

Bea Engelmann

Willkommen in der Mutzone Sei kein Frosch, trau dich!

2011

Umschlaggestaltung: Uwe Goebel
Umschlagfoto: © julien tromeur – Fotolia
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in Germany
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, www.fgb.de

Erste Auflage, 2011
ISBN 978-3-89670-793-2
© 2011 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. 0 62 21-64 38 0
Fax 0 62 21-64 38 22
info@carl-auer.de

Danksagung _____	9
»Als ich mich selbst zu lieben begann« _____	10
Ein ermutigendes Willkommen _____	12
Warum mir ein Buch über Mut so wichtig ist _____	12
<i>Meine ganz persönliche Motivation</i> _____	15
Was ist Mut? _____	17
Das Projekt »Mut« _____	19
Warum Mut uns so guttut _____	20
Warum soll ich zur Mutzone aufbrechen? _____	21
Guten Mutes _____	25
Anleitung für Ihr persönliches Mut-Mach-Buch _____	26
In 6 Schritten zum »Mut-Ich« _____	27
Mut-Mach-Rituale _____	27
Mut-Mach-Impulse _____	28
Mut-Mach-Tipps _____	29
Mut-Mach-Übungen _____	30
Mut-Mach-Beispiele _____	30
Die Studie »Mut« _____	32
Der Fragebogen _____	33
<i>Frage 1: Wenn Sie an Mut denken, was fällt Ihnen als Erstes ein?</i> _____	34
<i>Frage 2: Was bedeutet für Sie Mut?</i> _____	35
<i>Frage 3: Halten Sie sich für mutig? Wenn ja, wem oder was verdanken Sie Ihren Mut?</i> _____	37
<i>Frage 4: Wofür benötigen Sie Mut?</i> _____	39
<i>Frage 5: Wann – in welcher Situation – waren Sie schon einmal besonders mutig?</i> _____	41

<i>Frage 6: Angenommen, Sie wären bereits so mutig, wie Sie es gern wären, was wäre Ihnen dann möglich?</i>	44
<i>Frage 7: Was würde Sie ermutigen?</i>	45
Kurzes Resümee	48
Ein Paradoxon	49

Das 7-Zonen-Mut-Modell im Überblick	51
1. Die Angstzone	52
2. Die Komfortzone	52
3. Die Traumzone	53
4. Die Selbstvertrauenszone	53
5. Die Wachstumszone	54
6. Die Absprunzone	54
7. Die Mutzone	55
Ihre Startposition: Wo stehen Sie jetzt?	56

Die Angstzone	58
Die Emotion Angst	58
Wenn Angst krank macht	60
Die gute Absicht	62
Keine Angst vor Fehlern	65
Sei kein Frosch!	68
Geben Sie Ihrer Angst einen guten Platz	71
Von der Angst, nicht zu genügen	74
Der Schritt in die Komfortzone	76

Die Komfortzone	77
Gemütlich oder bequem?	77
Die Sache mit dem »eigentlich«	79
Fahren mit angezogener Handbremse	81
Ich würde ja gern, aber ...	83
Schluss mit der Fassadenexistenz:	
Ein Blick hinter die eigenen Kulissen	88
Wie sieht es unter Ihrem Teppich aus?	92
Von der falschen Rücksicht	95
Der Schritt in die Traumzone	100

Die Traumzone	101
Die Walt-Disney-Strategie:	
If you can dream it, you can do it!	101
Endstation Sehnsucht?	105
Paul – oder: Träumen, träumen, träumen	106
Wünsch dir was	110
1001 Möglichkeit oder eine Reise in die Zukunft	114
Der Schritt in die Selbstvertrauenszone	115
 Die Selbstvertrauenszone	 117
Wer bin ich?	118
Von Stärken und Mut-Verstärkern	121
Tanken Sie Selbstvertrauen	123
Stehen Sie zu sich!	125
Trainer gesucht	130
Vom Wahren der eigenen Grenzen	135
Der Schritt in die Wachstumszone	138
 Die Wachstumszone	 139
Auf den Spuren Walt Disneys	139
Keine faulen Kompromisse	140
Projektmanager in eigener Sache	141
Wenn du das machst, ...	144
Ein wohlwollender Kritiker	146
Planen Sie Ihr eigenes Kick-off-Meeting	148
Der Schritt in die Absprunzone	149
 Die Absprunzone	 150
Noch mehr Mut durch Mut-Verstärker	150
Von Risiken und Nebenwirkungen	151
With a little help from my friends	153
Mein Kompliment!	157
Eine kurze Zeitreise	160
Ein besonderer Brief	162
Der Sprung in die Mutzone	163

