ENCOURAGE

Gracia Thum

Mut zu Veränderung

Klarheit
Entscheidungsstärke
Wirksamkeit

BusinessVillage

Nutzungshinweise für Ihr BusinessVillage-E-Book

Lesen Sie bitte den E-Book-Lizenzvertrag auf der folgenden Seite sorgfältig durch. Sie sind nur dann berechtigt, dieses E-Book zu nutzen, wenn Sie den Bestimmungen dieses Lizenzvertrages zustimmen.

Bitte beachten Sie hierbei insbesondere folgende Punkte:

- Die E-Book-Lizenz räumt Ihnen lediglich das Recht ein, dieses Dokument **für den persönlichen und nicht übertragbaren Gebrauch** zu nutzen.
- Sie sind nicht berechtigt dieses Dokument – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es zu verleihen, zu vermieten oder zu verkaufen. Unternehmensversionen erhalten Sie auf Anfrage.
- Das Anfertigen von Vervielfältigungen und das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Computern ist jederzeit gestattet, jedoch nur dann, wenn dies für Ihren persönlichen Gebrauch geschieht und Dritten dadurch nicht der Zugang dazu ermöglicht wird.
- Sie dürfen dieses Dokument nicht verändern. Schon bei dem Versuch einer Veränderung erlischt das Recht zur Nutzung.
- Das Recht zur Nutzung wird zeitlich unbegrenzt erteilt, solange die Lizenzbestimmungen vom Lizenznehmer erfüllt werden.
- Ihr BusinessVillage-E-Book ist speziell für Sie erstellt worden. Sichtbare und nicht sichtbare Kennzeichnungen zur Individualisierung innerhalb des E-Books erlauben die Identifizierung des Lizenznehmers im Falle eines Verstoßes gegen die Lizenzbedingungen.
- BusinessVillage übernimmt für Inhalte des E-Books keine Haftung.

BusinessVillage E-Book-Lizenzvertrag

Indem Sie dieses E-Book speichern, kopieren oder in einer anderen Art und Weise nutzen, erklären Sie, dass Sie die Bestimmungen der nachfolgenden Lizenzbedingungen akzeptieren. Durch das Speichern, Kopieren oder durch eine anderweitige Benutzung dieses E-Books wird ein rechtsgültiger Vertrag zwischen Ihnen (entweder als natürliche oder juristische Person) und BusinessVillage GmbH und deren Rechtsnachfolgern geschlossen. Falls Sie den nachfolgenden Bestimmungen nicht zustimmen, sind Sie nicht berechtigt, dieses E-Book zu speichern, zu kopieren, zu lesen oder in einer anderen Art zu nutzen. In diesem Fall sind Sie verpflichtet, dieses E-Book sofort zu löschen!

E-Book-Nutzungslizenz: Das vorliegende E-Book ist rechtlich als SOFTWARE zu qualifizieren und wird sowohl durch Urheberrechtsgesetze und andere internationale Urheberrechtsverträge geschützt als auch durch andere Gesetze und Abkommen über geistiges Eigentum. Wenn Sie den Lizenzvertrag akzeptieren, wird Ihnen dieses E-Book lizenziert, nicht verkauft.

I. LIZENZGEWÄHRUNG
Durch diesen Lizenzvertrag werden Ihnen folgende Rechte gewährt:

a) Verwendung des E-Books
Diese Lizenz räumt Ihnen lediglich das Recht ein, das E-Book für den persönlichen und nicht übertragbaren Gebrauch zu nutzen. Sie sind nicht berechtigt – auch nicht auszugsweise – das E-Book zu vervielfältigen, zu kopieren oder zu verbreiten, zu verleihen, weiterzugeben oder Ähnliches, es sei denn, es wird Ihnen mit diesem Lizenzvertrag ausdrücklich gestattet. In jedem Fall ist eine Veränderung des E-Books (zum Beispiel Änderungen im Text, Kürzungen oder Ergänzungen etc.) oder ein Eingriff in oder eine Änderung an dem Quellcode des E-Books (insbesondere eine Veränderung oder Entfernung der personalisierenden Elemente des E-Books) strengstens untersagt.

