

Kerstin Hack



Mut

Impulse für mehr Kühnheit

DFE

www.impulshefte.de

Kerstin Hack: Mut. Impulse für mehr Kühnheit

Impulsheft Nr. 89

© 2016 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

Fotos: photocase.com - redzonk (1), john krempl (2), AndreasF. (7), samuelschalch (9), johoeiken (11), k74 (13), VICUSCHKA (15), owik2 (17), gregepperson (19), Tommy Windecker (21), Dan Kuta (23), mattes1981 (25), EzraPortent (27), elmue (31)

Lektorat: Andrea Specht, www.textgehalt.de

Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz · Printed in Germany

ISBN: 978-3-86270-941-0; ISBN E-Book: 978-3-86270-942-7

Die Zitate stammen u.a. aus der Zitatesammlung »Gut gesagt«,
Down to Earth Verlag, 2008.

Bestell-Adresse

Down to Earth bei Chrismedia
Robert-Bosch-Str. 10
35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0
Fax: 06406 - 8346 125
bestellung@chrismedia24.de

Mehr von Kerstin Hack und weitere Impulshefte unter
www.down-to-earth.de und www.impulshefte.de.



Impulse für mehr Kühnheit

*Ohne Mut und Entschlossenheit kann man in großen Dingen
nie etwas tun, denn Gefahren gibt es überall.*

—Carl von Clausewitz

»Bist du mutig!«, sagen mir häufig Menschen, wenn sie hören, dass ich einen Verlag gegründet und ein fast schrottreifes Schiff gekauft habe. Ich empfinde beide Handlungen nicht als sonderlich mutig. Ich tat, was ich tun wollte, und nutzte dafür meine Fähigkeiten und Ressourcen.

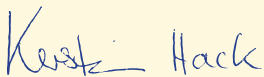
Dem einen fällt entschlossenes Auftreten leicht. Er schüttelt es scheinbar locker aus dem Ärmel. Für andere Menschen ist es eine große Herausforderung.

Wofür man Mut braucht, scheint so individuell und persönlich zu sein wie die Menschen, denen größere oder kleinere Portionen davon zur Verfügung stehen. Seine Ausdrucksformen sind so vielfältig wie die Situationen, für die Menschen sich Mut wünschen oder schon besitzen.

Wäre die Welt perfekt, könnten wir wie Superman jede Schlucht überfliegen und wie Pippi Langstrumpf tollkühn alle Piraten besiegen.

Es gäbe keine Situationen, in denen tapferes Einschreiten zur Gefahr für Körper oder Seele werden würde. Doch unsere Welt ist weit davon entfernt, perfekt zu sein.

Wenn einem Situationen emotional oder physisch bedrohlich erscheinen, ist Mut erforderlich. Wenn man es gewagt hat, die Angst zu überwinden, fühlt man sich besser – selbst dann, wenn sich nicht alles zum Guten gewendet hat. Es lohnt sich, Mut zu entwickeln und zu stärken – wie einen Muskel, der durch stetigen Gebrauch immer kräftiger wird.



—Kerstin Hack



Das Schiff von Kerstin Hack

Prägungen sitzen tief und können nicht im Schnellverfahren bewältigt werden. Aus einem ängstlichen Häschen wird nicht über Nacht ein mutiger Löwe. Lass dich inspirieren, aber setze dich bitte nicht selbst unter Druck.

Ein paar Tipps

- Lass dir Zeit. Lies die einzelnen Abschnitte in Ruhe durch. Vielleicht nur einen Abschnitt pro Tag.
- Lass das Gelesene auf dich wirken. Denke über die Impulse nach. Schreib dir wichtige Gedanken auf.
- Lies Sätze und Gedanken, die dir helfen, dich stärken und ermutigen, ruhig mehrfach.
- Sprich mit anderen Menschen über ihre Erfahrungen.
- Komm mit Menschen, denen du vertraust, ins Gespräch. Frage sie: Was nehmt ihr wahr, was ich nicht sehe?
- Erlaube dir, Dinge in deinem Tempo zu betrachten, anzugehen und – wenn es sein soll – auch zu bewältigen.

Was ist Mut?

1

Alle Träume können wahr werden, wenn wir den Mut haben, ihnen zu folgen. —Walt Disney

Das Wort Mut hat die indogermanische Wurzel *mo*. Das bedeutet: sich mühen, starken Willens sein, heftig nach etwas streben. Das wurde dann über die germanische Bedeutung Sinn, Mut und Zorn zum althochdeutschen *muot*. Hier konnte es bedeuten: Sinn, Seele, Geist, Gemüt, Kraft des Denkens, Empfindens oder Wollens.

Ziele

Der Wortursprung drückt viel von dem aus, worum es beim Mut geht. Entweder um ein positives Ziel, das man erreichen möchte. Oder um etwas Negatives, das Zorn auslöst. In beiden Fällen besteht der starke Wunsch, eine vorhandene Situation zu verändern. Und für diese Veränderung ist innere Kraft nötig: der Mut.



