**Mutübungen**

**Mut-Fähigkeiten trainieren: drei einfache Übungen**

Es gibt Situationen, in denen es leichter fällt als in anderen, mutig zu handeln. Wenn Sie häufig feststellen, dass es Ihnen an Mut fehlt, ist es an der Zeit, Ihren “Mut-Muskel” zu trainieren.

Mut hat viel damit zu tun, dass wir eine Situation noch nicht kennen und daher unsicher sind. Mit den folgenden drei Aufgaben, probieren Sie etwas aus und machen neue Erfahrungen. Das darf auch Spaß machen!

Sie bekommen jede Woche eine neue Aufgabe gestellt.

1. **Übung: So tun als ob**

Sie wären in einer bestimmten Situation gerne so mutig wie jemand anderes?

Wie sieht diese Situation aus?   
  
Nehmen Sie sich das Auftreten dieser Person zum Vorbild. Was macht diese Person? Auftreten – Haltung – Umgebung – Sprache?

Machen Sie alles nach und handeln Sie. Das nennt man auch „tun als ob“ und ist ein wunderbares Mittel, die eigenen Grenzen zu erweitern. Wenn Sie Ihr Vorbild kennen, können Sie auch fragen, wie sie oder er es schafft, so … [gelassen / entspannt / frech / direkt / mutig] zu handeln.

1. **Über sich hinauswachsen**

Wählen Sie hierfür eine Aufgabe, mit der Sie sich regelmäßig schwertun. Nehmen Sie sich für diese Woche vor, mindestens dreimal über sich hinauszuwachsen und etwas zu tun, das Sie bislang nicht getan haben. Auch wenn Sie es alleine könnten.

Hier ein paar Beispiele, was dies sein kann:

* Jemandem ein Kompliment zu einem Schmuckstück, einem anderen Accessoire oder der Frisur machen. Wählen Sie zu Anfang etwas Einfaches, ehe Sie zu einem späteren Zeitpunkt auf persönliche Merkmale (Lächeln, Bewegung, Sprache) eingehen.
* Nach einer Straße oder einem Weg fragen statt weiter danach zu suchen: Können Sie mir bitte sagen, wie ich in die X-Straße… am schnellsten von hier nach [Ort] komme?
* Um Hilfe bitten für etwas, das Ihnen schwerfällt – auch wenn Sie es alleine könnten: die Tasche oder den Koffer ins Ablagefach hieven… den Kinderwagen die Treppe hinauftragen… einen Zettel lesen, weil Sie die Brille vergessen haben…

Entscheiden Sie, was dies ist und packen Sie es an. Diese Übungen können Sie regelmäßig wiederholen und so Ihr Mut-Niveau kontinuierlich steigern.

**Meine Muttaten:**

1. **Position beziehen**

Wählen Sie eine Situation, in der Sie bislang regelmäßig einknicken – und beziehen Sie Position. Hier wieder einige Beispiele, was dies sein kann und wie Sie sich behaupten:

* Sie sind anderer Meinung als die Mehrheit. Sagen Sie das und warum Sie anderer Meinung sind:

*Diese Meinung teile ich nicht. Ich bin zwar auch davon überzeugt, dass wir eine Lösung brauchen. Allerdings halte ich die bisherigen Vorschläge für zu aufwändig. Und zwar aus zwei Gründen…*

* Sie fühlen sich übergangen und lassen etwas mit sich machen, was Sie nicht wollen, dann sagen Sie: „Stopp! Das möchte ich nicht!“
* Sie sagen immer wieder „Ja“, obwohl Sie „Nein“ sagen möchten. Bevor Sie auf eine Bitte oder Fragen gleich antworten, überlegen Sie kurz, ob Sie das wirklich möchten und antworten Sie erst dann, vielleicht auch einmal mit „Heute/ diesmal nicht!“ oder mit „Nein!“.

Nehmen Sie sich nicht zu viel auf einmal vor – und vor allem, überfordern Sie sich nicht. Wählen Sie lieber einen kleinen Aspekt, mit dem Sie beginnen. Andernfalls bekommen Sie Muskelkater und der hindert Sie dann an weiteren Aktivitäten.

Mit Ihren ersten positiven Erfahrungen können Sie sich an größere Dinge wagen. Schreiben Sie Ihre Erfahrungen und Erlebnisse auf. Dabei werden Sie feststellen, dass es doch leichter ist als befürchtet. Und irgendwann macht es sogar Spaß, sich neuen Mut-Situationen zu stellen.