healthy living

www.vital.de

vital

Februar 2012
2,60 €
Österreich 2,80 €
Schweiz 5,00 sfr
BeNeLux 3,10 €
Frankreich 3,60 €
Griechenland 4,50 €
Italien 3,60 €
Spanien 3,60 €
Portugal (cont) 3,70 €
Slowenien 3,60 €
Slowakei 3,80 €

7 SCHRITTE FÜR MEHR MUT

Glück auf der Haut

Beauty mit Zitrone, Olive, Lavendel für Sommermomente im Winter

Kleine Fluchten

Zwischen Nordsee und Alpen: Die schönsten Hotels zum Abschalten

Schnelle Asia-Küche

Wenige Kalorien – viel Genuss

TEST

Die besten Massagen für mehr Energie

- Lösen Verspannungen
- Machen den Kopf frei
- Geben neue Power

+

Selbstmedikation: So geht's richtig

Heuschnupfen: Endlich immun

Homöopathie: Das Beste für die Seele

Mit Diät-Coach unter www.vital-diaetcoach.de

Ab jetzt bin ich mutig

Etwas Neues wagen, ins kalte Wasser springen: Das verlangt **Courage und Durchhaltevermögen.** Doch allzu oft verlässt uns der Mut, und wir kehren große Pläne und kleine Träume unter unseren Seelen-Teppich. Der VITAL-7-Punkte-Plan macht Schluss damit

Text **Friederike Schön**

Gänsehautnah können wir dieses Gefühl immer noch spüren: das erste Mal auf dem Zehnmeterbrett. Als Kinder ahnten wir natürlich nicht, dass dieses erste Sich-zum-Rand-Vortasten, das ängstlich zögerliche Hinunterschauen in die Tiefe und der Sprung in den Abgrund weit mehr waren als ein einmaliges Wagnis. Dieser Moment ist so etwas wie ein treuer Begleiter unseres Lebens, der viele Gesichter trägt, aber in seinem Wesen doch gleich bleibt: mutig.

Wann immer wir etwas wagen, wichtige Entscheidungen treffen, uns trauen, für etwas einzustehen, oder uns für etwas Neues öffnen, brauchen wir Mut. Weil wir gewohntes Terrain verlassen, Risiken eingehen und Grenzen – unsere eigenen und manchmal die anderer – überschreiten müssen. Mut ist eine treibende Kraft auf unserem Lebensweg. Eine innere Ressource, die uns stark macht und uns hilft, unser Glück zu suchen und es zu finden.

Genauso selbstverständlich, wie er uns begleitet, genauso schnell verlässt uns der Mut aber häufig auch. Dann fühlen wir uns ängstlich und unsicher. Oder, weil wir diese Gefühle nicht wollen, wir verdrängen den Konflikt und lehnen uns bequem zurück, statt zu handeln. Doch es gibt einen Weg (zurück) in die „Mutzone". Die Psychologin Bea Engelmann sagt, dass wir Mut lernen können. Sie fand heraus, dass wir uns je nach Lebensphase in einer von mehreren Zonen mit stetig steigendem Mut-Level befinden.

Mutig sein bedeutet authentisch sein

„Für Menschen jeden Alters bedeutet Mut vor allem eins: zu sich selbst stehen zu können", sagt Engelmann. Das war eines der überraschendsten Ergebnisse ihrer Studie. „Mutig sein heißt für die meisten nicht unbedingt heldenhaft, sondern viel mehr authentisch und unverstellt sein. Nicht Marionette, sondern Regisseur im eigenen Leben. Es geht um einen Zustand, in dem wir offen unsere Stärken zeigen und die Freiheit genießen, auch aus Fehlern zu lernen." Diese Zone ist also das Ziel.

Dazu müssen wir zunächst herausfinden, in welcher Zone wir uns gerade aufhalten. In der ersten, der „Angstzone", in der uns Sorgen und Zweifel dominieren? Dann wird es Zeit, unsere Ängste genauer unter die Lupe zu nehmen. Bea Engelmann: „Sie wollen uns im Grunde ja nichts Böses, sondern sollen uns warnen und beschützen. Aber wir müssen dafür sorgen, dass wir sie und nicht sie uns beherrschen, indem wir uns fragen: Was will mir meine Angst sagen, welches Bedürfnis steckt dahinter?"

Welche Wünsche und Vorhaben will ich im Leben noch realisieren?

