glauben nicht an ihre Talente und ihre Fähigkeiten. So oft fehlt das Grundvertrauen und der Glaube an die Selbstwirksamkeit! Recht wenige haben wirklich ein gutes Selbstbewusstsein mitbekommen. Wenn Sie schon mehrere Videos von mir gesehen haben – da passt gerade: bitte abonnieren Sie den Kanal und gleich die Glocke, dann bekommen Sie immer zeitgerecht die aktuellen Neuerscheinungen - Wenn Sie schon mehrere Videos von mir gesehen haben, dann kennen Sie meine Überzeugung: Ja, wir haben die (volle) Verantwortung für unser Leben. Wir sind Wesen mit Bewusstsein, wir sind angeschlossen an das große Quantenfeld und wir können aus diesem Feld manifestieren und materialisieren. Wir sind machtvolle Wesen. Aber eben nur, wenn wir nicht „ENTMUTIGT“ sind.

Tipp 4: Ermutigung muss niemand lernen; man muss es nur anwenden

Einem Freund, einer Freundin gegenüber ist jeder liebevoll, nachsichtig und verständnisvoll!! Freunde und Freundinnen werden nicht entmutigt! Freunde und Freundinnen entmutigen auch uns nicht. Umgekehrt: Freundin und Freund ermutigen uns immer wieder!! (Das gilt auch für außereheliche Beziehungen: der Freund und die Freundin ermutigen, generell und auch im Hinblick auf Sex. Genau diese Ermutigung ist der wesentliche Grund für außereheliche Beziehungen) Das heißt: Jeder Mensch kann auch liebevoll und verständnisvoll sein, jeder Mensch kann ermutigen; wir tun es nur viel zu wenig. Wir sind uns selbst gegenüber „neidig“ mit Ermutigung und viel zu oft auch in der Familie.

Meine Aufforderung an Sie: Seien Sie großzügig mit Ermutigung sich selbst gegenüber und gegenüber Ihren Lieben. Werden Sie ein wahrer Profi im Ermutigen!

Wenn Sie noch in irgendeiner Weise mit Erziehung zu tun haben, mit Kindern/ Enkelkindern oder beruflich, dann gilt der besondere Hinweis: Bei der Kindererziehung ist die Ermutigung das Allerwichtigste und die Entmutigung ist das Allerschlimmste.

Tipp 5:.. ist gleichzeitig der Schlusssatz und meine Ermutigung für Sie:

- 1. Lieben Sie sich selbst genug und ermutigen Sie sich selbst immer und immer wieder; das ist Selbstliebe in Aktion!**
- 2. Ermutigen Sie Ihre Partner, Kinder, und alle, die Ihnen begegnen und reden Sie mit ihnen wie mit Freunden**
- 3. Ermutigung ist eine riesige Quelle für Lebensfreude. Immer mehr zu ermutigen bleibt eine Lebensaufgabe**
- 4. Führen Sie eine bestimmte Zeit ein Tagebuch wo Sie täglich am Abend notieren: Wen habe ich heute ermutigt?**

Hier noch einmal die Geschichte, weil sie so „schön“ ist

Werkzeug des Teufels

Der Teufel beschloss eines Tages, sich ganz vom Geschäft zurückzuziehen und dem Meistbietenden alle seine Werkzeuge zu verkaufen.

Am Abend vor dem Verkaufstag stellte er sie alle aus: Bosheit, Hass, Neid, Eifersucht, Gier, Lüsternheit und Betrug fanden sich darunter.

Daneben lag ein harmloses keilförmiges Werkzeug, das abgenutzter als alle anderen aussah. Doch: Für dieses unscheinbare Werkzeug verlangte der Teufel den höchsten Preis.

Jemand fragte den Teufel: "Was ist das? Es ist so teuer."

Der Teufel antwortete: "Das hier ist die Entmutigung."

"Aber weshalb ist es um soviel teurer als alle anderen Werkzeuge?" beharrte der Betrachter. "Weil", erwiderte der Teufel, "ich mit diesem Werkzeug das Bewusstsein eines Menschen öffnen und darin eindringen kann, was mir mit allen anderen Werkzeugen nicht gelingt.

Sobald sich die Entmutigung im Gedächtnis der Menschen eingenistet hat, kann ich auch alle anderen Werkzeuge einsetzen und benutzen."

*) Aus: (2004). Arthur L. Williams: Das Prinzip Gewinnen. 15. Auflage. S. 184. Frankfurt: