

Bea Engelmann

# Nur Mut!

Schritt für Schritt in ein mutiges Leben

Audio-Ratgeber  
mit Impulsen  
und Übungen



**BELTZ**



### **Die Autorin**

Bea Engelmann, Dipl.-Psych., ist Betriebswirtin für Intern. Wirtschaft und Systemischer Coach.

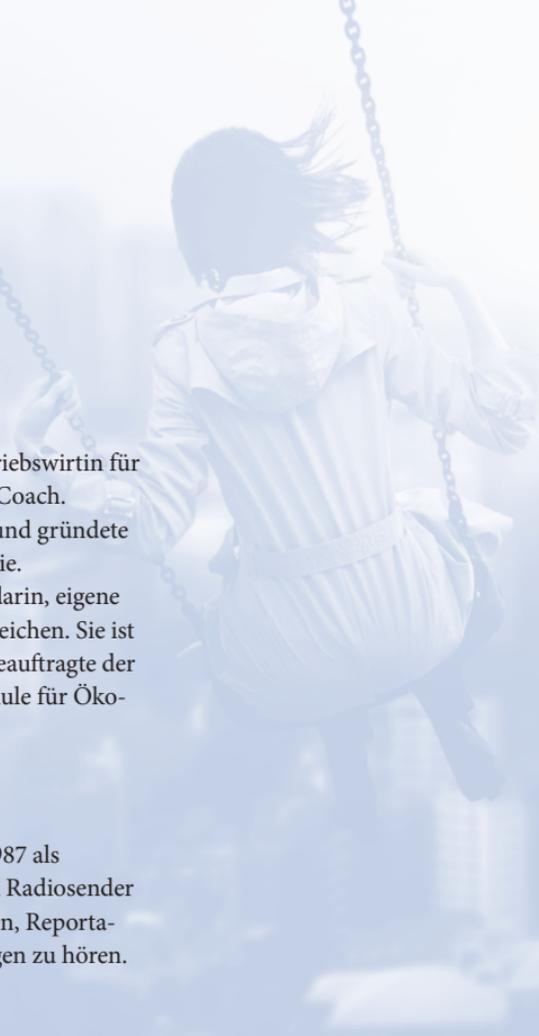
Sie lebt mit ihrer Familie in Bremen und gründete dort das Institut für Glückspsychologie.

Als Coach unterstützt sie Menschen darin, eigene Stärken zu erkennen und Ziele zu erreichen. Sie ist Unternehmensberaterin sowie Lehrbeauftragte der Universität Bremen und der Hochschule für Ökonomie und Management.

[www.zum-glueck-gecoacht.de](http://www.zum-glueck-gecoacht.de)

### **Die Sprecherin**

Ulla Evrahr, Schauspielerin, ist seit 1987 als Sprecherin für verschiedene TV- und Radiosender tätig. Sie ist u. a. in Dokumentarfilmen, Reportagen, Hörbüchern und Literaturlesungen zu hören.



*»Sein, was wir sind, und werden,  
was wir werden können,  
das ist das Ziel des Lebens.«*

Baruch de Spinoza

## Herzlich willkommen

zu Ihrem Audio-Ratgeber *»Nur Mut! Schritt für Schritt in ein mutiges Leben«*. Mut ist eine wichtige Ressource, die Sie für die freie Entfaltung Ihrer Persönlichkeit benötigen, denn auf Ihrem Lebensweg stehen Sie immer wieder vor Veränderungen, Entscheidungen und neuen Herausforderungen. Mut ist lernbar! Das Anliegen dieses Ratgebers ist es, diese Ressource für Sie nutzbar und in den Alltag integrierbar zu machen, damit Sie sein können, was Sie sind, und werden, was Sie werden können. Denn, um es mit Spinoza zu sagen: Dies ist das Ziel des Lebens!

So wird Ihr Audio-Ratgeber Sie mitnehmen auf die Reise in Ihren persönlichen Mut-Raum, zu dem Sie sechs unterschiedlich hohe Stufen einer Treppe führen: die Angst-Stufe, die *»Eigentlich«*-Stufe, die Traum-Stufe, die Selbstvertrau-

ens-Stufe, die Wachstums-Stufe und die Entscheidungs-Stufe. Sie werden dabei unterstützt, Schritt für Schritt, Stufe für Stufe Mut zu lernen und mutig zu agieren. Am Ende dieser Treppe können Sie sich dafür entscheiden, frohgemut die Tür zu Ihrem Mut-Raum voller Möglichkeiten zu öffnen und in ein mutiges Leben einzutreten, in dem Sie authentisch, frei und selbstbewusst Ihr Leben nach Ihrer Façon leben.