Gefahren auf dem Weg zum Ziel

Mut wird gebraucht, wenn der Weg zum gewünschten Ziel tatsächlich voller Schwierigkeiten ist oder es zumindest so scheint. Meist sieht man Körper oder Seele bedroht. Man fürchtet etwa, dass man durch eine bestimmte Handlung verletzt wird oder sogar sterben könnte. Der Retter, der sich selbst in Gefahr bringt, um das Leben eines anderen zu retten, ist hierfür ein Paradebeispiel.

Man kann auch Sorge um emotionale Folgen haben, wenn man etwas tut oder verweigert: Ablehnung, Hass, Beleidigungen oder Beschämung – etwa bei einem öffentlichen Auftritt oder offener Kritik.

Und schließlich können soziale Folgen drohen: zum Beispiel berufliche Nachteile, wenn man einer unangemessenen Anweisung des Chefs nicht folgt. Oder Ablehnung im sozialen Umfeld oder Freundeskreis, wenn man bei bestimmten Aktivitäten nicht mitmacht.

Mut und Emotionen

2

Ich habe gelernt, dass Mut nicht die Abwesenheit von Angst ist, sondern der Triumph über sie. —Nelson Mandela

Menschen haben keine Angst vor bedrohlichen Situationen. Sie fürchten vielmehr die Gefühle, die bestimmte Situationen in ihnen auslösen. Die meisten haben kein Problem mit dem Zahnarzt. Sie wollen nur gern die unangenehmen Gefühle vermeiden, die eine Zahnbehandlung bei ihnen auslöst: Schmerz, Hilflosigkeit, Ekel bis hin zu Panik.

■ Warum ist diese Unterscheidung so wichtig?

Egal, ob Flugangst oder Schüchternheit: Menschen versuchen, Situationen, die negative Gefühle auslösen, zu vermeiden. Wem jedoch klar ist, welches Gefühl er vermeiden möchte, der kann sich genauer überlegen: Was brauche ich, um mich besser zu fühlen? Und kann stärkende Maßnahmen ergreifen.



Der Wert von Gefühlen

Emotionen haben vor allem Hinweisfunktion. Sie zeigen, ob man gerade alles Nötige hat – oder nicht. Manche Gefühle signalisieren: Ein wichtiges Bedürfnis, zum Beispiel nach Sicherheit oder Nahrung, ist befriedigt. Ist das der Fall, empfindet man ein sogenanntes gutes Gefühl.

Andere Emotionen weisen darauf hin, dass uns etwas Wichtiges fehlt – die sogenannten negativen Gefühle. Jede negative Emotion signalisiert: Aktuell ist ein zentrales Bedürfnis nicht erfüllt – etwa das nach Geborgenheit oder nach Nähe zu anderen Menschen.

Wer erkennt, dass ihm etwas fehlt, kann in der Regel Maßnahmen ergreifen, um das Bedürfnis zu erfüllen – wie etwas lernen, um mehr Sicherheit zu gewinnen. Oder andere Menschen um Unterstützung bitten. Eine Lösung mag nicht immer kurzfristig möglich sein. Aber so ist man für die nächste herausfordernde Situation gut gerüstet.

Das will ich mir merken



Verschiedene Autoren
Weltveränderer-Paket

kompakt und inspirierend

Mehr als zwei Dutzend Kurzbiografien von faszinierenden Menschen, die die Welt durch ihr Handeln positiv verändert haben.

Impulshefte..... je 32 Seiten



Kerstin Hack
Unterstützung

Impulse, Hilfe zu erfahren

Wie man den Bedarf nach Unterstützung erkennen und Lösungen finden kann. Ideal für alle, die Hilfe erfahren und geben möchten.

Impulshft Nr. 46 32 Seiten



Andrea Specht
Sophie Scholl

Eine, die nicht schwieg

Ein Vorbild für Widerstand und Zivilcourage. Ideal für alle, die nicht wollen, dass die Dinge so bleiben, wie sie sind.

Impulshft Nr. 58 32 Seiten

Viele Titel auch als E-Book erhältlich.

Mut

Das Leben ist zu kurz, um klein zu sein. —Benjamin Disraeli

Jeder kennt das: Man wünscht sich mehr Kühnheit, will Zivilcourage zeigen oder etwas Neues anfangen. Und es misslingt aus Angst.

Die gute Nachricht: Mut kann man lernen. Dieses Impulsheft zeigt, aus welchen Komponenten sich mutiges Handeln zusammensetzt, wie man Blockaden überwindet, von Vorbildern lernt und mehr Entschlusskraft gewinnt.

Ideal für alle, die sich mehr Mut wünschen.

 **mpulsheft** | Das Wichtigste in Kürze

DTE
Down to Earth

ISBN 978-3-86270-941-0



9 783862 709410