

# take**thecourage**.com

## **Werden Sie Woche für Woche mutiger**

Mit Ihrem persönlichen, wöchentlichen Mut-Workbook.

Dieses hilft Ihnen, Ihre Mutmuskeln durch bewussten und regelmäßigen Gebrauch zu stärken.

## **Ihre Investition**

Abgesehen von Ihrer Zeit ...

Wille

Fokus

Disziplin

und natürlich Mut

## **Ihr Gewinn**

Chancen besser nutzen

Wunsch-Ziele realisieren

das Glück immer öfters auf Ihrer Seite haben

und mehr ...

## **So funktioniert es**

**1) Reservieren** Sie sich einmal wöchentlich (vielleicht am Freitag?) eine Stunde, um Ihr „Tun“ der vergangenen Woche aus der Mut-Perspektive zu reflektieren. Lassen Sie diese Stunden zu einem festen Ritual werden. Wählen Sie dazu einen schönen Platz aus und geniessen Sie diese Momente.

**2) Reflektieren** Sie. Was lief gut? Welche Herausforderung planen Sie für nächste Woche. Welche wichtigen Ziele stehen nächste Woche an? Diese können Ihre Arbeit oder Ihr Privatleben betreffen. Kleine oder grosse Ziele – spielt überhaupt keine Rolle

### **Fragen Sie sich bei jedem Ziel**

Was wäre, wenn ich dieses Ziel mutiger als sonst an-gehe? Was würde ich damit gewinnen?

## **Meine wichtigen Ziele für die kommende Woche**

### **Arbeit**

Was wäre, wenn...

### **Privat**

Was wäre, wenn...

**3)** Nun, nehmen Sie die Ziele aus Ihrer Liste heraus und tragen Sie sie an dem jeweiligen Wochentag in Ihren Mut-Kalender ein. Falls ein Tag kein spezifisches Ziel hat, ist das auch ok. Dafür am nächsten Tag das Mut-Training nachholen 😊

Sie können natürlich auch mehrere Ziele pro Tag auflisten.

**4)** Als nächstes, visualisieren Sie für sich:

**Wie** gehen Sie normalerweise diese Ziele an?

**Wenn** Sie diese Ziele im gewohnten Stil angehen, was wird das Ergebnis sein?

**Wie** wollen Sie nun aus der Mut-Perspektive diese Ziele und To Do's angehen?

**Was** wird das Ergebnis sein?

**Wenn** Sie nicht wissen, wie Sie diese mutiger angehen, nehmen Sie mit uns Kontakt auf

[www.takethecourage.com/Kontakt](http://www.takethecourage.com/Kontakt)

## Mein Mut-Kalender

<p><b>Montag</b></p> <p><b>Ziel</b></p>   <p>Wie gehe ich dieses Ziel mutiger an?</p>	<p><b>Dienstag</b></p> <p><b>Ziel</b></p>   <p>Wie gehe ich dieses Ziel mutiger an?</p>	<p><b>Mittwoch</b></p> <p><b>Ziel</b></p>   <p>Wie gehe ich dieses Ziel mutiger an?</p>
<p><b>Donnerstag</b></p> <p><b>Ziel</b></p>   <p>Wie gehe ich dieses Ziel mutiger an?</p>	<p><b>Freitag</b></p> <p><b>Ziel</b></p>   <p>Wie gehe ich dieses Ziel mutiger an?</p>	<p><b>Wochenende</b></p> <p><b>Ziel</b></p>   <p>Wie gehe ich dieses Ziel mutiger an?</p>

## 5) Mutiges Machen

Super, dass Sie sich einen Überblick verschafft haben und nun wissen, wie Sie die Sachen mutiger angehen können. Bleibt nur eins: mutiges Machen! Viel Spass und Freude dabei.

## 6) Mutige Reflexion

Wenn das Machen erledigt ist, nehmen Sie sich wieder Zeit für Ihre Reflexion der vergangenen Woche und die Planung der kommenden Woche.

*Seien Sie ehrlich mit sich selbst.*

*Sie müssen nichts rechtfertigen. Es ist wie es ist 😊*

## 7) Was haben Sie mutig umgesetzt?

Was habe ich mutig umgesetzt?

Wie habe ich es gemacht?

Was war das Ergebnis?

Wie anders war das Ergebnis als wenn ich diese Sache weniger mutig angegangen wäre?

Wie fühlt es sich an mutig zu sein?

Was habe ich daraus gelernt?

**Eine Super Sache!**

**Feiern Sie Ihren Erfolg und das mutige Umsetzen.**

**Sie haben es verdient!**

## **8) Was haben Sie nicht so mutig umgesetzt?**

Was war weniger mutig? Was war los?

Was haben Sie probiert?

Was hat nicht funktioniert?

Was stand Ihnen im Wege?

Was hätten Sie gern anders gemacht?

Was können Sie daraus lernen?

**Auch gut! Feiern Sie auch die „Learnings“! Denn nur daraus können Sie wachsen und mutiger werden und weitere Erfolge feiern.**

---

**Und weiter geht es in die Vorbereitung der nächsten Woche. Sie können wieder mutig bei Schritt 1) anfangen...**

Wenn Sie Fragen haben oder Ermutigung brauchen, weil Sie diese Rituale nicht allein aufsetzen können oder möchten, fassen Sie sich ein Herz und nehmen Sie Kontakt mit uns auf – denn gemeinsam mutig werden ist einfacher...

[take.thecourage.com/kontakt](https://take.thecourage.com/kontakt)