Finden Sie heraus, was genau Mut für Sie bedeutet, wovor Sie Angst haben, was Sie sich eigentlich vom Leben erhoffen und welche Träume in Ihnen schlummern, die gelebt werden wollen. Tanken Sie Selbstvertrauen pur, damit Sie Ihre Herzensziele erreichen und Ihnen Entscheidungen leichter fallen ... Nur Mut! Sie schaffen das!



## Was erwartet Sie auf den einzelnen Stufen?

- (1) Auf der **Angst-Stufe** geht es darum, was es mit Angst auf sich hat und wofür sie stehen kann. Sie lernen, wie Sie der Angst vor Ablehnung begegnen können, was diese mit Ihrem Selbstwertgefühl und Ihrem Bedürfnis nach Zugehörigkeit zu tun hat und warum Sie keine Angst mehr vor Fehlern haben müssen, wenn Sie trainieren, das Gute in Ihrem Leben zu sehen.
- (2) Die **»Eigentlich«-Stufe**: Kennen Sie den besten Freund des kleinen Wörtchens »eigentlich«? Es ist das kleine Wort »aber«. Entdecken Sie, welche verborgene Wirkung diese beiden Wörter haben. Auf dieser Stufe fragen Sie sich, was Sie eigentlich möchten. Authentizität, falsche Rücksichtnahme und liebgewordene Gewohnheiten stehen hier im Mittelpunkt.
- (3) Die **Traum-Stufe**: »If you can dream it, you can do it« – was diese Stufe mit Walt Disney zu tun hat und warum auch Träumen gelernt sein will, auf der Traum-Stufe sind das Themen, die Sie erwarten. Träumen Sie gern? Freuen Sie sich auf ein Wunschkonzert der besonderen Art und begeben Sie sich zu Ihren Herzenszielen.
- (4) Auf der **Selbstvertrauens-Stufe** lernen Sie, sich zu vertrauen und Ihre eigenen Stärken zu benennen und wertzuschätzen – und vor allem, dazu zu stehen. Sie erfahren, wie schön es ist, sich selbst der beste Freund zu sein und laut sagen zu können: »Ich bin ich und das ist gut so!« Sie lernen, wie wichtig es ist, die eigenen Grenzen zu erkennen und warum das etwas mit einer Ritterburg zu tun hat ...

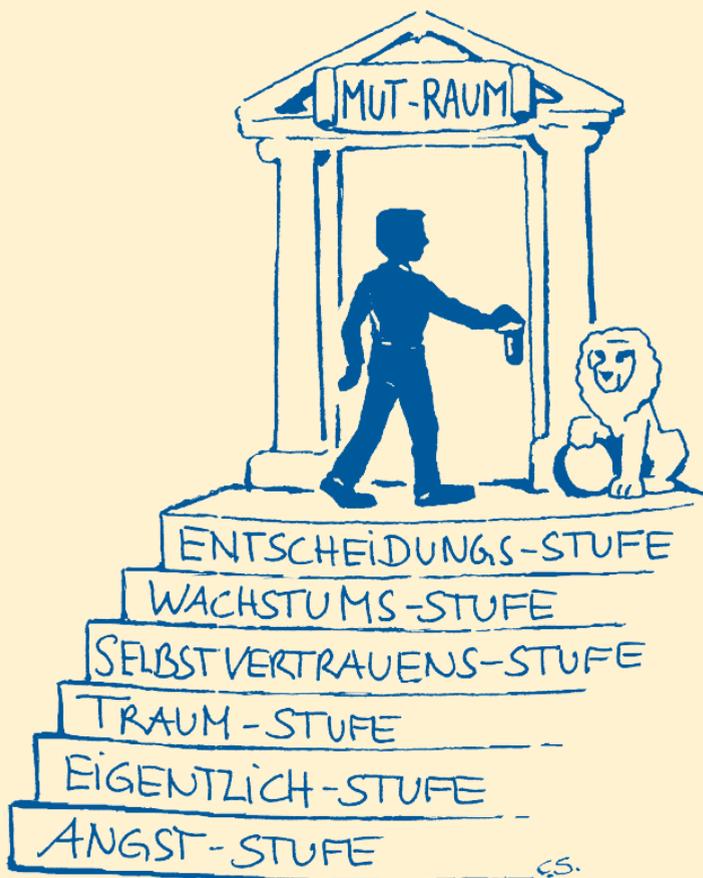
- (5) Die **Wachstums-Stufe**: Wie aus klein groß wird und Ihre Träume laufen lernen, das erfahren Sie auf der Wachstums-Stufe. Werden Sie zum Projektmanager in eigener Sache und nehmen Sie die Perspektive eines durch und durch wohlwollenen Kritikers ein.
- (6) Tu ich es oder tu ich's nicht? lautet die zentrale Frage der **Entscheidungs-Stufe**. Hier stellt sich die Frage, warum es so gut tut, pro-aktiv zu denken und zu handeln, und welche Rolle dabei Ihr persönliches Sicherheitsnetz spielt. Kommen Sie mit an die Nordsee, zelebrieren Sie Erfolge und sammeln Sie Mut.
- (7) Der **Mut-Raum**: Nach diesen sechs Stufen treten Sie gestärkt ein in Ihren persönlichen Mut-Raum! Was sich hier genau für Sie erfüllen wird? Freuen Sie sich darauf zu erfahren, welche Rolle dabei Ihre Verabredung mit dem Leben spielt. In Ihrem Mut-Raum können Sie authentisch und selbstbewusst sein – sich frei fühlen und frei sein – Ihre Persönlichkeit

