

MUT ... WIE GEHT DAS ?

Es gibt sie, die Tapferen, die beherzt ins kalte Wasser springen und etwas Neues wagen. Das verlangt Mut und Durchhaltevermögen. Doch, warum ist es so schwierig, mutig zu sein? Mut ist nicht angeboren, sagen Psychologen. Man kann ihn lernen!

Mut ist eine wichtige innere Ressource. Sie macht uns stark und hilft uns, unseren eigenen Weg zu gehen und unsere Chancen wahrzunehmen. Und glücklich zu werden.

Doch manchmal verlässt uns der Mut. Bestimmt hat sich jeder schon einmal ein Quäntchen mehr davon gewünscht. Sei es, um auf fremde Menschen zuzugehen, einen neuen Job zu suchen, alleine auf Reisen zu gehen, etwas Unbekanntes zu essen, ein extravagantes Kleidungsstück zu tragen – die Liste liesse sich mit Leichtigkeit erweitern. Man schielt auf andere und fragt sich: Woher nehmen die den Mut? Was unterscheidet tapfere von mutlosen Menschen?

ANGST, EINE MUT-REQUISITE

In Spielfilmen und Büchern werden uns Helden präsentiert, die keine Angst zu kennen scheinen. Furchtlos und tollkühn stürzen sie sich in die gefährlichsten Situationen. Nur, ist das wirklich mutig? Oder doch eher übermütig? Ohne Angst ist man lediglich waghalsig. Und das geht im realen Leben oft nicht so gut aus. Schlimmstenfalls kann es lebensgefährlich sein, denken wir nur an Mutproben, wie Balconing oder Autorennen.

Angst, Zweifel, Unsicherheit sind keine Gegenstücke zu Mut. Sie sind eine Voraussetzung, um beherzt zu handeln. Mutig sein bedeutet, seine Angst zu überwinden. Lampenfieber vor einem Vortrag schärft die Aufmerksamkeit. Und wie sollte sich sonst dieses Hochgefühl einstellen, wenn man sich dann doch getraut hat, den attraktiven Mann an der Bar anzusprechen?

ICH BIN MEINE GEDANKEN

Es ist sehr menschlich, Angst zu haben. Angst, etwas falsch zu machen oder sich Blessuren zu holen. Nur leider hindert uns das Zaudern und Zweifeln daran, das Leben mit beiden Händen zu greifen und Neues auszuprobieren. Das ist sehr schade, denn meistens zeigt sich, dass unsere Sorgen und Ängste entweder übertrieben oder unbegründet waren. Sowohl das Wiederkäuen vergangener Situationen als auch das Entwickeln künftiger Katastrophenszenarien – beide Denkmuster behindern uns! Sie limitieren uns und unsere Fähigkeiten und verhindern, dass wir im Hier und Jetzt leben können – kurzum, glücklich sind!

ICH BIN MEINE GEDANKEN

Mut ist übrigens keine eine feste Charaktereigenschaft. Mut kann

man trainieren. Je öfter wir das tun, desto stärker werden Selbstvertrauen und Zuversicht. Das heisst, je häufiger wir unserer Komfortzone verlassen und uns unbekanntem Situationen stellen, desto mehr werden wir uns als selbstwirksam erleben. Gleichgültig, ob jede Situation immer hundertprozentig glücklich verläuft. Mit der Zeit sind wir so gestärkt, dass selbst negative Erlebnisse unter dem positiven Konto der Erfahrungen verbucht werden.

MUCKIBUDE FÜR DEN MUT

Man muss seinen Mut ja nicht von heute auf Morgen auf Olympia-Niveau trainieren, aber es lohnt sich, nach Gelegenheiten zu suchen, um ihn Stück für Stück zu stärken. Mit Gewohnheiten durchbrechen zum Beispiel, das lässt unseren Erfahrungsschatz wachsen und gibt uns Sicherheit, ganz intuitiv für uns günstige Entscheidungen zu treffen. Kleine, ungewohnte Übungen regelmässig durchzuführen hat einen erstaunlichen Langzeiteffekt auf unser Selbstbewusstsein und unseren Mut!

Denn Mut ist lernbar, genauso wie viele andere Eigenschaften. Je öfter man Gelegenheiten nutzt und ihn trainiert, desto grösser wird er. Probieren Sie öfter mal einen mentalen Sprung ins kalte Wasser, und strecken und recken Sie sich dabei. Sie werden feststellen: Sie sind viel mutiger, als Sie meinen!

INFOS

Weitere Artikel zum Thema Mut finden Sie unter dem Titel: «Bloss nicht entmutigen lassen!» oder «Sieben wichtige Tipps für gute Vorsätze» auf www.silkeweinig.com oder im E-Book «Das Mut-Manifest - 10½ Impulse für mehr Mut» unter www.lorenzweinger.ch