

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

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.

Ich bestelle bei
meiner Buchhandlung:

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

Name _____

Straße _____

Ort _____

E-Mail _____

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



Die Autorin



Bea Engelmann, Diplom-Psychologin, Betriebswirtin für Internationale Wirtschaft, Schifffahrtskauffrau, NLP-Master, Systemischer Personal- & Business-Coach; Gründerin des Instituts für Glückspsychologie. Lehrbeauftragte an der Universität Bremen, Masterstudiengang Wirtschaftspsychologie. 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



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

**22 % günstiger
als der Einzelkauf**

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 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 Absprunzone
 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 Absprunzone

Die Absprunzone

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