



„WER ZUGIBT, DASS ER
FEIGE IST, HAT MUT.“
– Fernandel (1903-1971)

Mutigsein heißt: NEUES WAGEN

Was braucht es zum Mutigsein: Überwindung, Angst oder gar Gefahren? Mutig zu sein definieren viele Menschen völlig unterschiedlich, aber die meisten sehen es als eine große Herausforderung an. Eine, die sich lohnt – macht Motivations- und Mentaltrainerin Ilse Grabner im Gespräch mit mio klar. Außerdem stellen wir Ihnen verschiedene Personen mit ihren ganz persönlichen Mut-Geschichten vor.

Als Kind hat vermutlich jeder seinen persönlichen Superhelden. Ob Superman, der durch die Lüfte fliegend Menschen rettet, Luke Skywalker, der gegen die Macht des Bösen kämpft, oder Pippi Langstrumpf, die die Welt macht, wie sie ihr gefällt. Egal, ob diese Figur nun Superkräfte hat, ihre Fertigkeiten mühevoll antrainiert, oder unglaublich stark und selbstbewusst ist – sie alle wirken als Vorbilder, weil wir sie mit Mut verbinden. Sie setzen sich für eine gute Sache ein und trotzen dabei allen möglichen Gefahren.

Doch mutig im klassischen Sinne ist eigentlich keiner von ihnen. Denn zum mutig sein, gehört auch, sich vor etwas zu fürchten und diese Angst zu überwinden. Weder Superman, noch Luke oder Pipi hat man je im stillen Kämmerlein darüber grübeln sehen, ob sie das schaffen, was sie sich vornehmen. Ganz anders geht es uns Normalsterblichen. Kennen wir doch wahrscheinlich alle seit unserer Kindheit das mulmige Gefühl in der Magengegend, wenn wir etwas Unbekanntes wagen sollen: Der erste Sprung vom Dreimeterbrett, das erste Vorsingen im Musikunterricht, einem Freund beizustehen, der gehänselt wird. Wir haben Angst, uns zu verletzen, zu scheitern, ausgelacht zu werden, oder uns unbeliebt zu machen. Und manchmal hindern sie uns daran, Neues auszuprobieren, Abenteuer zu erleben, Träume zu verwirklichen.

Natürlich sind Ängste berechtigte Gefühle. Ohne sie werden wir leichtsinnig, sie warnen uns vor möglicher Gefahr. Das hat nichts mit Mut zu tun. Aber ein großer Prozentsatz unserer „modernen Ängste“ sind schlichtweg überflüssig. Denn anders als vor 10.000 Jahren sehen wir uns keinem Säbelzahn tiger gegenüber, sondern vielleicht einer Gruppe von Menschen, wenn wir einen Vortrag halten müssen, einem Schwarm, dem wir unsere Liebe gestehen wollen, oder einem fremden Land, das wir bisher noch nicht bereist haben. Nichts davon gefährdet per se unser Leben und unsere Gesundheit. Dennoch malt sich unser Verstand die wildesten Szenarien aus, was alles schiefgehen kann. Und um diese Erlebnisse zu vermeiden, verharren wir gerne dort, wo wir uns auskennen und einschätzen können, was passiert: in der sogenannten Komfortzone.

Experten sind sich einig: So unterschiedlich eine Komfortzone aussehen kann – so lohnend kann es sein, über seinen Schatten zu springen, um sie zu verlassen. Deshalb erfahren Sie auf den folgenden Seiten, was Mut bedeuten kann, wie wir ihn erlernen können und letztendlich vielleicht doch ein Stück weit unseren Helden aus der Kindheit nacheifern. Denn das Wort „Courage“ leitet sich vom lateinischen Wort „Cor“ ab, welches „Herz“ bedeutet. Mutig leben bedeutet daher vom Herzen her zu leben. Probieren Sie's mit uns aus! ▶