Oder befinden wir uns in der zweiten, der „Komfortzone"? Von hier aus starten die meisten in Richtung Mutzone. Die zentrale Frage lautet dann: „Haben wir es uns gemütlich, ja ein bisschen zu gemütlich gemacht in unserem Leben?" Die Psychologin erläutert das so: „Wir alle sehnen uns nach Beständigkeit und Geborgenheit, doch wir sollten aufpassen, dass ▸

FOTO Gettyimages

Demokrit, griechischer Philosoph

„Mut steht am Anfang des Handelns, Glück am Ende"

uns die eingefahrenen Gleise nicht zu weit wegführen – von Träumen, Vorhaben oder Dingen, die wir gern noch machen oder verändern möchten." Ein Hinweis darauf ist der häufig gesagte Satzanfang „Eigentlich wollte ich ja immer, aber..." Eigentlich. Aber. „Dieses große Aber hält uns davon ab, ein neues Hobby anzufangen, endlich ein Gehaltsgespräch zu führen oder dem Partner zu sagen, was einem nicht mehr gefällt." Aus ihrer Erfahrung als Coach weiß die Expertin: Wer in der Komfortzone lebt, neigt dazu, nicht nur die Träume unter den Teppich zu kehren, sondern auch die eigene Meinung und eigene Interessen. „Hinzu gesellen sich unausgesprochene Konflikte und Enttäuschungen."

Zeit für Träume ist wichtig. Sie sind Boten unserer Sehnsüchte

Den symbolischen Teppich regelmäßig anzuheben und zu schauen: Was würde ich von Herzen gern mal (anders) machen? Was habe ich mir schon lange vorgenommen, traue mich aber nicht – das kostet Mut. „Diese Auseinandersetzung mit sich selbst ist bereits sehr mutig", sagt Engelmann, „und eine Frage der Übung. Etablieren Sie einen festen Tag in der Woche, an dem Sie sich die Zeit nehmen, einen Blick unter Ihren Teppich zu riskieren", empfiehlt sie.

Dann folgt der Schritt in die Traumzone: „Meine Lieblingszone", sagt Engelmann, „und der Schlüssel zum Erfolg auf dem Weg in die Mutzone. Nehmen Sie sich Zeit für Träume. Sie sind die Boten unserer Sehnsüchte und bilden das Fundament für neue Lebensentwürfe." Das bedeutet: Wir sollten uns immer wieder bewusst das Träumen erlauben, weil es uns darin schult, unsere Wünsche und Ziele wahrzunehmen, ohne sie gleich mit Einwänden zu torpedieren. Wer Visionen und Ideen zulässt, mögen sie noch so verrückt erscheinen, wird mutiger. „Denn im Traum spüren wir bereits die Wirkung, die ein mutiger Schritt haben würde. Das hilft, eine Idee Schritt für Schritt umzusetzen. Nur wenn wir uns ▸

Sieben Schritte in Richtung Mut

Ja, Sie können es schaffen, sich mehr zuzutrauen. Unser Aufbauplan erklärt, wie Sie zu mehr Courage finden

1 Tankstelle fürs Selbstvertrauen

SO GEHT'S: Um mutig zu sein, muss man zu sich selbst stehen. Dafür benötigen Sie einen Überblick über Ihre Stärken – und Schwächen. Zeit für eine ehrliche Bilanz. Damit Sie Ihr Selbstbild im wahrsten Sinn vor Augen haben, schreiben Sie Folgendes auf:

- **Das ist meine Stärke**
- **Potenzial habe ich bei...**
- **Das ist meine Schwäche**

DAS BRINGT'S: Nach dieser Übung können Sie unbeschwert den Blick auf Ihre Potenziale lenken. Versuchen Sie auch Ihre Schwächen als einen Teil Ihrer Persönlichkeit zu akzeptieren, der noch Potenzial hat. Wenn Sie nun an Ihre Stärken denken, können Sie die positive Wirkung fürs Selbstvertrauen genießen.