b) Speicherung/Netzwerkverwendung
Sie sind lediglich berechtigt, das E-Book für Ihren persönlichen Gebrauch zu speichern. Dieses Recht schließt eine Speicherung auf mehreren Computern ein, solange diese ausschließlich von Ihnen genutzt werden. Eine Speicherung dieses E-Books auf einer zentralen Speichervorrichtung, wie etwa einem Netzwerkserver, ist Ihnen nur dann erlaubt, wenn Sie diese Speichervorrichtung ausschließlich dazu verwenden, das E-Book über ein internes Netzwerk auf Ihren anderen Computern zu nutzen. Anderen Nutzern darf dieses E-Book nicht überlassen werden oder der Zugriff über ein Netzwerk ermöglicht werden. Sie sind ebenfalls nicht berechtigt, das E-Book über ein externes Netzwerk oder das Internet direkt oder indirekt (beispielsweise durch Einstellen in eine Homepage, Speicherung auf einem File-, FTP- oder anderen Servern, Verweis darauf durch einen Link etc.) Dritten zur Verfügung zu stellen oder anderen den Zugang zu ermöglichen.

c) Sicherungskopie
Zusätzlich zu den unter Punkt b) genannten Speicherungsmöglichkeiten sind Sie lediglich berechtigt, von dem E-Book eine Sicherungs- oder Archivierungskopie zu fertigen. Auch diese Kopie ist ausschließlich für Ihren persönlichen Gebrauch und darf nicht an Dritte weitergegeben werden oder Dritten Zugang dazu verschafft werden.

d) keine Weitergabe/Übertragung der Nutzungsrechte
Da dieses E-Book ausschließlich für Ihren persönlichen Gebrauch ist, ist eine – auch unentgeltliche – Weitergabe nicht gestattet. Sie sind auch nicht berechtigt, die Nutzungsrechte an diesem E-Book entgeltlich oder unentgeltlich zu übertragen.

II. Laufzeit und Kündigung
BusinessVillage erteilt Ihnen die Nutzungslizenz zeitlich unbegrenzt, solange Sie die Lizenzbestimmungen erfüllen. Unbeschadet sonstiger Rechte ist BusinessVillage berechtigt, Ihre Rechte aus diesem Lizenzvertrag zu kündigen, sofern Sie gegen die Bestimmungen dieses Lizenzvertrages verstoßen. In einem solchen Fall sind Sie verpflichtet, dieses E-Book und sämtliche Kopien unwiderruflich zu löschen.

III. Kennzeichenrechte
Diese Lizenzvereinbarung gewährt Ihnen keinerlei Rechte in Verbindung mit Kennzeichenrechten von BusinessVillage.

IV. Prüfrechte
Der Kunde wird über die Anzahl der Anwender beziehungsweise der von der Software erstellten Kopien sowie über deren Installationsort genaue Angaben nachhalten. BusinessVillage ist berechtigt, fünf Werktage nach vorheriger schriftlicher Ankündigung die Geschäftsräume des Kunden während der allgemeinen Geschäftszeiten zu betreten, um zu überprüfen, ob der Kunde seine Vertragspflichten einhält. Unter Berücksichtigung berechtigter Belange des Kunden wird BusinessVillage gegebenenfalls einen zur Berufsverschwiegenheit verpflichteten Sachverständigen mit dieser Überprüfung beauftragen. Der Kunde unterrichtet den Sachverständigen oder BusinessVillage umfassend, hält seine Mitarbeiter zur Auskunftserteilung an und gewährt Einblick in die für die Überprüfung erforderlichen Unterlagen. BusinessVillage trägt die Kosten dieser Überprüfung, es sei denn, es würde eine Vertragsverletzung durch den Kunden festgestellt.