„WER ZUGIBT, DASS ER
FEIGE IST, HAT MUT.“
– Fernandel (1903-1971)

Mutigsein heißt: NEUES WAGEN

Was braucht es zum Mutigsein: Überwindung, Angst oder gar Gefahren? Mutig zu sein definieren viele Menschen völlig unterschiedlich, aber die meisten sehen es als eine große Herausforderung an. Eine, die sich lohnt – macht Motivations- und Mentaltrainerin Ilse Grabner im Gespräch mit mio klar. Außerdem stellen wir Ihnen verschiedene Personen mit ihren ganz persönlichen Mut-Geschichten vor.

Als Kind hat vermutlich jeder seinen persönlichen Superhelden. Ob Superman, der durch die Lüfte fliegend Menschen rettet, Luke Skywalker, der gegen die Macht des Bösen kämpft, oder Pippi Langstrumpf, die die Welt macht, wie sie ihr gefällt. Egal, ob diese Figur nun Superkräfte hat, ihre Fertigkeiten mühevoll antrainiert, oder unglaublich stark und selbstbewusst ist – sie alle wirken als Vorbilder, weil wir sie mit Mut verbinden. Sie setzen sich für eine gute Sache ein und trotzen dabei allen möglichen Gefahren.

Doch mutig im klassischen Sinne ist eigentlich keiner von ihnen. Denn zum mutig sein, gehört auch, sich vor etwas zu fürchten und diese Angst zu überwinden. Weder Superman, noch Luke oder Pipi hat man je im stillen Kämmerlein darüber grübeln sehen, ob sie das schaffen, was sie sich vornehmen. Ganz anders geht es uns Normalsterblichen. Kennen wir doch wahrscheinlich alle seit unserer Kindheit das mulmige Gefühl in der Magengegend, wenn wir etwas Unbekanntes wagen sollen: Der erste Sprung vom Dreimeterbrett, das erste Vorsingen im Musikunterricht, einem Freund beizustehen, der gehänselt wird. Wir haben Angst, uns zu verletzen, zu scheitern, ausgelacht zu werden, oder uns unbeliebt zu machen. Und manchmal hindern sie uns daran, Neues auszuprobieren, Abenteuer zu erleben, Träume zu verwirklichen.

Natürlich sind Ängste berechtigte Gefühle. Ohne sie werden wir leichtsinnig, sie warnen uns vor möglicher Gefahr. Das hat nichts mit Mut zu tun. Aber ein großer Prozentsatz unserer „modernen Ängste“ sind schlichtweg überflüssig. Denn anders als vor 10.000 Jahren sehen wir uns keinem Säbelzahn tiger gegenüber, sondern vielleicht einer Gruppe von Menschen, wenn wir einen Vortrag halten müssen, einem Schwarm, dem wir unsere Liebe gestehen wollen, oder einem fremden Land, das wir bisher noch nicht bereist haben. Nichts davon gefährdet per se unser Leben und unsere Gesundheit. Dennoch malt sich unser Verstand die wildesten Szenarien aus, was alles schiefgehen kann. Und um diese Erlebnisse zu vermeiden, verharren wir gerne dort, wo wir uns auskennen und einschätzen können, was passiert: in der sogenannten Komfortzone.

Experten sind sich einig: So unterschiedlich eine Komfortzone aussehen kann – so lohnend kann es sein, über seinen Schatten zu springen, um sie zu verlassen. Deshalb erfahren Sie auf den folgenden Seiten, was Mut bedeuten kann, wie wir ihn erlernen können und letztendlich vielleicht doch ein Stück weit unseren Helden aus der Kindheit nacheifern. Denn das Wort „Courage“ leitet sich vom lateinischen Wort „Cor“ ab, welches „Herz“ bedeutet. Mutig leben bedeutet daher vom Herzen her zu leben. Probieren Sie's mit uns aus! ▶

„Ich kann es, ich schaff‘ es, ich will es – jetzt!“



Sie läuft über Feuer, spricht vor Hunderten von Menschen und stellt sich ihren Ängsten: Mentaltrainerin und Speakerin Ilse Grabner aus der Nähe von Wien verrät im Interview, warum sich Mutigsein für jeden lohnt.

