

## Ich bestelle bei meiner Buchhandlung:

- | Ex. Titel   | ISBN              |
|---|-------------------|
| — <b>Willkommen in der Mutzone</b><br>€ (D) 17,95/€ (A) 18,50                                       | 978-3-89670-793-2 |
| — <b>Reiseziel Glück</b><br>€ (D) 17,95/€ (A) 18,50   | 978-3-89670-749-9 |
| — <b>Das Glückspaket</b> Buch + Karten<br>€ (D) 28,-/€ (A) 28,80<br>Preis zzgl. Porto u. Verpackung | 978-3-89670-759-8 |

Name \_\_\_\_\_  
Straße \_\_\_\_\_  
Ort \_\_\_\_\_  
E-Mail \_\_\_\_\_

Ja, ich hätte gerne mehr Information, bitte nehmen Sie  
meine Adresse für den Newsletter in den E-Mailverteiler auf.

Ort/Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

Bitte in Blockschrift ausfüllen!

## Über dieses Buch



Wer persönliche Träume oder Ziele erreichen will, braucht auch Mut, um Hindernisse, Widerstände oder auch nur falsche Rücksichtnahme zu überwinden. Bea Engelmann zeigt in diesem Buch, wie man ihn findet.

„Willkommen in der Mutzone!“ beruht auf einer Studie zum Thema Mut: Was heißt es für mich persönlich, „mutig“ zu sein? Was kann mich ermutigen? Was hindert mich daran, mutig zu handeln – sei es der Sprung vom 10m-Brett im Schwimmbad oder endlich sagen und machen zu können, was ich wirklich will.

Aus den vielfältigen Antworten auf diese Fragen entwickelt Bea Engelmann das 7-Zonen-Mut-Modell, einen Wegweiser zu mehr Authentizität und selbstbestimmtem Leben. Die Leser lernen persönliche Blockaden kennen und entwickeln Strategien, um diese zu überwinden. Dabei geht es nicht darum, sich blindlings in Abenteuer zu stürzen. Ebenso wichtig ist es, die eigenen Grenzen zu entdecken – und zu lernen, wie man sie schützt.

Das Buch macht Mut, die persönliche Komfort- und Angstzone zu verlassen und sich Freiräume für aktives Handeln zu schaffen. Das Selbstvertrauen, das daraus erwächst, ist die Grundlage, auf der Visionen und Wünsche Wirklichkeit werden.

# Willkommen in der Mutzone

Sei kein Frosch, trau Dich!



Bea Engelmann  
→ **Willkommen in der Mutzone**  
Sei kein Frosch, trau dich!  
178 Seiten, Kt, 2011  
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50  
ISBN 978-3-89670-793-2

## Die Autorin



**Bea Engelmann**, Diplom-Psychologin, Betriebswirtin für Internationale Wirtschaft, Schifffahrtskauffrau, NLP-Master, Systemischer Personal- & Business-Coach; Gründerin des Instituts für Glückspychologie. Lehrbeauftragte an der Universität Bremen, Masterstudiengang Wirtschaftspychologie. Arbeitsschwerpunkte: Positive Psychologie, Arbeits- und Organisationspsychologie sowie Hochbegabung. Sie arbeitet als Coach, Unternehmensberaterin, Trainerin und hält Vorträge. Veröffentlichungen u. a.: „Reiseziel Glück. Machen Sie sich auf den Weg!“ (2010).

### Weitere Titel der Autorin:



Bea Engelmann  
→ **Reiseziel Glück**  
Machen Sie sich auf den Weg  
€ (D) 17,95/€ (A) 18,50  
ISBN 978-3-89670-749-9

„Dieses Buch zu lesen, war wirklich ein Genuss. Man ist von der ersten Seite an drin. Übungen und Tipps sind praxisnah und hilfreich.“  
[www.zeitzuleben.de](http://www.zeitzuleben.de)



→ **Reiseziel Glück**  
Das Glückspaket  
**Packageangebot:**  
Buch und Karten  
€ (D) 28,-/€ (A) 28,80  
ISBN 978-3-89670-759-8

Das Kartenset mit 60 Glücksstrategien für Ihren Weg zum Glück. Ziehen Sie eine Karte und laden Sie das Glück zu sich ein! Der Glückskick für jeden Tag: interaktiv, individuell und immer wirksam!