V. Urheberrecht
Alle Rechte und geistigen Eigentumsrechte an dem E-Book (einschließlich, aber nicht beschränkt auf Text, Bilder, Fotografien, Grafiken, Animationen, Video, Audio, Musik und Applets, die in dem E-Book enthalten sind), den gedruckten Begleitmaterialien und jeder Kopie des E-Books liegen bei BusinessVillage oder seinen Autoren. Jeder Fall einer Verletzung der Urheberrechte von BusinessVillage und jeder Verstoß dieser Lizenzvereinbarung wird ausnahmslos verfolgt. Jede Verletzung der Urheberrechte oder eine Missachtung der Lizenzbestimmungen verpflichtet zum Schadenersatz. Jede unerlaubte Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Wiedergabe kann mit einer Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft werden. Bei einer gewerbsmäßigen unerlaubten Verwertung droht eine Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder Geldstrafe.

VI. Haftungsausschluss
BusinessVillage übernimmt für den Inhalt des E-Books keine Haftung. Die Verantwortlichkeit für den Inhalt liegt ausschließlich bei dem jeweiligen Autor. Dies gilt insbesondere für fachspezifische Inhalte wie rechtliche, steuerrechtliche, medizinische, pharmazeutische oder ähnliche Inhalte. Im Übrigen ist die Haftung von BusinessVillage und seinen Erfüllungsgehilfen beschränkt auf Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit.

BusinessVillage

Gracia Thum

ENCOURAGE

Mut zu Veränderung

Klarheit
Entscheidungsstärke
Wirksamkeit

BusinessVillage

Gracia Thum
Encourage
Mut zu Veränderung
2. Auflage 2017
© BusinessVillage GmbH, Göttingen

Bestellnummern
ISBN 978-3-86980-347-0 (Druckausgabe)
ISBN 978-3-86980-348-7 (E-Book, PDF)

Direktbezug www.BusinessVillage.de/bl/999

Bezugs– und Verlagsanschrift
BusinessVillage GmbH
Reinhäuser Landstraße 22
37083 Göttingen
Telefon: +49 (0)551 2099-100
Fax: +49 (0)551 2099-105
E–Mail: info@businessvillage.de
Web: www.businessvillage.de

Layout und Satz
Sabine Kempke

Grafiken im Buch
Christine Arnstadt, Dresden

Druck und Bindung
www.booksfactory.de

Copyrightvermerk
Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Mikroverfilmung und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.
Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden von dem Autor nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie des Verlages. Er übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten.
Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen.

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin Gracia Thum 7

Vorwort – Den Mut zurückerobern 9

Einführung – Wie ich »Encourage« als Thema entdeckte 13

Kapitel 1: Der Sinn – Mut für Alltagshelden 19
1.1 Mut zu Ehrlichkeit 21
1.2 Mut, Grenzen zu setzen 23
1.3 Mut, zu scheitern 24
1.4 Mut zu Verletzlichkeit 25

Kapitel 2: Das Gap – Orte, denen wir gerne ausweichen 27
2.1 Am Gap 29
2.2 Es geht ums Überleben 31
2.3 Unser Gehirn schlägt Alarm 33
2.4 Typische Vermeidungsstrategien 35
2.5 Das Gap überwinden 43

Kapitel 3: Der Preis – Nicht handeln ist auch nicht umsonst! 45
3.1 Der Preis des Mutes 47
3.2 Tatsächliche Risiken 49
3.3 Der Preis für Nichthandeln 50
3.4 Indikatoren für den Preis 53
3.5 Woher kommen Klarheit und Mut? 54

Kapitel 4: Die Brücke – Ohne ein Wofür geht es nicht 59
4.1 Wofür es sich lohnt, mutig zu sein 64
4.2 Der Weg zum inneren Wofür 67
4.3 Mit ersten kleinen Schritten beginnen 74
4.4 Vom Ende her denken 75