FRAU GRABNER, WARUM IST ES SO WICHTIG, MUTIG ZU SEIN?

Das spannende Leben spielt sich außerhalb der Komfortzone ab. Zuerst einmal ist es vielleicht unangenehm, aber Sie werden mit einer riesigen Portion Glückshormone beschenkt, wenn Sie es geschafft haben. Sie bekommen mehr Freiheit und Selbstsicherheit. Machen Sie sich bewusst, dass Ängste und Sorgen zum größten Teil unbegründet sind. Das Geheimnis ist, dass man seine Vorstellungskraft nutzt, um sich das Positive auszumalen: Wie geht es mir, wenn ich es geschafft habe? Was bekomme ich? Wie fühlt es sich an?

WIE KÖNNEN WIR IM ALLTAG MUTIGER WERDEN?

Es ist ganz wichtig, dass man Dinge immer wieder ein klein wenig anders macht. Das kann so etwas Simples sein wie allein im Café zu sitzen oder einem Fremden einfach mal etwas Nettes zu sagen. Nach und nach kann man dann größere Vorhaben angehen. Ich nutze dafür die WEL-Formel: Sei WACHSAM, ERWARTE das Beste und dann LOS! Ich empfehle Ihnen auf jeden Fall, aktiv mutig zu sein. Also, nicht auf große Herausforderungen warten, sondern mit kleinen Mini-Mutproben regelmäßig üben.

WAS KÖNNEN WIR VON MUTIGEN MENSCHEN LERNEN?

Sie können sicher sein: Erfolgreiche Menschen arbeiten viel an sich. Mentales Training wie Meditation, Atemtechniken und positives Denken spielen dabei eine große Rolle. Für mich ist es sehr inspirierend, Videos über inspirierende Menschen anzuschauen und mehr über sie zu erfahren. Ich finde es wahnsinnig mutig, wenn andere durch ihr Tun ganz neue Dinge entwickeln und sich auch von Rückschlägen nicht unterkriegen lassen. Ich persönlich führe ein Tagebuch über meine Ziele und Erfolge. Wenn ich etwas Neues erreichen will, nutze ich meine Vorstellungskraft und bereite mich mental auf die nächsten Schritte vor.

5 Mut-Tipps von Motivationscoach Ilse Grabner

- 1 Die Mut-Liste: Notieren Sie, welche kleinen Herausforderungen Sie in Ihrem Alltag umsetzen können und haken Sie die Mini-Mutproben nach der Umsetzung ab. Übung macht den Meister!
- 2 Beantworten Sie sich folgende Frage: Wann haben Sie das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht? Wer seine Komfortzone verlässt, sammelt neue Erfahrungen – egal ob beim Bergsteigen oder Gitarrespielen.
- 3 Stellen Sie sich Ihren Ängsten und holen Sie sich gegebenenfalls Hilfe dabei.
- 4 Suchen Sie sich Vorbilder und lassen Sie sich von ihnen inspirieren! Biografien, Videos, Podcasts oder Live-Auftritte können unglaublich motivieren.
- 5 Wann immer es möglich ist: Gehen Sie auf Entdeckungstour und erkunden Sie unbekannte Umgebungen, lernen Sie fremde Menschen und andere Kulturen kennen, statt im Urlaub nur auf Erholung und Gewohnheiten zu setzen.

Sie möchten mehr über Ilse Grabner erfahren? Infos zu ihren Coaching-Angeboten und Tipps für mehr Mut und Lebensfreude finden Sie unter www.ilsegrabner.com



Gritti Bünker-Wohlfarth gab für ihren Traum ihr „sicheres Leben“ in Deutschland auf und hat bereits zweimal als eine der drei weltbesten Freitaucherinnen bei der Weltmeisterschaft teilgenommen.