2 Das Traum-Ritual

SO GEHT'S: Auf Ihrem Weg in die Mutzone ist Träumen ein elementarer Prozess. Probieren Sie es aus! Spüren Sie in Ruhe Ihren Wünschen und Sehnsüchten nach. Etablieren Sie dafür einen festen Termin in der Woche und suchen Sie sich einen festen Platz aus. Lassen Sie sich von folgenden Überlegungen inspirieren:

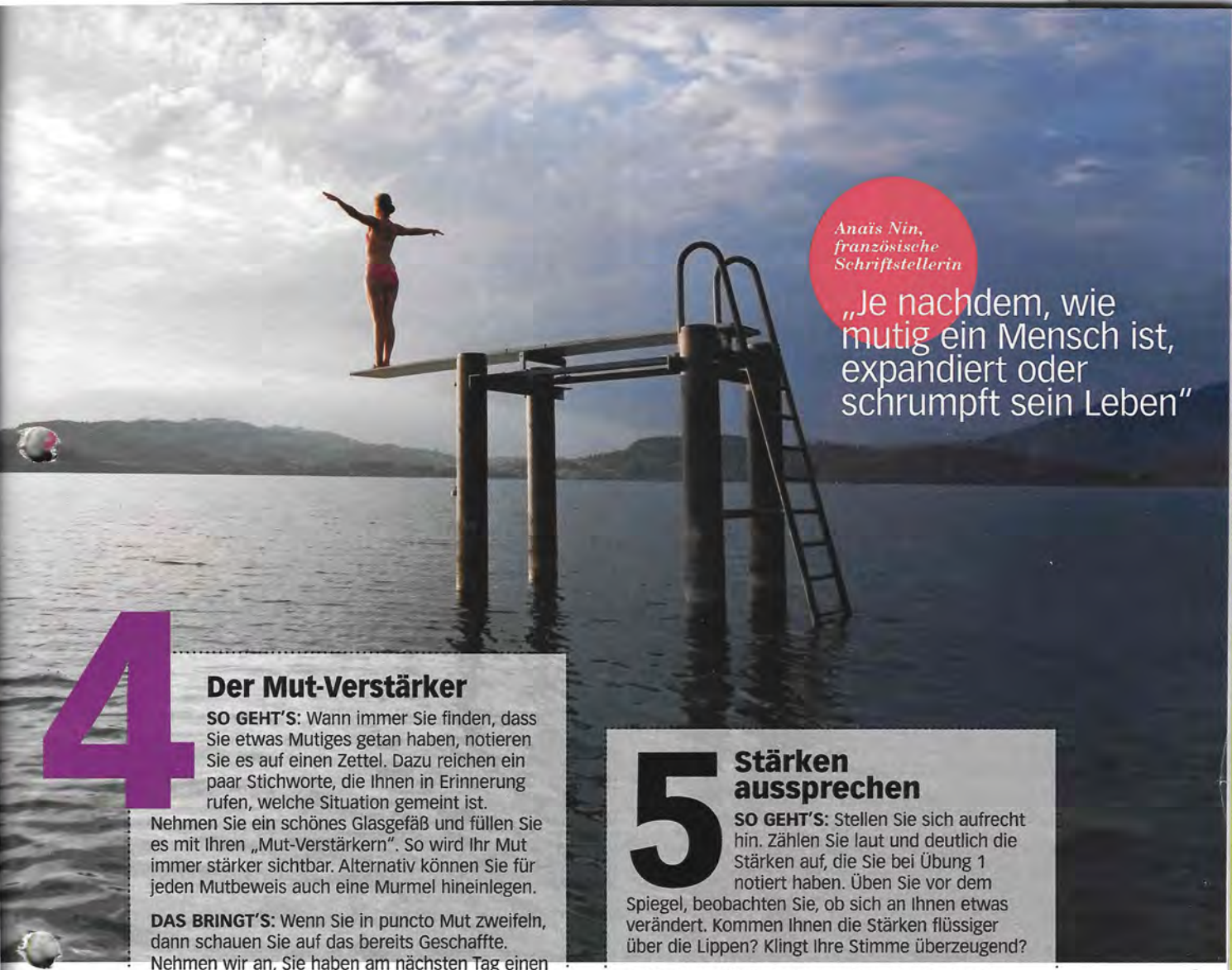
- **Wenn ich einen Wunsch frei hätte, dann...**
- **Ich träume von...**
- **Es macht mich froh, wenn...**
- **Angenommen, ich wäre richtig mutig, dann würde ich...**

DAS BRINGT'S: Wünsche und Ziele werden Ihnen bewusst. Damit können Sie sie in Zielbilder umformulieren und Stück für Stück realisieren.

