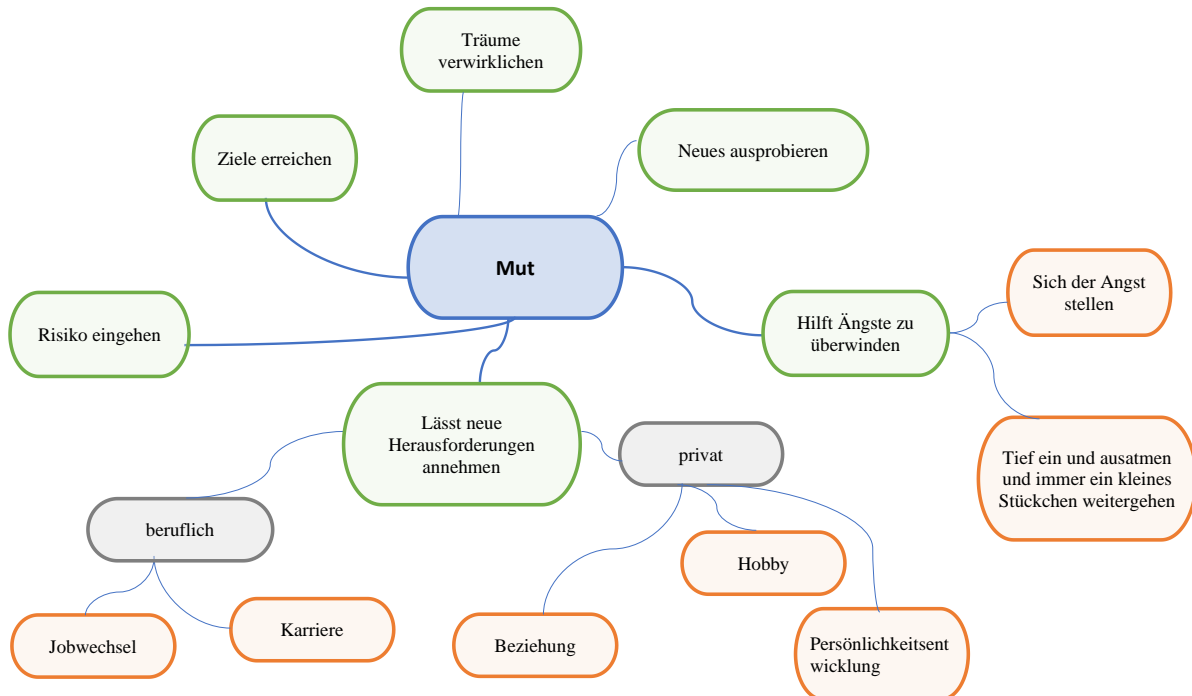


Mit Mut durch den Alltag

Mindmap Mut



Mut hilft uns in vielen Bereichen das Leben zu verändern. Egal ob ich neue Ziele habe oder Träume verwirklichen will, ob du Neues ausprobieren möchtest oder ein Risiko eingehen willst.

Du brauchst Mut um deine Herausforderungen anzunehmen, egal ob diese beruflicher Natur sind, wie zum Beispiel ein Jobwechsel, bei dem es Unsicherheiten gibt. Vielleicht willst du eine weitere Ausbildung machen. Oder du möchtest deine Karriere vorantreiben. Indem Fall musst du vielleicht eine neue Sprache lernen oder andere Weiterbildungen besuchen. Du musst dir neue Fähigkeiten aneignen. Die Herausforderung kann aber auch eher privat sein. Dann musst du dich einer Phobie (Angstzustand wie Höhenangst, Platzangst, Angst vor Krankheit...) stellen oder eigene Überzeugungen vertreten und gegen den Strom schwimmen. Die Herausforderung kann auch im Zusammenhang mit einem Hobby auftreten: du möchtest einen neuen Sport lernen, Fernreisen unternehmen oder andere Fähigkeiten wie eine neue Sprache, ein Handwerk oder Computerprogramm lernen. Und es gibt auch Herausforderungen in unseren Beziehungen: Familie gründen, um Hilfe bitten, Nein sagen lernen oder auch sich von toxischen (giftigen, krankmachenden) Beziehungen trennen.

Mut hilft

Mut ist die Fähigkeit, die Angst zu überwinden und Neues zu wagen. Dazu musst du Mut schöpfen: Wie geht das?

- Erwinnere dich an vergangene Erfolge. Du hast schon so viele Dinge in der Vergangenheit geschafft, dass du einen reichen Erfahrungsschatz davon hast
- dich mit positiven Menschen umgeben. Menschen, die dich bestärken und dir Mut zusprechen
- Neues ausprobieren und sich dabei selbst herausfordern. Auch wenn es das erste Mal misslingt, vertraue darauf, dass es beim zweiten Mal besser gelingt. So bekommst du Bestätigung
- Konzentriere dich auf das Ziel. Stell dir vor, wie es sein wird.
- Feiere deine Erfolge

Mit diesen Tricks bist du auf einen guten Weg. Mit meinem Mut-Coaching bekommst du die Unterstützung, die du brauchst.