

Jeder Mensch braucht Mut

## Sei ein Ermutiger!



Werde zu einem Mutmacher und baue andere auf!

Quelle: Envato / DragonImages

Jeder Mensch braucht Ermutigung. Ohne Mut und Selbstvertrauen könnte man keine Aufgaben angehen, keine neue Lebensphase beginnen und keine Krisen überwinden. Wie man zu einem Menschen wird, der anderen Mut macht.

In der Bibel steht immer wieder, dass wir einander ermutigen sollen. Und eigentlich ist es gar nicht so schwer, Menschen Mut zu machen. Trotzdem kommen wir oft gar nicht auf die Idee, andere zu ermutigen. Dabei sind es manchmal nur kleine Gesten, Sätze oder ein Lächeln, die in unserem Gegenüber viel bewegen können.

## Was ist Ermutigung?

Ermutigung bedeutet Zuspruch, Bestärkung und mentale Unterstützung. Ermutigung stärkt das Selbstvertrauen und den Glauben an die eigenen Fähigkeiten. Sie hilft, Hemmschwellen zu überwinden und führt zu der Gewissheit: So, wie ich bin, bin ich gut genug, um meine Aufgaben zu meistern.

Ermutigung ist ähnlich wie Lob und Anerkennung. Nur dass sich Ermutigung auf das richtet, was noch kommt. Auf die Anstrengung, den nächsten Schritt und das künftige Ziel. Sie hilft, nicht aufzugeben, sondern Durststrecken durchzustehen und Schwierigkeiten zu überwinden.

## **Wie man andere ermutigt**

Um Menschen zu ermutigen, gibt es keine Taktik. Was zählt ist meine Haltung. Ich kann niemanden ermutigen, über den ich mich ärgere, der mich enttäuscht hat oder mit dem ich unzufrieden bin.

Der erste Schritt zur Ermutigung ist also Vergebung und Akzeptanz. Ich nehme den anderen, so wie er ist – nicht so, wie ich ihn gerne hätte. So wie Gott mich trotz meiner Schwächen liebevoll annimmt, gebe auch ich meinem Gegenüber Raum, Fehler machen zu dürfen. Ich stelle mich nicht über den anderen, sondern begegne ihm ebenbürtig. Ich schaue auf das Gute in ihm und glaube daran, dass er Begabungen in sich trägt.

Wenn ich jemandem in so einer liebevollen und wohlwollenden Haltung begegne, kann ich ihn ermutigen. Durch einen freundlichen Blick, aufmerksames Zuhören, indem ich Interesse zeige und Geduld habe. Indem ich das Gute bemerke, Fortschritte und Bemühungen anerkenne. Durch meine Ermutigung helfe ich dabei, die Stärken in jemandem zu entdecken und zu fördern.

## **Ganz praktisch werden**

Überlegen Sie sich, wen Sie heute ermutigen können. Wie können Sie Ihrem Partner durch Ermutigung beistehen? Wie können Sie heute Ihren Kindern Mut machen? Einem Arbeitskollegen? Einer Freundin?

Es braucht oft gar keine grossen Worte. Manchmal tut es auch eine SMS, wie «Ich denk an dich. Du schaffst das.» Ein aufmunterndes Zunicken. Ein Bibelvers. Ein Lächeln.

*Bei diesem Artikel handelt es sich um eine Neuauflage. Er erschien bereits am 16.11.2014 bei Jesus.ch.*

Zum Thema:

[Den Glauben kennenlernen](#)

[«30 Tage pornofrei»: Eine Kampagne, die ermutigen und befreien will](#)

[Live-net-Talk: Mutig & frei: Zwei Ermutiger stecken an mit einer positiven Einstellung](#)

[«parakaleo»: Ein kleiner Ratgeber zur Ermutigung](#)

Datum: 25.02.2024

Autor: Miriam Hinrichs

Quelle: Jesus.ch

Tags

[Ratgeber](#)

[Leben als Christ](#)