Kapitel 5: Unsicherheit – Der Weg ins Neuland 79
5.1 Schlüsselkompetenz: Unsicherheit aushalten 83
5.2 Interview mit Walter Wölfle: Umgang mit Unsicherheit und Störfeldern aus dem Blickwinkel der Sportpsychologie 85
5.3 Angst auflösende Methoden 90

Kapitel 6: Der Körper – Die unterschätzte Ressource 97
6.1 Embodiment 100
6.2 Tipps für die Praxis 103
6.3 Körper und Geist 106

Kapitel 7: Die Kommunikation – Damit Mut wirken kann 109
7.1 Tipps für die Kommunikation 113
7.2 Exkurs: Autonomie in der Beziehung 120
7.3 Tipps für den Umgang mit dem Gegenüber 122

Kapitel 8: Der Systemcheck – Verstehen und Gestalten des Umfeldes 127
8.1 Vom Ergebnis her denken 129
8.2 Rolle und Rollenpartner 130
8.3 Der richtige Zeitpunkt 133
8.4 Der Rahmen 134
8.5 Das kulturelle Umfeld 135

Kapitel 9: Im Neuland – Ankommen und lernen 139
9.1 Die erste Reaktion: Erleichterung und Zufriedenheit 141
9.2 Postalarmierung 143
9.3 Schwierige Erfahrungen 149
9.4 Positive Erfahrungen 153

Kapitel 10: Die Wirkung – Versuch einer Erfolgsrechnung 157
10.1 Macht Mut gesund? 163
10.2 Mut und Ausstrahlung 164

Kapitel 11: Das Tun – Training fürs Hirn 169

Kapitel 12: Encourage im Unternehmen 175
12.1 Neue Welt – neue Organisationen 177
12.2 Encourage in Organisationen 182

Kapitel 13: Ironische Anleitung zum Un-Mut 193

Danke 201

Literaturverzeichnis 203

Über die Autorin Gracia Thum

Gracia Thum ist seit zwanzig Jahren in Coaching und Training tätig. Sie ist Expertin in den Themenbereichen Achtsamkeit und Persönlichkeitsentwicklung. Seit 2006 ist sie Partnerin bei Dietz Training und Partner, dem Marktführer für Emotionale Intelligenz in Deutschland. Beim Wunsch nach persönlicher Veränderung wird die Fähigkeit, klug und mutig zu handeln, oft unterschätzt. Daher hat sie sich auf die Frage spezialisiert, wie Mut als erlernbare Kompetenz vermittelt werden kann. 2016 gründete sie gemeinsam mit ihrer Kollegin Juliane Kluge das Encourage-Institute, in dem Coaching, Training und Vorträge zum Thema Mut angeboten werden. Aktuell betreibt Gracia Thum eine Coaching-Praxis in Dresden, wo sie mit ihrem Mann und ihren drei Kindern lebt.

Kontakt
E-Mail: info@graciathum.de
Web: www.encourage-institute.de

Vorwort – Den Mut zurückerobern

Ich möchte Sie einladen, mit mir auf eine Reise zu gehen. Eine Reise hin zu mehr Mut, mehr Selbstbestimmtheit und mehr Zufriedenheit. Was erwartet Sie auf dieser Reise?

Dieses Buch will kein Ratgeber zur Selbstoptimierung sein. Es soll auch kein überzogenes Heldenbild transportieren. Mein Anliegen ist vielmehr die Komplexität um alles, was mit Mut und Überwindung von Angst zu tun hat, zu entwirren und verdaubar zu machen. Dabei werden Sie Mut als eine Kompetenz kennenlernen, die Ihnen hilft, Ihre Werte und Sehnsüchte zu verwirklichen. Sie bekommen auf dieser Reise eine stabile Ausrüstung, die Ihnen helfen kann, die Herausforderungen, mit denen mutiges Handeln verknüpft ist, in Zukunft besser zu meistern.