Willkommen in der Mutzone!	165
Ich bin dann mal ich	166
Grenzenlos frei	167
Sei kein Frosch! Trau dich!	169
Mut ist ...	172
Herzlichen Glückwunsch!	175
 Literaturverzeichnis	 176
Über die Autorin	178

Anleitung für Ihr persönliches Mut-Mach-Buch

»Mut verleiht mir Flügel.«

Lilli, 18

Die Mutzone ist also der Bereich, in dem Sie Ihr Leben so leben, wie Sie es möchten. Wenn Sie in der Mutzone gelandet sind, machen Sie Ihre Träume wahr. Sie leben Ihre Träume. Und es ist der Bereich, in dem Sie authentisch sein können, denn Sie müssen sich nicht mehr fürchten, sondern Sie wissen: Sie haben nur etwas zu gewinnen. In der Mutzone dominieren nicht Angst, Unsicherheit oder Risiken, sondern hier ist Platz für Selbstvertrauen, Herausforderungen, Proaktivität und Neues. Vielleicht bedeutet die Mutzone für Sie aber auch einfach die generelle Bereitschaft zu Veränderungen in Ihrem Leben. So oder so, in der Mutzone leben Sie ein selbstbestimmtes Leben voller Lebensfreude.

Das Gute an der Mutzone auf einen Blick

In der Mutzone können Sie:

- anders sein und sich dabei wohlfühlen
- Spaß haben und sich frei fühlen
- proaktiv und dabei gelassen sein
- auffallen und sich trotzdem geliebt fühlen
- selbstbewusst und stark sein
- im Einklang mit sich und offen für die anderen sein
- eigene Grenzen erkennen und sie trotzdem überwinden
- authentisch und ohne Angst sein
- leben, wie Sie wollen ...!

In 6 Schritten zum »Mut-Ich«

Dieses Buch zeigt Ihnen die 6 Schritte auf, die Sie in Ihre persönliche Mutzone führen. Es wird Ihnen dazu verhelfen, Ihr persönliches »Mut-Ich« zu entdecken, zu erreichen und zu leben. Es wird Sie mutig machen! Es wird Sie darin unterstützen, Ihr Leben so mutig zu leben, wie Sie es *eigentlich* gern leben würden ...


Wenn Sie es schaffen, die mit dem Wörtchen »eigentlich« verbundenen Blockaden zu lösen, und Ihre Ängste überwinden, wenn Sie anfangen zu träumen und Ihre Sehnsucht spüren, wenn Sie dann Kraft tanken und sich Ihrer Stärken bewusst werden, wenn Sie darüber hinaus noch Projektmanager in eigener Sache werden und den Absprung wagen ... dann sind Sie in Ihrer Mutzone angekommen.

Wie kann Ihnen dieses Buch konkret Mut machen? Für die 6 Schritte zur Mutzone finden Sie verschiedene Methoden oder Werkzeuge, die Ihnen auf dem Weg dorthin helfen:

- Mut-Mach-Rituale
- Mut-Mach-Impulse
- Mut-Mach-Tipps
- Mut-Mach-Übungen
- Mut-Mach-Beispiele aus der Praxis: von mutigen Menschen lernen

Mut-Mach-Rituale

Rituale helfen Ihnen, sich genau die Portion Ermutigung zu verschaffen, die Sie benötigen. Sie können Ihnen aber darüber hinaus auch bereits Geschafftes vor Augen führen. Sie dienen Ihnen dazu, sich in wiederkehrenden Abständen selber zu ermutigen.

