

Mut ist, wenn man Todesangst hat, aber sich trotzdem in den Sattel schwingt.

- John Wayne

Hören wir heute mal auf John.

Letztes Wochenende wurde mir wieder so richtig bewusst, wie viel Potential verloren geht und wie stark wir unsere Wachstumskurve der Persönlichkeitsentwicklung und unserer Leistung bremsen, wenn wir nicht mutig sind.

Ich war beim ersten Teil von der Übungsleiter Ausbildung, wir hatten mehrere Gruppenarbeiten, bei denen anschließend die Ergebnisse vor allen anderen Teilnehmern vorgestellt werden sollten. Und vielleicht kennst du diese Situation auch: es tragen eigentlich immer die Selben vor.

Auch in meinen Gruppen war ich immer die Einzige, die freiwillig vor gegangen ist. Warum mache ich das? Weil ich es besser kann? Nein!! Weil das die großartigste Übung überhaupt ist! Mit jedem Mal wird man selbstbewusster, gewinnt an Sicherheit und Selbstvertrauen. Wenn man aber nie anfängt, wird man immer Angst vor diesem Moment haben, in dem man vorne steht und alle Augen und Ohren auf einen selbst gerichtet sind.

In meiner Schulzeit war ich auch nicht unbedingt Diejenige, die sich freiwillig gemeldet hat und natürlich hat es das nicht besser gemacht. Inzwischen habe ich kein Problem mehr vor größeren Gruppen und auch fremden Menschen etwas vorzutragen. Weil ich mich einfach oft genug getraut habe!

Was soll im schlimmsten Fall passieren? Was ist der Worst Case? Erstens denke ich dabei immer an die Zeile "**mehr als deinen Kopf reißt man dir nicht ab**" aus dem Die Toten Hosen Song 'Steh auf, wenn du am Boden bist' - irgendwie stimmt mich das immer sehr zuversichtlich. Und zweitens weiß ich: **wir können nicht scheitern!**

Was? Wir können nicht scheitern? Ja, du hast richtig gelesen! Es gibt kein Versagen. Jeder Misserfolg ist in Wahrheit nur ein (sehr wichtiger) Teil von deinem Lernprozess. Wenn du dir das bewusst machst und verinnerlichst, nimmt das enorm viel Druck. Und wenn du an deiner Persönlichkeit und deiner Stärke arbeitest, hilft dir das in allen Lebensbereichen.

Also: sei mutig und melde dich beim nächsten Mal freiwillig.

Sei mutig und traue dich endlich in den Freihandel Bereich, auch (oder gerade) wenn du Angst hast.

Sei mutig, zieh einen verdammten Bikini an und sei stolz auf deinen Körper.

Sei mutig und spring vom drei Meter Brett.
Sei mutig und sag deine Meinung.
Sei mutig und schwimm gegen den Strom.
Sei mutig und steh zu deinen Ängsten.
Sei mutig und stell dich deinen Ängsten!

Nur dann kannst du wachsen. Nur dann wirst du beim nächsten Mal weniger Angst spüren.

Und wenn mal was schief geht: analysiere deine Fehler und lern daraus! Sieh es als Chance beim nächsten Mal besser zu sein, nicht als Niederlage.
Mehr als deinen Kopf reißt man dir nicht ab!

Wann warst du das letzte Mal mutig? Berichte gerne von deinen Erfahrungen.

Liebe Grüße
Deine Bianca