Wenn Sie **online** in unserem Webshop [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de) bestellen, liefern wir deutschlandweit **portofrei!**

## Inhalt

### Danksagung

»Als ich mich selbst zu lieben begann«

### Ein ermutigendes Willkommen

Warum mir ein Buch über Mut so wichtig ist  
Meine ganz persönliche Motivation  
Was ist Mut?  
Das Projekt »Mut«  
Warum Mut uns so guttut  
Warum soll ich zur Mutzone aufbrechen?  
Guten Mutes

### Anleitung für Ihr persönliches Mut-Mach-Buch

In 6 Schritten zum »Mut-Ich«  
Mut-Mach-Rituale  
Mut-Mach-Impulse  
Mut-Mach-Tipps  
Mut-Mach-Übungen  
Mut-Mach-Beispiele

### Die Studie »Mut«

Der Fragebogen  
Kurzes Resümee  
Ein Paradoxon

### Das 7-Zonen-Mut-Modell im Überblick

1. Die Angstzone
  2. Die Komfortzone
  3. Die Traumzone
  4. Die Selbstvertrauenszone
  5. Die Wachstumszone
  6. Die Absprungzone
  7. Die Mutzone
- Ihre Startposition: Wo stehen Sie jetzt?

### Die Angstzone

Die Emotion Angst  
Wenn Angst krank macht  
Die gute Absicht  
Keine Angst vor Fehlern  
Sei kein Frosch!  
Geben Sie Ihrer Angst einen guten Platz  
Von der Angst, nicht zu genügen  
Der Schritt in die Komfortzone

### Die Komfortzone

Gemütlich oder bequem?  
Die Sache mit dem »eigentlich«  
Fahren mit angezogener Handbremse  
Ich würde ja gern, aber ...



Schluss mit der Fassadenexistenz:  
Ein Blick hinter die eigenen Kulissen  
Wie sieht es unter Ihrem Teppich aus?  
Von der falschen Rücksicht  
Der Schritt in die Traumzone

### Die Traumzone

Die Walt-Disney-Strategie:  
If you can dream it, you can do it!  
Endstation Sehnsucht?  
Paul – oder: Träumen, träumen, träumen  
Wünsch dir was  
1001 Möglichkeit oder eine Reise in die Zukunft  
Der Schritt in die Selbstvertrauenszone

### Die Selbstvertrauenszone

Wer bin ich?  
Von Stärken und Mut-Verstärkern  
Tanken Sie Selbstvertrauen  
Stehen Sie zu sich!  
Trainer gesucht  
Vom Wahren der eigenen Grenzen  
Der Schritt in die Wachstumszone

### Die Wachstumszone

Auf den Spuren Walt Disneys  
Keine faulen Kompromisse  
Projektmanager in eigener Sache  
Wenn du das machst, ...  
Ein wohlwollender Kritiker  
Planen Sie Ihr eigenes Kick-off-Meeting  
Der Schritt in die Absprungzone

### Die Absprungzone

Noch mehr Mut durch Mut-Verstärker  
Von Risiken und Nebenwirkungen  
With a little help from my friends  
Mein Kompliment!  
Eine kurze Zeitreise  
Ein besonderer Brief  
Der Sprung in die Mutzone

### Willkommen in der Mutzone!

Ich bin dann mal ich  
Grenzenlos frei  
Sei kein Frosch! Trau dich!  
Eine geballte Ladung Mut zum Schluss  
Herzlichen Glückwunsch!

### Literatur

Über die Autorin