Alle Kapitel sind ähnlich aufgebaut. Am Anfang jeden Kapitels finden Sie eine Abbildung, die veranschaulicht, in welcher Phase der Reise Sie sich befinden. Zusammenfassungen am Kapitelende geben Ihnen einen Überblick. In Anregungen zur Umsetzung in der Praxis lade ich Sie ein, Dinge auszuprobieren und ihre eigenen Erfahrungen zu machen. Als Ihr Reiseführer weiß ich, dass Sie zu guter Letzt Ihren eigenen Weg in Ihrem eigenen Tempo finden werden. Manches werden Sie dabei am Wegesrand liegen lassen, weil Sie es nicht brauchen. Manches werden Sie ein wenig verändern, weil es dann erst so richtig passt. Und manches werden Sie in Ihre Grundausrüstung übernehmen, weil es Ihnen wirklich hilft.

Dieses Buch hat zwei Botschaften für Sie:

1. Mut ist nicht einfach nur angeboren oder in den Genen festgelegt. Wir werden alle mit einer großen Portion Neugierde und Mut, Neues zu wagen, geboren. Durch emotionale Erfahrungen, die wir in unserer Biografie machen, geht dieser Mut uns manchmal verloren. Weder in der frühkindlichen Bildung noch im Schulsystem wird die Kompetenz, klugen Mut zu leben, vermittelt. Doch Mut ist eine Kompetenz, die sich auch im hohen Alter noch formen lässt.

2. Mut zu leben, lässt sich erlernen und trainieren. Genauso wie prägende Ereignisse in unserem Gehirn eine Phobie oder Angststörung hinterlassen können, so können wir über gezielte Techniken an unserer Selbststeuerung arbeiten und unserem Gehirn gewissermaßen beibringen, mutiger zu werden.

Dieses Buch und das hinter dem Buch stehende Encourage-Konzept habe ich gemeinsam mit meiner Kollegin und Freundin Juliane Kluge entwickelt. Juliane und ich arbeiten seit vielen Jahren in Coachings und Trainings zusammen. Uns beide verbindet eine gemeinsame Neugierde und Forscherdrang rund um das Thema Mut. Viele gute Gedanken sind im Dialog entstanden. Dieses Buch hätte es ohne den bereichernden Austausch mit Juliane nicht gegeben. Auch wenn ich hier als Autorin auf dem Buch stehe, so ist es für mich doch ein über Jahre gewachsenes, gemeinsames Werk.

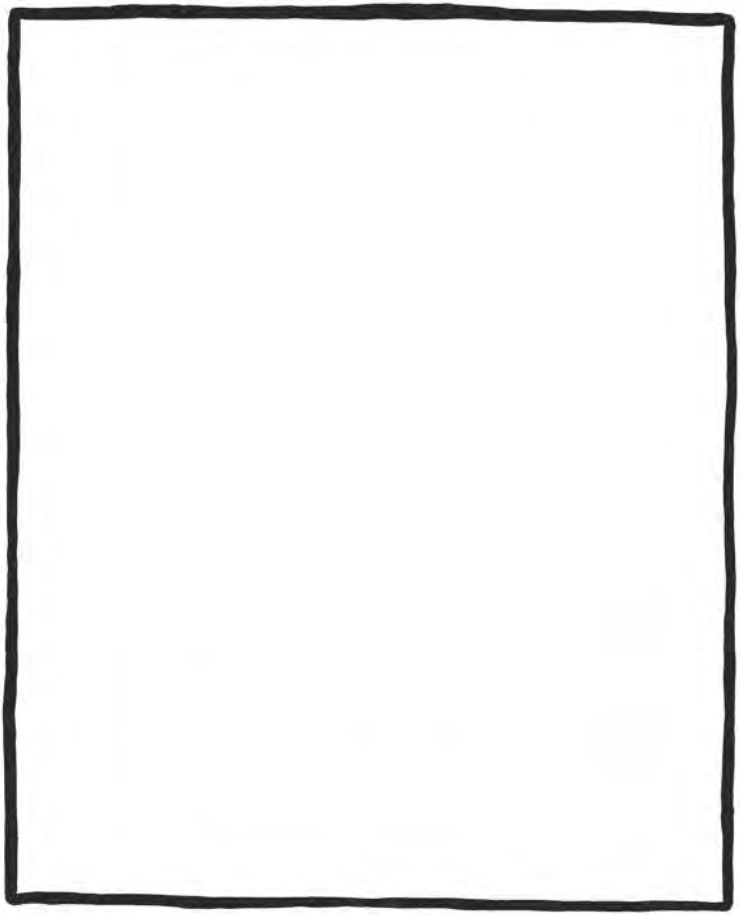
Alles, was Sie hier lesen, fußt auf meiner Erfahrung im Coaching und Training. Dabei habe ich nicht nur positive Beispiele in das Buch aufgenommen. Auch Situationen und Erfahrungen, in denen meine Klienten oder auch ich nicht mutig waren, werden Sie hier finden. Alle Beispiele aus meiner Coaching-Arbeit sind leicht abgewandelt und die Namen der Klienten wurden ersetzt, um die Vertraulichkeit gegenüber ihnen zu wahren. Wenn ich die männliche Schriftform verwende, spreche ich damit immer auch Frauen an.

