

## MUT IST DER FUNKE. DU BIST DAS FEUER.

Dein Begleitdokument zum Video. Zum Nacharbeiten, Vertiefen und immer wieder Nachschlagen.

„Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben.  
Sondern der Angst nicht das letzte Wort zu lassen.“

### Was Mut wirklich ist

Mutige Menschen haben Angst. Sie kennen das Zögern, das Zurückschrecken, den inneren Aufschrei. Der Unterschied ist: Sie handeln trotzdem.

Jedes Mal, wenn du trotz Angst einen Schritt machst, trainierst du etwas in dir – Psychologen nennen es den Mut-Muskel. Mut ist keine Eigenschaft, die man hat oder nicht hat. Es ist eine Entscheidung, die man immer wieder trifft.

### Die sechs Gesichter des Mutes

Schau ehrlich hin: Wo bist du bereits mutig? Und wo hält dich die Angst zurück?

#### Körperlicher Mut

Den Körper dorthin bringen, wo er noch nie war. Aber auch: Erschöpfung ehrlich anerkennen. Den Arzt aufsuchen, obwohl du Angst vor der Antwort hast.

#### Sozialer Mut

Die eigene Stimme finden – auch wenn die anderen schweigen. Nein sagen, wenn alle Ja sagen. Aufstehen, wenn jemand ungerecht behandelt wird.

### Emotionaler Mut

Die eigenen Gefühle nicht wegdrücken. Wut, Trauer, Sehnsucht wirklich fühlen und ihnen folgen – wohin auch immer sie führen. Sich selbst ehrlich anschauen.

### Intellektueller Mut

Alte Überzeugungen hinterfragen. Neue Ideen wirklich reinlassen. Offen bleiben, auch wenn das bedeutet, sich selbst neu zu entdecken.

### Spiritueller Mut

Das Richtige tun, auch wenn niemand zuschaut. Den eigenen Werten treu bleiben – auch wenn es etwas kostet. Der inneren Stimme vertrauen.

### Geistiger Mut

Weitermachen, wenn alles für Aufhören spricht. Vertrauen in den Prozess, in sich selbst – und in etwas Grösseres.

### Reflexion: Mein persönlicher Mutbereich

In welchem dieser sechs Bereiche bin ich bereits mutig?

In welchem hält mich die Angst zurück?

Was wäre ein kleiner, konkreter Schritt – diese Woche?

### Warum wir aufhören, mutig zu sein

Meistens ist es kein einziger Moment. Es ist eine Ansammlung. Du hast etwas gewagt – und es ist schiefgelaufen. Du hast deine Meinung gesagt – und bist dafür abgestraft worden. Und dein System hat eine Schlussfolgerung gezogen: Vorsicht. Besser nicht mehr.

Diese Schlussfolgerung macht Sinn. Sie hat dich geschützt. Aber irgendwann wird Schutz zur Begrenzung. Wenn du also immer wieder zögerst – das ist kein Zeichen von Schwäche. Es ist ein Zeichen, dass etwas in dir Heilung braucht.

### **Mut entwickeln – konkret**

Fang klein an. Was ist das Kleinste, das du heute mutig tun könntest? Mut wächst durch Praxis – nicht durch Vorsätze.

Beobachte deine Gedanken. Was du dir täglich sagst, formt dein Handeln. Probiere morgen früh: "Heute bin ich mutig." Nicht als Versprechen. Als Entscheidung.

Mach dir klar, was Zögern kostet. Nicht das Wagen – das Zögern. Jedes Mal, wenn du aufschiebst, schrumpft das Selbstvertrauen. Das kalte Wasser wird nicht wärmer, wenn du später springst.

Nutze die 72-Stunden-Regel. Wenn du etwas nicht innerhalb von 72 Stunden beginnst, sinkt die Wahrscheinlichkeit auf nahezu null. Wann genau machst du den ersten Schritt? Hol dir Unterstützung. Mut ist keine Einzelsportart. Sprich deine Absicht laut aus. Etwas, das wir aussprechen, wird lebendig.

### **Die Frage zum Abschluss**

Wo in deinem Leben wartet etwas auf deinen Mut?

Nicht der perfekte Schritt. Nicht der endgültige. Der erste.