MIT EINEM ATEMZUG IN DIE TIEFE

Als ich mich 2014 dazu entschloss, professionelle Freitaucherin zu werden, habe ich über Mut oder Furcht gar nicht viel nachgedacht. Ich hatte im Urlaub zum ersten Mal das sogenannte Apnoetauchen, also ohne Sauerstoffgerät, ausprobiert und von diesem Tag an hat es mich nicht mehr losgelassen. Das hieß aber für mich, meinen perfekten Job in Deutschland zu kündigen, Freunde, Familie, meinen Mann zurückzulassen und in Ägypten – in einem Land, wo ich niemanden kannte – von Null anzufangen. Vor allem der Anfang meiner Ausbildung war unglaublich schwierig. Ich sah mich sechs Wochen lang auf einem Segelboot im Mittelmeer irgendwo zwischen Tunesien und Lampedusa wieder – mit täglichen Trainingseinheiten, schlechten Sprachkenntnissen und einem 500-seitigen Tauchlehrer-Pamphlet auf Fachenglisch. Wie oft habe ich geheult und wollte alles hinschmeißen. Aber ich habe gelernt, mit mir selbst klarzukommen und Unterstützung von anderen anzunehmen. Eine weitaus größere Herausforderung für mich, als 90 Meter in die

Tiefe zu tauchen, drei Minuten die Luft anzuhalten oder mein Leben meinem Tauchpartner anzuvertrauen. Tauchen funktioniert mit einem hohen Sicherheitsanspruch: Es geht darum, Gefahren und körperliche Grenzen einschätzen zu lernen und in Stresssituationen ruhig zu bleiben, denn jeder Gedanke kostet wertvollen Sauerstoff. Und mir persönlich ging es darum, jeden Tag eine bessere Version meiner Selbst zu werden und zahlreichen Jugendlichen, mit denen ich aus meinem früheren Job als Sozialarbeiterin den Kontakt hielt, zu beweisen, dass – Gesundheit vorausgesetzt – kein Traum zu groß und kein Ziel zu weit ist, wenn man an sich glaubt und harte Arbeit in Kauf nimmt.



VOM MUT, VOR DEM ZIEL UMZUKEHREN

Ich erinnere mich gut an die Zeit, als ich nach vier Jahren Lehramtsstudium kurz vor dem ersten Examen den Studiengang wechselte, um eine andere berufliche Richtung einzuschlagen. Bedeutete: noch einige Semester länger pauken, noch mal drei Jahre ohne geregeltes Einkommen aus einem festen Job auskommen, weiterhin auf die Unterstützung der Eltern angewiesen sein. Immer noch einschränken, während sich Freunde derweil im Beruf etablieren. Mein Gedankenkarussell drehte sich immerzu, negative und positive Gefühlslagen wechselten sich ständig ab: Sorgen und Ängste, aber auch Zuversicht und Freude. Zum Glück weiß ich heute,

wenn ich meiner Arbeit nachgehe, dass diese schwierige Entscheidung die richtige war. Ich habe damals meinen eingeschlagenen Kurs kurz vor dem Ziel verändert – ich finde, das ist Mut.

Christian Tremper, mio-Redakteur

KLEINE MUT-GESCHICHTEN



VOM MUT, EINE FAMILIE ZU GRÜNDEN ...

