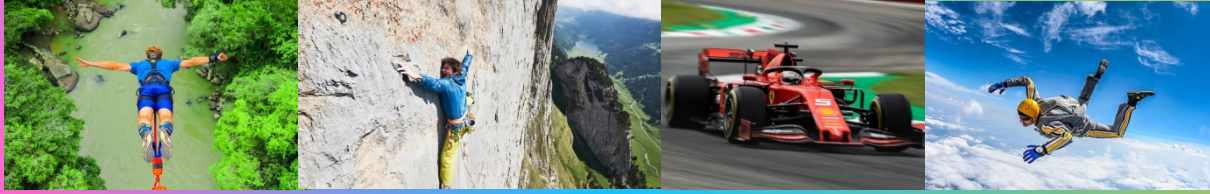


Mut



Wie lerne ich mutig zu sein

Mutig sein heisst seine Ängste zu überwinden. Das kann man nur dadurch tun, dass man es trotzdem tut, obwohl man Angst hat. Helfen dabei kann, dass man sich einerseits die möglichen negativen Folgen ausdenkt und was diese im schlimmsten Fall bedeuten sowie dass man sich – ganz wichtig – die positiven Folgen überlegt und zwar alle. Überwiegen die positiven Folgen, so hat man einen triftigen Grund, es trotz Angst zu tun.

Vorteilhaft beginnt man mit kleinen Schritten und kleinen Dingen. Zudem ist es ratsam, mit solchen Dingen zu beginnen, wo die positiven Folgen überwiegen, wenn man seine Ängste überwindet und Mut zeigt. Hier sind die Erfolgchancen grösser und ermutigen für mehr Mut. Z.B. wer sich nicht so traut, andere zu begrüessen oder beim Gespräch in die Augen zu schauen, der /die sollte das mal versuchen, denn geht es schief passiert nicht so viel. Zudem ist hier die Chance damit Erfolg zu haben mit Abstand grösser. Oder denken wir an einen Schauspieler im Theater oder an einen Redner. Fast alle Schauspieler/Redner haben bekanntlich vor jeder Vorführung Lampenfieber, also Angst zu versagen, auch wenn sie ihre Arbeit voll beherrschen. Trotzdem gehen sie auf die Bühne und begeistern ihr Publikum. Auch hier ist die Chance, durch Mut Erfolg zu haben, mit Abstand grösser.

Formen des Mutes

Mut kann nicht nur gut sein, sondern kann auch eine schlechte Seite haben. Wer Dinge tut, die respektlos oder rücksichtslos sind, braucht seinen Mut nicht für positive Zwecke. Wenn sich jemand allzu grosser Gefahr aussetzt, wo die Gefahr, sich schwer zu verletzen oder gar zu sterben sehr hoch ist, macht seinen Mut zu Übermut. Klar gibt es Menschen, die hochgefährliche Dinge tun, weil sie Spass daran haben, sich dem Risiko auszusetzen, weil sie den Adrenalinstoss brauchen, weil sie sich gegenüber andren beweisen wollen usw. Vergessen wir nicht, dass einige schon mit dem Leben oder mit Invalidität für ihren Übermut bezahlt haben. Wer solchen Übermut hat, sollte sich wirklich gut überlegen, was er/sie tut und vor allen an die Sache mit kleinen Schritten und viel Übung herangehen und sich versuchen, nicht selbst zu überschätzen.

Links zum Thema:

<https://www.youtube.com/watch?v=zdASsuOskrw> Mut was ist das 4 Min./07 Sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=Cra1O3aAfxg> Wer mutig ist, der kennt die Angst 3 Min./09 Sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=1MomYzi0VFE> Wer Mut zeigt macht Mut 4 Min./03 Sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=vNMYjipTwlo> Wie mutig man ist,
weiss man immer erst nachher 2 Min./31 Sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=UN1HRg7Ookc> Eine Geschichte über
Mut, Kraft und Vertrauen: Der Schmetterling 2 Min./34 Sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=2Xgrh8rchVA> Ängste überwinden:
So wirst Du sofort mutiger trotz Zweifel 17 Min./46 Sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=7SfKzRoj-K0> Mutig werden: So wirst
Du die beste Version von dir selbst 18 Min./04 Sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=JoCW5JhBw0E> 5 einfache Schritte
für mehr Mut - Mutig sein 15 Min./15 Sek.

Viele interessante Themen

- zur Bildung und Stärkung Deiner Persönlichkeit
- zur Verbesserung der Lebensqualität (national und international)
- zur Lösung vieler Probleme, die heute noch unlösbar scheinen
(z.B. Flüchtlingspolitik, Schutz der Heimat jedes Weltenbürgers, Freiheit für alle. Und vieles mehr)
- zur echten Menschwerdung, also von homo sapiens zum homo humanis

findest Du auf www.hellomind.org

