

An abstract painting featuring vibrant colors and textures. The background is composed of thick, expressive brushstrokes in shades of blue, purple, pink, and red. A prominent green bell pepper is positioned in the center, and a red bell pepper is visible in the upper left. A yellow circular outline is drawn around the green pepper. The word "MUTBUCH" is written in a bold, black, serif font across the middle of the image.

MUTBUCH



INHALT

01

WARUM
TUT MUT GUT?

02

SEI DER REGISSEUR UND
NICHT DER ZUSCHAUER
DEINES LEBENS

03

DER AMYGDALA DIE ANGST
NEHMEN

K A P I T E L

01

©ILONA





WARUM TUT MUT GUT?

Für jeden einzelnen von uns ist Mut sehr wichtig. Jeder Mensch kann lernen mutig zu sein.

Mut ist eines der wichtigsten Eigenschaften von uns Menschen, denn wir brauchen ihn, um uns entwickeln zu können. Wir brauchen Mut, um Gutes zu bewirken. Wir brauchen Mut, um das zu tun, was wir möchten. Wir brauchen Mut, um uns selbst zu lieben. Wir brauchen Mut, damit wir dazu beitragen können, die Welt positiv zu beeinflussen. Mut ermöglicht es uns, unsere Ängste vor dem Scheitern zu überwinden. Das Gefühl, etwas getan und geschafft zu haben vor dem man Angst hatte, ist nicht nur unbezahlbar, sondern auch äußerst wichtig, damit unser Geist und unsere Seele gesund bleiben und sich entwickeln. Ohne Mut sind wir nicht lebensfähig. Mut ist nicht nur große Taten. Mut brauchen wir jeden Tag. Vieles ist für uns selbstverständlich, wir erkennen in unseren Handlungen gar nicht den Mut, der sich dahinter verbirgt. Aber er ist da. Wir sollten uns das bewusst machen und mit diesem guten Gefühl unseren Mut wachsen lassen.

Mut ist.... Aus Fehlern zu lernen

Mut ist.... Nach einer Niederlage
nicht aufzugeben

Mut ist.... Sich selbst zu lieben

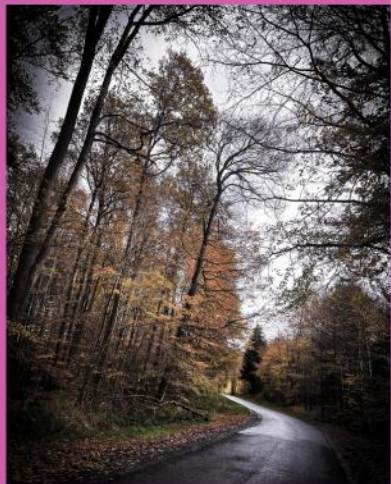
Mut ist... zu akzeptieren, dass man
nicht unfehlbar ist

Mut ist... sich nicht mit anderen
zu vergleichen

Mut ist... sich Fehler oder
Niederlagen zu erlauben

Mut ist... trotz Angst etwas zu
wagen

Manchmal
zeigt sich der
Weg erst,
wenn man
anfängt ihn
zu gehen



Unsere Gedanken erschaffen unsere ganz eigene Realität. Oft sind unsere Gedanken so schnell, dass sie uns weiß machen wollen, sie kennen die Zukunft und malen diese düster und grau. Wenn wir uns mutig auf jeden einzelnen Schritt des Weges konzentrieren, kommen wir immer ans Ziel. Denn alles, was wir auf dem Weg erlegen ist unser Leben. Das Ziel!

K A P I T E L

02

©ILONA





SEI DER REGISSEUR UND NICHT DER ZUSCHAUER DEINES LEBENS

Niemand anderes als Du selbst ist für Dein Leben verantwortlich. Nimm die Zügel in die Hand und werde aktiv. Wer sich bewegt, kann sich entwickeln. Niemand wird kommen und Dein Leben für Dich regeln. Neben regelmäßigen Auszeiten, ist es wichtig tägliche Routinen zu etablieren. Nutze Deine Lebenszeit sinnvoll, tue Gutes und sei spontan so oft es geht. Lerne Neues. Vergiss nicht, gut mit Dir umzugehen und gute Gedanken zu haben.

Übernimm Verantwortung

Jammer nicht

Setze Dir Ziele

Singe laut mit zu Deiner
Lieblingsmusik

Geh in die Natur

Probiere Neues aus

Schreibe Deine kleinen und
großen Erfolge auf

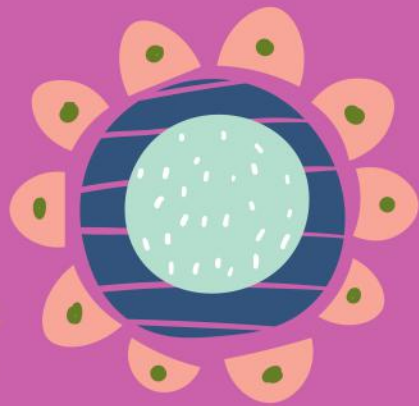
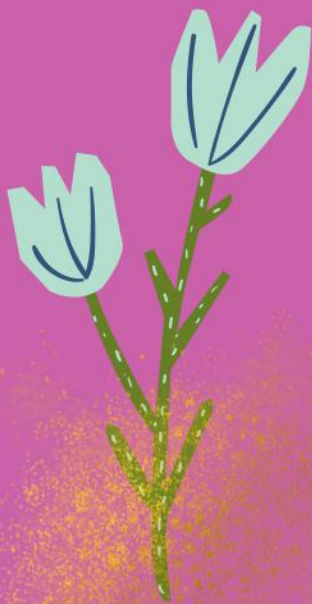
Sei dankbar