Ich bin überzeugt, wenn Sie sich mit der Lektüre dieses Buches auf eine Reise zu sich selbst einlassen, dann werden Sie am Ende Ihren ganz individuellen Weg zu Mut und Selbstbestimmung finden.

Einführung – Wie ich »Encourage« als Thema entdeckte

»Das Geheimnis des Glücks ist die Freiheit.
Und das Geheimnis der Freiheit ist der Mut.«

Perikles (490 – 429 vor Christus), Staatsmann in Athen



Es ist nicht einfach, mutig zu sein. Niemand ist stolz darauf, wenn er seine Werte und Sehnsüchte nicht lebt, weil ihm der Mut fehlt. Viele Menschen harren in einem Leben aus, das sie nicht lieben. Das vertraute Dasein fühlt sich nicht gut, aber sicher an. Der Mut, Neues zu wagen, geht im entscheidenden Augenblick oft verloren. Das muss nicht so sein. Wir können lernen, mutig zu leben und unsere Ängste zu überwinden.

Wir leben in einer Zeit der Freiheit. Nie zuvor gab es so wenige Restriktionen auf der moralischen, religiösen und auch existenziellen Ebene. Und trotz all dieser Freiheiten schöpfen wir nur einen Bruchteil unserer Möglichkeiten aus. Die größten Barrieren liegen dabei nicht im Außen, sondern in uns selbst. Mit dieser Erkenntnis beginnt unsere Reise. Denn in Ihnen liegt der Schlüssel zu Veränderung. Die inneren Barrieren entstehen im emotionalen Teil unseres Gehirns, dem limbischen System, das seit Jahrtausenden für unser Überleben sorgt. Aus diesem Teil des Gehirns kommen Ängste, die manchmal irrational und überzogen sind und sich einem erfüllten Leben entgegenstellen. Aus ihnen entsteht ein Gap (aus dem Englischen: die Lücke, der Spalt, das Loch) zwischen Wunsch und tatsächlichem Handeln.

Dieses Gap wahrzunehmen und zu überwinden, darum geht es. Den Entschluss, mutig zu handeln und für uns einzustehen, fassen Menschen nicht nur in zentralen Lebensentscheidungen. Das mutige Handeln setzt sich aus vielen kleinen unauffälligen Einzelentscheidungen in unserem Alltag zusammen. Um diese kleinen und manchmal auch größeren Momente geht es hier. Ihnen will ich die Aufmerksamkeit geben, die sie verdienen.

Aus gutem Grund habe ich mich für den Titel *Encourage* entschieden. »En« steht für »zu etwas hin« und in dem Wortstamm »Courage« liegen die beiden Bedeutungen »Mut« und »Herz«. Für mich bedeutet Encourage »hin zum Mut und zum Herz«. Ich verstehe und erlebe Encourage als eine Kompetenz, die erlernbar und trainierbar ist.