entfalten und frei wie Pippi Langstrumpf sein – neue Wege, Ihre Wege gehen – kurzum, leben, wie Sie es wollen! Klingt das nicht verlockend? Das ist es auch! Sie haben es in Ihrer Hand, Ihr Leben zu gestalten. Wenn Sie nicht alle Stufen auf einmal nehmen, sondern Schritt für Schritt und Stufe für Stufe nach oben gelangen, so wird es Ihnen möglich sein. Dafür braucht es ein wenig Zeit, viel Selbstvertrauen – und das werden Sie entwickeln – und ein wenig Geduld. Behalten Sie Ihr Ziel fest im Blick – es lohnt sich.

Ich wünsche Ihnen viel Freude auf Ihrem Weg!

Ihre Bea Engelmann

**Literatur:** Engelmann, B. (2011). Willkommen in der Mutzone. Heidelberg: Carl Auer.





## Stärken-Sammlung

Mut-Verstärker können aktiv dazu beitragen, dass Sie genügend Mut tanken und gut gerüstet sind für den Fall, dass Sie ihn einmal gebrauchen können. Was könnte Ihnen als Mut-Tankstelle dienen? Die Antwort ist ganz einfach: Ihre Stärken. Sie können sich Ihrer Stärken gar nicht bewusst genug sein – denn diese können Sie von innen heraus stark machen. Lesen Sie

sich die Stärken-Sammlung aufmerksam durch und kreuzen Sie all die Stärken an, die Sie haben. Welche Stärken mögen Sie gern an sich? Stärken können Sie trainieren – welche hätten Sie noch gern? Wenn Sie sich Ihre Stärken immer mal wieder bewusst machen, hat das einen positiven Effekt auf Ihr Selbstwertgefühl.

Achtsamkeit	Kreativität	Vielfalt	Neugier	Freundschaft	Humor
Leichtigkeit	Lebensfreude	Ermutigung	Begeisterung	Motivation	Wertschätzung
Natürlichkeit	Vergebung	Lernen	Loslassen	Verantwortung	Mut
Authentizität	Ehrlichkeit	Zuverlässigkeit	Struktur	Fantasie	Optimismus
Disziplin	Klarheit	Wissen	Toleranz	Zuversicht	Zielstrebigkeit
Offenheit	Fürsorge	Engagement	Geduld	Dankbarkeit	Gelassenheit
Empathie	Verständnis	Vertrauen	Loyalität	Treue	Freiheit

## Nur Mut!

4:06

## Die Angst-Stufe

9:22

Was will unsere Angst uns sagen?  
Unsere Angst vor Ablehnung  
Die Angst, nicht gut genug zu sein  
Das Gute sehen

## Die Eigentlich-Stufe

15:29

Die Komfortzone  
Das kleine Wörtchen »eigentlich«  
Kleines Wort – große Wirkung: Aber ...  
Zeit für Authentizität  
Seien Sie »rücksichtsvoll«

## Die Traum-Stufe

10:10

Auch Träumen will gelernt sein  
Herzensziele  
Eine besondere Art der Selbstbestätigung

## Die Selbstvertrauens-Stufe

16:49

Ein gutes Bild  
Die Geschichte vom 50-Dollar-Schein  
Denken Sie nur das Beste von sich!

Mein bester Freund bin ich  
Ich bin ich und das ist gut so  
Meine Stärken  
4 zu 1

Von der Kunst, Grenzen zu erkennen  
und Grenzen zu setzen

## Die Wachstums-Stufe

5:59

Aus klein mach groß  
Ganz schön SMART!  
Werden Sie zum Projektmanager  
in eigener Sache  
Ein wohlwollender und liebevoller Kritiker

## Die Entscheidungs-Stufe

10:54

Seien Sie pro-aktiv!  
Die Bank an der Nordsee  
Ihr persönliches Sicherheitsnetz  
Zelebrieren Sie Erfolge

## Der Mut-Raum

2:32

Ihre Verabredung mit dem Leben

**Gedicht:** Als ich mich selbst zu  
lieben begann (Charlie Chaplin)

3:11