

take**thecourage**.com

Meine Mut-Förderer und -Blocker

Wenn Sie sich mal einen Moment Zeit nehmen und sich im Alltag beobachten, wer oder was sind Förderer Ihres Muts? Was motiviert und befähigt Sie, mutig zu sein und zu handeln? Auf der anderen Seite, wer oder was sind die Blocker, die Sie davon abhalten, mutig zu sein?

Wie?

- 1) Listen Sie Ihre Mut-Förderer und -Blocker auf. Beobachten Sie sich mal während der nächsten drei Wochen bei der Arbeit, im Familienleben, bei der Ausübung Ihrer Freizeitaktivitäten, im Austausch mit anderen, an Anlässen, beim Netzwerken usw.
- 2) Notieren Sie sich laufend die Themen oder Situationen, wo Ihr Mut gefragt ist. Nach den drei Wochen nehmen Sie sich eine gute Stunde Zeit. Tragen Sie dazu am besten einen Termin in Ihren Kalender ein z.B. mit dem Titel „meine Mut Analyse“ und analysieren Sie Ihre Beobachtungen.
- 3) Bewerten Sie die Mut-Förderer und Blocker jeweils auf einer Skala von 1 – 20 oder wieviel Sie mögen nach den folgenden zwei Fragen:

- Welche Mut-Förderer haben am meisten Wirkung gehabt und Sie auf die eine oder andere Art vorangebracht?
- Welche Mut-Blocker haben Sie am meisten frustriert, enttäuscht und dazu geführt, dass Sie eine Chance verpasst haben?

4) Wählen Sie die ersten 5 von beiden Listen.

5) Gehen Sie nochmals durch die Auswahl von 5, gewichten diese wieder und wählen Sie die ersten 3 aus.

6) Nehmen Sie sich ein neues Blatt und notieren sich die 3 Mut-Förderer und -Blocker. Reflektieren Sie nun:
Wie habe ich es geschafft, dass ich in diesen Situationen mutig war? Was wäre, wenn ich mehr davon machen würde?
Wiederholen Sie den Vorgang für die Blocker.
Wie ist es zu den Mut-Blockaden gekommen? Was war das Ergebnis? Was hätte ich gewonnen, wenn ich in diesen Situationen mutiger gewesen wäre?

7) Nun, wäre es vorstellbar, dass Sie die drei Förderer mehr in Ihr Leben einbringen? Was wäre, wenn Sie mehr davon machen würden?
Und was die Blocker betrifft, wäre es denkbar, dass Sie jeweils eine kurze Weile innehalten und reflektieren, wann immer diese auftauchen, bevor Sie wieder nach Blocker-manier reagieren?

Was würde ich gewinnen, wenn ich bewusst in dieser Situation aus der Mut-Perspektive handeln würde?

So können Sie Tag für Tag mutiger werden und Ihr Vorankommen und neue Erfolge genießen.

Go for it 😊