**5 Schritte zu mehr Mut**

Sehen Sie sich das Video von Tanja Peters zum Thema Mut unter folgendem Link an:   
<https://www.youtube.com/watch?v=rjlD_xj6yc0>  
Arbeiten Sie gemeinsam mit einem/r PartnerIn.

1. Tanja Peters erzählt eine Geschichte, in der Tiere sprechen können. Aus dieser Geschichte soll man etwas lernen. Was können wir daraus lernen?
2. Sie spricht auch über Angst. Welche Ängste hatte sie?
3. Tanja Peters wurde krank. Sie bezeichnet ihre Krankheit als Geschenk. Wie könnte sie das meinen?
4. Sie zitiert eine Autorin namens Brenè Brown, die sagte:

*„Mutiges Leben heißt mit vollem Herzen leben.*

*Bereit zu sein in die Arena des Lebens zu gehen mit offenem Visier ohne Maske bereit zu sein, hinzufallen und sich erlauben wieder aufzustehen und nochmal zu gehen und sich als Mensch wirklich zu zeigen, so wie Sie sind – mit dem was gut ist, mit dem was noch nicht so gut ist, aber auch mit unseren Talenten und unseren Stärken.“*

Sprechen Sie mit Ihrem/r PartnerIn über dieses Zitat. Verstehen Sie alle Wörter? Wie verstehen Sie das Zitat?

1. Mut ist wie ein Muskel. Starten wir das Training. Welche Tipps gibt Tanja Peters zum Mut-Muskel-Training:
2. Überlegen Sie für sich selbst zwei Mutaufgaben, die Sie in den kommenden Wochen lösen (Setzen Sie sich dafür auch ein Zeitlimit).

**Meine Mutaufgabe 1**

**Meine Mutaufgabe 2**

**Mut tut gut!**