

Mutige Auseinandersetzung

In einem Gespräch unter Freunden diskutierten wir darüber, was denn Mut sei. Eine Freundin meinte, unter Mut verstehe sie zum Beispiel ein Bungee-Jumping. Die andere Freundin meinte, sie verstehe darunter eher einen mentalen Vorgang, zum Beispiel, dass jemand seine Einstellung komplett verändere. Hier merkt man schon, dass Mut ziemlich vielseitig sein kann.

Mut kann nicht nur so vieles sein sondern ist auch individuell sehr unterschiedlich. Für den einen ist es mutig, ein Zoom-Gespräch zu führen, für andere ist es mutig, alleine auf Reisen zu gehen und wieder andere finden es mutig, wenn sich damit ein gewisser Nervenkitzel einstellt.

Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben verlangt Mut

In einem Telefonat, das ich kürzlich geführt habe, hatte meine Gesprächspartnerin folgende Aussage getroffen: „Nein, ich will mich nicht mit dir unterhalten und mich mit meinem Leben auseinandersetzen, denn da kommen Dinge ans Tageslicht, die ich nicht hervorholen will.“

Mut kann also auch sein, wenn man sich intensiv mit sich selbst auseinandersetzt. Ja, denn dann kommen Dinge an die Oberfläche, die man vor Jahren tief in sich eingesperrt hat. Die man begraben hat, Dinge, die man lieber totschweigt. Dann ist es mutig, sich diesen Dingen zu stellen um eine Befreiung von Ballast zu bekommen.

Mut bedeutet manchmal einfach nur „sich den nötigen Arschtritt holen“, damit das Leben eine andere Wendung bekommt.

Dabei ist Mut auch in der Wissenschaft sehr vielfältig. Bei Christopher Rate (Universität in Yale) fand ich: „Mut ist ... eine absichtliche Handlung, die jemand trotz Risiko für sich unternimmt, um ein edles oder anderweitig lohnendes Ziel zu verfolgen; das subjektive Gefährdungsgefühl kann Angst hervorrufen oder auch nicht, unabhängig davon ist sich der Handelnde des Risikos aber bewusst“.¹

Christopher Keller von der *Seattle Pacific University* unterscheidet weiter verschiedene Arten von Mut.

- *Physischer Mut* - der körperlichen Einsatz fordert.
- *moralischer Mut* – den wir als Zivilcourage bezeichnen und eigene Werte in den Vordergrund rückt
- *Psychologischer Mut* - der unseren Geist fordert.
- *Vitaler Mut* – der das Leben propagiert, wenn alles aussichtslos scheint²

Mut für dich persönlich

Wenn ich Menschen Mut mache, dann dafür, dass sie ihr eigenes Ding drehen. Dabei ist es mir völlig egal, ob sie einfach nur ihr Leben verändern wollen, oder ob sie sich lieber todesmutig an ein Gummiseil hängen wollen.

¹ [Was ist Mut genau und wie können wir ihn zeigen? - Psychologie Heute \(psychologie-heute.de\)](https://www.psychologie-heute.de/was-ist-mut-genau-und-wie-koennen-wir-ihn-zeigen/)

² ebenda

Mut heißt für mich, Angst zu überwinden und einen Schritt nach vorne zu machen. Mut bedeutet aber auch, dass jemand seine Komfortzone verlässt und Neues wagt. Manchmal kann es auch mutig sein, einfach nur die Perspektive zu wechseln.

Bist du mutig und traust du dich weitergehen? Weitergehen im Sinne von Angst überwinden und Komfortzone verlassen? Ich unterstütze dich dabei und helfe dir mit meinem „Mut-Coaching“