An abstract painting featuring vibrant, layered brushstrokes in shades of pink, magenta, blue, green, and yellow. The top of the image is decorated with a dense spray of gold glitter. The word 'KAPITEL' is printed in a black, spaced-out, sans-serif font across the upper portion of the painting. The number '03' is centered in a large, elegant, black serif font. In the bottom left corner, there are two overlapping gold circles and a horizontal purple brushstroke. The artist's signature '©ILONA' is visible in the bottom right corner of the painting.

K A P I T E L

03

©ILONA



DER AMYGDALA DIE ANGST NEHMEN

Die Amygdala ist eine mandelförmige Struktur in unserem Gehirn, genauer gesagt in unserem limbischen System und ist die Chefin über unsere Emotionen. Sie achtet darauf, dass wir uns nicht in Gefahr begeben. Das ist gut und sinnvoll, kann uns aber auch manchmal das Leben schwer machen. Wenn wir zum Beispiel viele oder spezifische Ängste haben, die uns vielleicht sogar daran hindern, ein schönes Leben zu führen. Damit wir mutig sein können, ist es gut, unsere Amygdala, also unsere Emotionen kontrollieren zu können.

Trainingstipps

- Erlaube Dir Fehler. Nur wer Fehler macht, lernt.
- Lobe Dich selbst. Sei gut zu Dir und freue Dich über jeden kleinen Schritt.
- Vergleiche Dich nicht mit anderen. Jeder Mensch ist einzigartig, Dein Weg gehört nur Dir und nur Du kannst die Dinge so machen, wie Du sie machst. Sei stolz auf Dich.
- Rede freundlich mit Dir. Du bist der einzige Mensch, der immer für Dich da ist. Vom Anfang bis zum Ende.
- Probiere Neues aus. Kleine Schritte wie gesagt...
- Schreibe Deine Erfolge auf. Egal wie klein sie sind.
- Konzentrier Dich auf das Gefühl, wie es war als Du Dich etwas getraut hast. Genieße das Gefühl. Fühle es.
- Stelle Dir das Worst Case Szenario vor. Ist es wirklich so schlimm?
- Denke immer daran: Nur für den Tod gibt es keine Lösung!

Wenn Dich der Mut verlässt, gehst Du einfach alleine weiter!



Denn auch wenn die Amygdala sehr wichtig für unser Überleben ist und um fühlen zu können, so kann sie uns auch zu schaffen machen, in dem sie aktiv wird, wenn gar keine wirkliche Gefahr besteht. Nämlich dann, wenn wir vor etwas Angst haben, das gar nicht lebensbedrohlich ist, uns diese Angst aber davon abhält bestimmte Dinge zu tun. Mut kommt hier ins Spiel. Wir brauchen Mut, um trotz aller Warnungen der Amygdala Dinge zu tun, vor denen wir uns fürchten. Das kann sein, eine Präsentation vor einer größeren Menschenmenge zu halten, eine Prüfung abzulegen, allein in Urlaub zu verreisen, mit dem Auto über die Autobahn zu fahren, etc. Die Situationen, für die wir tagtäglich Mut brauchen können unzählig und äußerst verschieden sein. Wie schaffen wir es aber, trotz der beschützenden Amygdala unsere Ängste zu überwinden? Woher nehmen wir den viel beschworenen Mut? Wir müssen uns ihn antrainieren.



Es gibt kein Wundermittel gegen Ängste außer uns selbst. Selbstregulierung ist der Schlüssel zu Mut. Das ist aber gar nicht so einfach, das schaffen wir nicht von heute auf morgen. Kleine Schritte sind der Weg zum großen Ziel. Mit Achtsamkeitsübungen können wir beispielsweise unser Gehirn wie unseren Bizeps im Fitness Studio trainieren. Stetig und in unserem Tempo. Meditationen, Spaziergänge im Wald, Konzentration auf das Hier und Jetzt, können unser Gehirn trainieren, um mehr Selbstkontrolle zu erhalten.

Je mehr Kontrolle wir über unsere Amygdala haben, um so mutiger werden wir. Je mehr wir üben, uns zu kontrollieren, zu konzentrieren, zu fokussieren, umso schneller schaffen wir es in „Gefahren“-Situationen, also dann, wenn Mut gebraucht wird, die Amygdala zu beruhigen. Je öfter wir uns etwas trauen, umso resilienter wird auch sie, unsere liebe Aufpasserin.

An abstract painting with vibrant colors and expressive brushstrokes. The background features a mix of red, blue, green, yellow, and pink, with some areas showing more textured, layered paint. The overall style is modern and artistic.

Ilona Daun Beratung

www.IlonaDaunBeratung.com

idberatung@gmx.de