

dreieck

Erwachsenenbildungs-Magazin des Salzburger Bildungswerkes 02/2016

**Herausforderungen 4.0
annehmen**

**Hilfe, mein Kind
pubertiert!**

Übers Leben reden ...

Im Zweifel: Trainieren!

LIPPGLASSE

Wir alle wissen: Es gibt 1000 Gründe, etwas nicht zu tun. Den Mund nicht aufzumachen, wenn nebenbei einem Kind eine übergezogen wird. Aufs Handy zu schauen, wenn das Mädchen neben dir als dreckige Bitch bezeichnet wird. Mitzukichern, wenn sexistische Werbung über den Bildschirm wabert und lieber die Straßenseite zu wechseln, wenn ein Mann seine Frau zusammenbrüllt.

Ja, wir haben es oft eilig, einfach nicht die Energie zu sowas und heute ohnehin schon einen stressigen Tag. Wir verstehen die, die weitergehen, oft besser als die anderen. Und weil's jedem und jeder oft so geht, wird nix gemacht ... oder wir wünschen uns wen, der das für uns macht.

Aber auch diese Muskeln können trainiert werden!

1. Action!

Jeder Ratgeber, den ich mir reingezogen habe, jede gute Story über Erfolg, alles, was ich geschafft habe, beginnt mit diesem Zauberwort: Handeln! Nichts gibt uns mehr

Vertrauen in unsere Fähigkeiten und ist so wirksam im Alltag wie die Entscheidung, etwas anzupacken und zu tun. Nur dann geht was weiter, wenn wir anfangen!

2. Machen statt Jammern!

Unendlich viel Zeit vergeht damit, alle Eventualitäten abzuwägen. Hilft in Akutsituationen schlecht, bei nachhaltigen 10-Jahresplanungen vielleicht. Jammern und Grübeln entmutigt uns oft schneller als es Kraft für die Umsetzung gibt.

3. Minus zu Plus programmieren

Rund ums Lagerfeuer in der Neandertalerhöhle macht es Sinn und hilft beim Überleben, sich gegenseitig nur das schrecklich Gefährliche zu erzählen. Wo das nächste steinzeitliche Raubtier auf Beutefang lauert, welche Früchte giftig sind und von welcher Abzweigung noch niemand zurückgekehrt ist. Aber heute: Die Raubtiere sind alle gezähmt und das Essen EU-kontrolliert. Gefahr liegt eher darin, nichts zu tun und am Sofa zu vergammeln. Da hilft es mehr, wenn wir uns durch Erfolgserlebnisse selbst motivieren. Tu' Gutes und sprich darüber!

DSA Mag. Brigitte Singer
ist pädagogische
Mitarbeiterin im
Salzburger Bildungswerk.
Ihre Schwerpunkte sind
Eltern- und Frauenbildung.



4. Fehler sind Freunde

Es muss nicht immer alles überdrüber perfekt laufen, jede Antwort auf sexistische Ausdrücke genau sitzen. Hier zählt der Weg mehr als der Pokal am Ziel. Denn: Gegenwehr fängt dort an, wo klar ist, was schief läuft. Und Gegenwind spürt man, bevor wir die genaue Richtung kennen!

5. Üben, Üben, Üben!

In jeder Situation haben wir mehr Sicherheit, wenn wir das schon mal probiert haben. Selbstverteidigung zum Beispiel klingt gut, solange man glaubt, sich wehren zu können – richtig wissen tun wir's erst, wenn wir in einer Gefahrensituation waren und wissen, dass wir leider zum Totstellreflex neigen und nicht wie Superwoman alle in Angst und Schrecken versetzen können. 1000 Mal muss eine Bewegung in der Selbstverteidigung geübt werden, bis sie sitzt! Auch Heroes trainieren!

Und diese 1000 Bewegungen helfen uns eindeutig mehr als die 1000 Gründe, still zu halten. Dann, Frauen, geht was weiter – also, haut euch ins Versuchslabor!