

21.10.2016

"Wie ich mir, so ich dir"

Vortrag von Coach Stefan Schmid zu Selbstwertgefühl und Zielen



Selbstakzeptanz ist wichtig: Coach Stefan Schmid referierte eineinhalb Stunden auf Einladung des Elternbeirats.
– Foto: S. Meier

Plattling. Die Voraussetzung für einen guten Umgang mit sich selbst ist ein gutes Selbstwertgefühl: "Wir alle sollten daran arbeiten, unsere Ziele im Leben zu formulieren und festzulegen, uns selbst zu schätzen, Verantwortung zu tragen, uns selbst zu belohnen und jederzeit mit Rückschlägen zu rechnen." In einem eineinhalbstündigen kurzweiligen, informativen und gleichzeitig unterhaltsamen Vortrag in der Aula der Grundschule zeigte Stefan Schmid auf, woran es liegen kann, wenn man mit sich selbst unzufrieden ist – und wie es geändert werden könne.

Zum Thema "Ziele erreichen" gibt es laut Schmid 88700 Bücher – alleine das zeigt, dass das Thema viele Menschen bewegt und interessiert. Für den Elternbeirat war dies auch ein Grund, den anerkannten Coach einzuladen, vor allem, um den Eltern damit ein paar Hinweise für die Erziehung ihrer Kinder zu geben. Denn die beginne bei den Eltern selbst: "Wie ich mir, so ich dir" war der Vortrag daher überschrieben. Selbstakzeptanz, Selbstberuhigung und Selbstmotivation sind die grundlegenden Elemente eines glücklichen, erfolgreichen Ichs. Das wirkt sich wiederum auf die Umwelt, die Kinder aus. Doch oft werde dies beeinträchtigt durch Perfektionismus, Selbstvorwürfe, Vorwürfe anderen gegenüber, Erwartungen an andere, die man nicht ausspricht, und Verwandte, die sich abwerten und einen dazu verleiten, sich ebenfalls minderwertig zu fühlen.

Viele würden heute fremdbestimmt handeln. Sie wissen nicht mehr, was sie wollen und leben nur, um anderen zu gefallen und bestimmte Erwartungen zu erfüllen. Diese Alienation, wie es in der Fachsprache heißt, führe oft zu Unzufriedenheit und sogar Depressionen, führte Schmid aus.

Auch Kinder müssen ihre von der Natur gegebenen Ressourcen nutzen und eine gute Selbstwahrnehmung entwickeln, doch passiere dies in Zeiten des Leistungs- und Schuldrucks und aufgrund des ständigen Glotzens ins Handy immer weniger. Sie brauchen dafür eine geschützte, liebevolle und aufmerksame Umgebung sowie eine Kultur, in der das Scheitern erlaubt und das wieder Aufstehen gefördert wird. Aber wenn schon die Eltern sich nicht selbst mögen, überträgt sich das aufs Kind, das sich dann auch schnell als "Loser" empfindet.

Auf der Homepage von Stefan Schmid www.selbstleben.de kann man einiges über seine Ziele und Hilfestellung fürs Leben erfahren. Er hilft bei der Stärkung und Weiterentwicklung der Persönlichkeit und steigert das Selbstwertgefühl. Er bietet Unterstützung bei wichtigen Lebensentscheidungen an.

In seinen Coachings lernt man, seine eigenen Ressourcen zu erkennen, anzunehmen und weiterzuentwickeln. Auch der Körper spielt dabei eine entscheidende Rolle. Auf ihn müssen wir hören, auf seine Stimmungen und Empfindungen. Oft sagt uns nämlich schon unser Bauchgefühl, was gut oder schlecht für uns ist.

Vorbereitet werden derzeit "Plattlinger Coaching-Tage" – wenn sich dafür mindestens fünf Teilnehmer finden, um zwei Tage in der Gruppe an sich, ihrer Persönlichkeit und Selbstwertgefühl zu arbeiten. Mit dabei sind verschiedene Persönlichkeitstests und auch ein zweistündiges Einzelcoaching. Weitere Informationen und Anmeldung ist unter ☎ 08728/910005 möglich oder unter info@selbstleben.de.

– som

URL: http://www.pnp.de/region_und_lokal/paid_content/landkreis_deggendorf/plattling/2263914_Wie-ich-mir-so-ich-dir.html

Copyright © Passauer Neue Presse GmbH. Alle Inhalte von pnp.de sind urheberrechtlich geschützt. Eine Weiterveröffentlichung, Vervielfältigung, Verbreitung auch in elektronischer Form, sowie eine Speicherung, die über die private Nutzung hinausgeht, ist ohne vorherige Zustimmung des Verlages nicht zulässig.