Ist es mutiger, sich für das erste Kind zu entscheiden oder für das zweite? So richtig weiß ich die Antwort auf diese Frage immer noch nicht. Aber eines ist mir klar: Kinder zu bekommen und eine Familie zu gründen, war für mich eine der mutigsten Sachen, die ich jemals gemacht habe. Und die Entscheidung hat nicht nur einmalig Mut verlangt, sondern erfordert ihn stetig. Denn es ist ja so: Vor dem ersten Kind weiß man eigentlich gar nicht, was einen erwartet. Was es heißt, die Verantwortung für einen kleinen Menschen zu übernehmen. Im Nachhinein stellte ich dann natürlich fest: Klar wusste ich nicht, worauf ich mich einlasse. Ich konnte es auch nicht wissen, sondern nur erahnen, bevor ich mitten drin war in meinem persönlichen Abenteuer. Doch noch etwas folgte aus meiner Entscheidung: Ich liebte so tief, wie nie zuvor. Ich wuchs an meinen neuen Aufgaben und Herausforderungen, ich lernte, ich entwickelte mich, mit vielen Höhen und mit vielen Tiefen. Und diese Erfahrung hat mich stärker gemacht, sodass ich dann tatsächlich mutig genug für ein zweites Kind war. Mal sehen, was da noch auf mich zukommt ...

Rena Schäfges, mio-Redakteurin

Mut steckt an!

Deswegen möchten wir Ihnen einige Podcasts, Blogs und Filme vorstellen, die zum Mutigsein inspirieren.



Reingehört

Unangepasst – Der Podcast übers unorthodox sein von Matze Hielscher

Sie sind unangepasst, unaufhaltsam, unnachgiebig, eben unorthodox. Jeder dieser Podcast-Gäste stellte sich einmal im Leben der mutigen Frage: Wer bin ich und wie komme ich der Person, die ich sein möchte, näher?

Endlich Om von Stefanie Luxat

In der Folge „Wie bleibt man mutig, Dorris Dörrie?“ erzählt Doris Dörrie über die Krebserkrankung ihres Mannes und davon wie man mutig bleibt und weitermacht – auch, wenn man nicht weiß wie.

Go Girl Run! von Mandy Jochmann

„Mutig zu sein ist ein Prozess“ heißt nicht nur die Podcast-Folge mit Laura Pfaffenbach, sondern ist auch das Motto der Abenteuerin. Hier erzählt sie von ihren Wanderabenteuern durch Deutschland und Europa, auf denen sie andere „mut-willige“ Frauen begleiten.

Die Podcasts sind bei Spotify und iTunes verfügbar.



Reingeklickt

Man sollte viel öfter einen Mutausbruch haben, sagt Simone Gerwers – Initiatorin der Mutausbrüche, einer Initiative für mehr Mut. In Blog und Podcast stellt sie mutige Menschen, Projekte und Unternehmen vor, die Mutmacher sind.

<https://mut-ausbrueche.de/mutblog>

Laura Pfaffenbach ist Outdoor Coach und gibt in ihrem Blog viele Tipps zum persönlichen Wachstum und ermutigt zum ersten Schritt aus der eigenen Komfortzone.

www.pfade-finden.de/blog



Reingeschaut

„Erin Brockovich“ erzählt die wahre Geschichte einer alleinerziehenden Mutter, die in einem Prozess um Schadensersatz zur treibenden Kraft und berühmten Umweltaktivistin wird.

Das Drama „Hidden Figures“ erzählt von drei afroamerikanischen weiblichen Mathegenies, die sich in den 1940er-Jahren ihren Weg in das Apollo-Projekt der NASA erkämpfen.

Um seinem Stottern ein Ende zu bereiten, engagiert König George V. in „The King's Speech“ den unkonventionellen australischen Sprachtherapeuten Lionel Logue.

„Joy“ Mangano arbeitet sich mit ihrer Erfindung eines außer-gewöhnlichen Wischmopps von einer alleinerziehenden, mittellosen Frau zur eigenständigen Geschäftsfrau hoch.

ANZEIGE

CL med
mein Deo ohne Aluminium

CL med
Deodorant Spray
Mediterranean

CL med
Deodorant Spray
Citrus

CL med
Deodorant Spray
Vanilla

Vegan