



LEHRVERANSTALTUNGEN IM PORTRAIT

Lehrveranstaltung	Trainerin
Encouraging-Training	Dipl.-Sozialpäd. ⁱⁿ (FH) Andrea Storr

Ursula Pichler:

Unsere Lehrveranstaltung Encouraging-Training richtet sich an alle Studierenden, die durch einen Prozess der Ermutigung für alle Bereiche des Lebens mehr Sicherheit, Selbstvertrauen und Zufriedenheit gewinnen möchten. Die Trainerin ist Andrea Storr. Frau Storr, worauf beruht denn das Encouraging-Training?

Andrea Storr:

Das Encouraging-Training für Gruppen, konzipiert von dem Individualpsychologen Theo Schoenaker, beruht auf individualpsychologischen Aspekten nach Alfred Adler.

UP:

Wie ist denn die Lehrveranstaltung aufgebaut?

AS:

Also das sind grundsätzlich acht Einheiten zu je drei Stunden und jede Einheit steht unter einem bestimmten Thema, die aufeinander aufbauen.

UP:

Es geht in Ihrer Lehrveranstaltung um die Stärkung und Weiterentwicklung von ganz bestimmten Fähigkeiten und Qualitäten. Welche sind das denn?

AS:

Also grundsätzlich geht es in dem Training um die aktive Stärkung und das Wachstum der Selbst- und Fremdermutigung, dann die aktive Stärkung und das Wachsen der kognitiven und der emotionalen Balance, die aktive Erweiterung des persönlichen Denk- und Verhaltensrepertoires. Und bewirkt soll damit werden einfach so die Vereinfachung und die Verbesserung und die Stärkung des zwischenmenschlichen Miteinanders in allen Lebensbereichen, sprich also Familie, Freundeskreis, Studium, Studienkollegen, der Arbeitsplatz etc.

UP:

Es geht in der Lehrveranstaltung ja auch darum, die eigenen Stärken zu entdecken und zu einer positiven inneren Haltung zu finden. Wie kann das denn passieren?

AS:

Das Encouraging-Training vermittelt einen ermutigenden Werkzeugkoffer, dessen Werkzeuge eben alltagstauglich sind und in jeder Situation und eben in allen Lebensbereichen einsetzbar und nützlich sind. Und wie das Training ja das auch schon sagt oder der Name das sagt: Es wird trainiert. Bestimmte Fragestellungen und Übung im Training bringen Klärung, Erkenntnis, Entdeckung, Erinnerung und machen bewusst. Dann das Einlassen auf etwa Neues, auf neue Themen, auf neue Übungen stärkt und ermutigt. Es gibt dann immer Trainingsaufgaben, die bis zum nächsten Treffen, bis zur nächsten Einheit im Alltag dann wirklich unmittelbar geübt werden. Und die Rückkehr dann immer wieder in die Gruppe bietet dann Austausch, Klärung von Fragen und dabei aber auch Unterstützung und Stärkung. Je öfter, je länger, je mehr ich übe, umso mehr werden die Inhalte zu einer Haltung. Was auch, sage ich mal, damit bewirkt werden soll und damit auch sehr bereichernd für das Leben.

UP:

Sie legen auch Wert auf die Gestaltung des Unterrichtsraumes. Das Setting scheint also auch eine gewisse Rolle zu spielen.

AS:

Ja, so ist es, weil man nimmt ja mit allen Sinnen wahr und die Mitte ist immer entsprechend des Themas der Einheit gestaltet.

UP:

Am Schluss bitte ich Sie noch um ein kurzes Statement, das die Studierenden ermutigen soll, diese Lehrveranstaltung zu besuchen.

AS:

Das Wesen der Ermutigung besteht darin, das Potenzial, das in jedem Menschen steckt, wachsen zu lassen und zur Entfaltung zu bringen. Und mit Ermutigung wird man in die Lage versetzt, das eigene Verhalten mit sich selber und im Umgang mit anderen zu überprüfen und das beginnt eben mit einem ermutigenden Denken und einer ermutigenden Einstellung und daraus resultieren dann auch entsprechend die Worte, die Gefühle und das Verhalten und die Handlungsweisen. Wenn ich einen Studenten zitieren darf. Er meinte, das Training kann, wenn man sich darauf einlässt, lebensverändernd und lebensbereichernd sein.

UP:

Ich bedanke mich für das Gespräch.

(Interview mit Dipl.-Sozialpäd.ⁱⁿ (FH) Andrea Storr am 23.5.2016)