

Ich habe letztens in einem Heft tolle Geschichten zum Thema Mut gelesen. Diese haben mich sehr inspiriert und deshalb möchte ich auch etwas an dich weitergeben und hoffe, es inspiriert auch dich.

Aber erst mal eine Frage an dich.

Was ist Mut für dich? Hast du dich das schon mal gefragt? Wann ist jemand mutig?

Also für mich ist Mut, wenn man was tut was einem vielleicht vorher ein wenig Angst bereitet. Zum Beispiel etwas aussprechen, was du dich nie getraut hast, ein Erlebnis was dir noch etwas Angst bereitet, was zu tun was vielleicht Gegenwind einbringt...einfach einen Schritt über die Linie der Komfortzone zu machen. In der Komfortzone ist alles schön kuschlig, wie gehabt, keine grosse Veränderung, kein Gegenwind...einfach „gemütlich“ :). Aber ist es das, was mich wirklich glücklich macht. Ist diese Komfortzone wirklich die Zone, in der ich immer bleiben will oder spüre ich innerlich etwas das mich reizen würde, ich jedoch Angst habe DEN Schritt zu tun und es einfach zu machen?

„Mit Mut fangen die schönsten und spannendsten Geschichten an.“

Und warum ist das so? Mut wird immer belohnt. Denn das Gefühl, dass man hat nachdem man seine Ängste überwunden hat ist doch grossartig. Oder was meinst du? Denk mal daran zurück, als du das letzte mal mutig warst und erinnere dich daran wie du dich danach gefühlt hast.

Also du kannst in jedem Alter anfangen, deinen Traum zu verwirklichen. Es ist selten zu früh und nie zu spät. Vielleicht schaffst du nicht mehr die Vollversion deines Traumfilms, sondern nur noch einen spannenden Kurzfilm. Aber es lohnt sich.

Dir fehlt noch ein wenig der Mut um den Schritt aus der Komfortzone zu wagen? Dann erforsche deinen Mut-Faktor wie folgt:

- Welches Risiko bist du generell bereit einzugehen?
- Welche positiven Erfahrungen hast du bereits gemacht, als du einmal eine mutige Entscheidung getroffen hast? Und welche negativen?

Schreibe für einen für dich beschäftigenden riskanten Schritt doch einmal ein „Worst Case Scenario“- was könnte schlimmstenfalls passieren? Notiere dir dann jeden Gedanken dazu und überlege dir dann, wie wahrscheinlich sie sind. Gerne auf einer Skala von 1 bis 10, von sehr wahrscheinlich bis unwahrscheinlich. Und dann entscheide, ob du dieses Risiko eingehen möchtest....

Ich wünsche dir viel Spass & Freude beim folgen deiner Träume.

Herzlichst Martina