Meine Geschichte mit Encourage ist auch eine sehr persönliche. Ich bin von meiner Grundausstattung her weder besonders mutig noch besonders unabhängig. Ich weiß genau, wie es sich anfühlt, wenn ich jemandem sagen muss, dass sein Verhalten mich ärgert. Ich weiß auch, welches Gap sich auftut, wenn ich Menschen, die mir am Herzen liegen, enttäuschen muss. Und nur zu gut kenne ich den Rückzug in die eigene sichere Komfortzone, wenn Scheitern droht.

Schon lange beschäftige ich mich daher aus purem Eigennutz mit dem Thema Mut. Nachdem ich begann, mich und meine Umwelt gezielt unter dem Aspekt des fehlenden Muts wahrzunehmen, wurde mir immer deutlicher, wie zentral dieses Thema ist und wie sehr es unterschätzt wird. Mut und Handlungsfähigkeit sind eng verbunden.

Das aktuelle Thema Resilienz, also die persönliche Fähigkeit zu Widerstandskraft und Belastbarkeit, steht und fällt mit Mut. Ohne den Mut in konkreten Situationen, nein zu sagen oder sich abzugrenzen, hilft kein Resilienz-Buch und auch kein Resilienz-Training. Ein anderer Bereich ist das Management. Seit Jahren trainiere ich mit einem Netzwerk von Partnern bestehend aus Psychologen, Ärzten und ehemaligen Managern, Führungskräfte unterschiedlichster Ebenen. Sprechen wir in Seminaren das Thema Mut an, entsteht sofort eine Diskussion über Anspruch und Wirklichkeit. Mitarbeiter wünschen sich klare und faire Führungskräfte, die Entscheidungen treffen und den Mut haben, unangenehme Situationen auszuhalten, Führungskräfte, die selbst mutig sind und mit mutigen Mitarbeitern umgehen können. Führungskräfte wünschen sich ehrliche und eigenverantwortliche Mitarbeiter, die Ängste überwinden und bereit sind, sich auf Neues einzulassen. Was oft fehlt, ist der Mut, diesen Anspruch zu leben. Mut kann an so vielen Stellen in Unternehmen zu mehr Kreativität, Innovation und Freude an der Arbeit führen.

So begann ich mich zu fragen, was uns helfen kann, mutiger zu werden und ob Mut eine Kompetenz ist, die erlernbar ist. Ich analysierte, was die konkreten Situationen, in denen Mut fehlt, ausmacht. Ich machte mich auf die Suche nach Ressourcen und Techniken, die helfen, mutiger und überzeugender zu werden.

Meine Reise ist bei Weitem nicht abgeschlossen. Ich werde noch an manchen Gap-Situationen scheitern. Aber ich bin mir sicher, dass es sich lohnt, weiter auf dem Weg zu mehr Mut zu gehen und viele Menschen für diesen Weg zu gewinnen.

Dieses Buch ist für mich erfolgreich,

- wenn Sie beim Lesen auf immer mehr Mut-Situationen in Ihrem Leben stoßen,
- wenn Sie das Gap zwischen Wunsch und Handeln wahrnehmen,
- wenn Sie spüren, dass ohne Mut Ihre Integrität und Lebensfreude bedroht sind,
- wenn Sie den Weg in emotional neues Gelände wagen,
- wenn Sie sich immer wieder die Frage stellen, ob Sie mutiger sein könnten,
- wenn Sie die Erfahrung machen, dass sich mutiges und klares Handeln lohnt,
- und wenn Sie Lust haben, diesen Weg weiter zu gehen.

Dann hat sich mein Mut, dieses Buch für Sie in Angriff zu nehmen, gelohnt.

Kapitel 1:
Der Sinn – Mut für Alltagshelden