	<table><tr><th data-bbox="273 129 904 174">Mut-Mach-Rituale</th></tr><tr><td data-bbox="273 174 904 455"><ul style="list-style-type: none">• sind Handlungen, die nach bestimmten Mustern ablaufen und in regelmäßigen Abständen durchgeführt werden können• haben einen hohen Symbolcharakter, weil sie dazu dienen, uns zu ermutigen• unterstützen Sie auf Ihrem Weg in die Mutzone• führen dazu, dass Sie von innen heraus und nachhaltig mutig werden</td></tr></table>	Mut-Mach-Rituale	<ul style="list-style-type: none">• sind Handlungen, die nach bestimmten Mustern ablaufen und in regelmäßigen Abständen durchgeführt werden können• haben einen hohen Symbolcharakter, weil sie dazu dienen, uns zu ermutigen• unterstützen Sie auf Ihrem Weg in die Mutzone• führen dazu, dass Sie von innen heraus und nachhaltig mutig werden
Mut-Mach-Rituale			
<ul style="list-style-type: none">• sind Handlungen, die nach bestimmten Mustern ablaufen und in regelmäßigen Abständen durchgeführt werden können• haben einen hohen Symbolcharakter, weil sie dazu dienen, uns zu ermutigen• unterstützen Sie auf Ihrem Weg in die Mutzone• führen dazu, dass Sie von innen heraus und nachhaltig mutig werden			

Die »Mut-Mach-Rituale« erkennen Sie auf den ersten Blick am Frosch vom Buchumschlag. Er zeigt Ihnen: Hier kann ich Mut tanken.

Mut-Mach-Impulse

Neben den Mut-Mach-Ritualen finden Sie in diesem Buch »Mut-Mach-Impulse«. Diese sollen Sie dazu inspirieren, über Mut nachzudenken und auch darüber, wie Sie mutig agieren können. Wenn Sie »Reiseziel Glück« gelesen haben, dann kennen Sie die Arbeit mit Impulsen schon. Diese Impulse laden Sie zum Nachdenken über Mut und Ermutigendes ein. Sie bestehen aus einem Satzanfang, einem Komma und drei kleinen Pünktchen. Sie werden den angefangenen Gedanken also zu Ende denken. Freuen Sie sich auf die motivierende Wirkung dieser Impulse.

Ein besonderer Coachingkniff besteht darin, dass eine Frage anschließend noch drei Mal wiederholt wird. Warum? Nun, weil Sie dann neue Antworten »denken« werden. Denn die erste Antwort, die Ihnen in den Sinn kommt, ist die, die Sie schon sehr genau kennen. Um auch unbewusste und vorbewusste Gedanken in Ihr Bewusstsein zu rufen, ist es sinnvoll, ebenfalls die drei weiterführenden Fragen zu beantworten. Damit Sie beim Lesen dieses Buches Stück für Stück ein wenig mutiger werden können, sollten Sie sich intensiv mit dem Thema beschäftigen und den Impuls schriftlich ergänzen. So können Ihnen die Mut-

Mach-Impulse sehr nützlich sein. Lassen Sie sich überraschen und probieren Sie es einfach aus. Sie haben schon jetzt die erste Gelegenheit dazu.

Kleiner Tipp: Schreiben Sie in Ihr Buch hinein! Selbst wenn Sie vielleicht früher dazu angehalten wurden, nicht in Bücher zu schreiben – befreien Sie sich einfach davon. Hier können Sie schon das erste Mal mutig agieren und einfach hineinschreiben.

Mut-Mach-Impuls:

Mutig war ich, als ...

Und wann noch? _____

Und wann noch? _____

Und wann noch? _____

Mut-Mach-Tipps

Durch einige Antworten der Teilnehmer und auch durch meine Coachingpraxis konnte ich im Laufe der Zeit wertvolle Tipps sammeln, die andere und auch mich ermutigt haben. Ab und an finden Sie in diesem Buch einen solchen Tipp. Die Tipps von anderen kann man annehmen, man muss es aber nicht. Es ist mir wichtig, Ihnen das noch mit auf den Weg zu geben. Denn es gilt generell für alles, was Sie in diesem Buch lesen: Wenn es Ihnen gefällt, dann nehmen Sie es für sich an, wenn nicht, dann blättern Sie einfach weiter.

Mut-Mach-Tipp

Nehmen Sie nur die Tipps für sich an, die Ihnen auf Anhieb gefallen. Seien Sie ruhig so mutig und nehmen Sie sich diese Freiheit, selbst wählen zu können.

Mut-Mach-Übungen

Mithilfe dieser Übungen können Sie bestimmte Inhalte vertiefen und in die Praxis umsetzen. Sie dienen einerseits der Selbstreflexion, man kann sie aber auch gut zu zweit durchführen oder mit anderen darüber sprechen. Generell gilt, dass es sich sehr positiv auf Beziehungen auswirkt, wenn Sie positive Themen wie Mut und auch Glück in den Mittelpunkt von Gesprächen stellen. Machen Sie sich gegenseitig Mut.

Die Übungen haben es in sich! Sie werden sie voraussichtlich nicht alle en passant durchführen können, sondern es empfiehlt sich, dass Sie sich jeweils ein bisschen Zeit dafür nehmen. Es lohnt sich – Sie tun es ja für sich! Sehen Sie es als *Selbstfürsorge* ...

Mut-Mach-Übung: Dreimal Mut

Lassen Sie sonntagabends die vergangene Woche Revue passieren und schreiben Sie eine Situation auf, bei der Sie für Ihre Verhältnisse mutig waren. Das muss nichts besonders Mutiges im Sinne einer Heldentat sein, sondern finden Sie vielmehr eine Situation, die Sie Mut gekostet hat – sei es, dass Sie über Ihren Schatten gesprungen sind, sei es, dass Sie durch etwas »auffielen« oder sonst etwas, das Sie als mutig erachten. Wenn Sie sich angewöhnen, darauf zu achten, wird es Ihnen leichtfallen, drei Situationen zu notieren.

1. _____
2. _____
3. _____

Mut-Mach-Beispiele

Passend zu den einzelnen Zonen, die ich in diesem Buch beschreibe, finden Sie zum einen Mut-Mach-Beispiele, die in der Wirtschaft unter »best practice« bekannt sind, und zum anderen unzählige Zitate von Teilnehmern, die Sie ebenfalls ermutigen

werden. Das sind Antworten oder Antwortsequenzen von Teilnehmern der Studie Mut.

Auch wenn Sie diese Menschen nicht kennen, so können deren Antworten doch eine ermutigende Wirkung auf Sie haben. Außerdem wird verdeutlicht, dass auch andere Menschen für die unterschiedlichsten Dinge Mut benötigen. Sie sind also nicht allein. Und wenn Sie mögen, dann nehmen Sie das eine oder andere Beispiel einfach als Vorbild. Mir persönlich tut es unglaublich gut, solch ermutigende Beispiele zu lesen und mich davon inspirieren zu lassen.

Mut-Mach-Beispiel: Alina, 28

Frage: »Wann waren Sie schon einmal besonders mutig?«

»Da muss ich gerade über mich selbst schmunzeln. Für manche mag Folgendes normal sein, aber ich musste Mut beweisen, um meiner Höhenangst den Kampf anzusagen. Mutig war ich, als ich während einer Klassenfahrt mit einer 8. Klasse in einem Hochseilgarten versucht habe, meine Höhenangst anzugehen. Leider versagten mir die Beine, als ich den letzten Schritt auf den sieben Meter hohen Pfahl machen wollte, sodass ich zitternd und schweißgebadet abgeseilt werden musste. Dennoch habe ich versucht, mich dieser ausgeprägten Angst zu stellen. Seitdem sind Leitern für mich kaum noch ein Problem.«