3 Der Wunschzett

SO GEHT'S: Bestimmt ist es schon Jahre her, dass Sie zul einen Wunschzettel geschrie haben. Höchste Zeit, es wied zu tun. Gestalten Sie Ihren p sönlichen Wunschzettel, spo und intuitiv. Nehmen Sie sicl und schreiben Sie Ihre Herze wünsche auf. Kopieren Sie d Wunschzettel und hängen Si an den Kühlschrank, über de Schreibtisch und stecken Si eine Kopie in Ihre Handtasc

DAS BRINGT'S: Wie sollen Mut aufbringen für Dinge, di wieder vergessen? Als Kind wir uns schließlich auch die gemacht, aufwendige Wuns zettel zu basteln – und fest geglaubt, dass wir es schaf und bekommen, was wir w



Anaïs Nin, französische Schriftstellerin

„Je nachdem, wie mutig ein Mensch ist, expandiert oder schrumpft sein Leben"

4 Der Mut-Verstärker

SO GEHT'S: Wann immer Sie finden, dass Sie etwas Mutiges getan haben, notieren Sie es auf einen Zettel. Dazu reichen ein paar Stichworte, die Ihnen in Erinnerung rufen, welche Situation gemeint ist. Nehmen Sie ein schönes Glasgefäß und füllen Sie es mit Ihren „Mut-Verstärkern". So wird Ihr Mut immer stärker sichtbar. Alternativ können Sie für jeden Mutbeweis auch eine Murmel hineinlegen.

DAS BRINGT'S: Wenn Sie in puncto Mut zweifeln, dann schauen Sie auf das bereits Geschaffte. Nehmen wir an, Sie haben am nächsten Tag einen wichtigen Termin. Greifen Sie zum Glas und lesen Sie sich die einzelnen Zettel noch einmal durch.

5 Stärken aussprechen

SO GEHT'S: Stellen Sie sich aufrecht hin. Zählen Sie laut und deutlich die Stärken auf, die Sie bei Übung 1 notiert haben. Üben Sie vor dem Spiegel, beobachten Sie, ob sich an Ihnen etwas verändert. Kommen Ihnen die Stärken flüssiger über die Lippen? Klingt Ihre Stimme überzeugend?

DAS BRINGT'S: Wie oft machen wir uns bereitwillig klein? Aber wenn Sie Ihre Wahrnehmung nur in Richtung Ihrer Schwächen schulen, fällt es Ihnen schwer, das Potenzial der Stärken zu nutzen. Die Übung macht Ihnen Ihre Stärken bewusst.

6 Weg mit dem Teppich!

Statt mutig zu sein, kehren wir Träume, Ideen oder Konflikte unter den Teppich. Schluss damit! Reservieren Sie einen festen Tag im Monat für den Blick unter den Teppich. Tun Sie Folgendes:

- **Gehen Sie gedanklich die Situationen durch, in denen Sie nicht ganz ehrlich waren oder aus Angst vor einem Konflikt geschwiegen haben. Was hätten Sie zu befürchten gehabt, wenn Sie die Wahrheit gesagt hätten?**
- **Denken Sie an eine Situation, in der Sie ehrlich waren. Finden Sie ein Symbol, das Sie an diese Stärke erinnert.**
- **In der nächsten Konfliktsituation denken Sie einfach an dieses Symbol und sagen dann: „Ich sehe das anders! Meiner Meinung nach ist es ..."**
- **Seien Sie nicht zu streng mit sich. Beginnen Sie mit jemandem, bei dem Ihnen eigentlich nichts passieren kann.**

DAS BRINGT'S: Solange Sie Ihr Gegenüber nicht angreifen oder kränken, bleiben Sie sich treu, werden mutiger und müssen sich nicht vor dem zerstörerischen „Knall" fürchten. In der Mutzone brauchen Sie den Teppich nicht mehr.

7 Forscher im eigenen Leben

SO GEHT'S: Wenn Sie in einer Situation Mut brauchen, weil Sie befürchten, sich zu blamieren, probieren Sie folgendes Ritual aus: Stellen Sie sich vor, Sie sind eine Forscherin in Ihrem eigenen Leben. Durch eine Forscherbrille blicken Sie auf diese Situation und beobachten sich selbst, als lägen Sie unter einem Mikroskop.

DAS BRINGT'S: Durch den Wechsel in die sogenannte Meta-Perspektive nehmen Sie sich aus dem Geschehen und beobachten nur. Sie sind emotional nicht involviert und einfach neugierig. Gelingt Ihnen das, ist Ihr Interesse an der Situation größer als die Angst davor – Sie können klarer denken.

Afrikanisches Sprichwort

„Wage dein Leben und verlasse dein Haus"

gedanklich ausmalen, unter welchen Bedingungen wir öfter Sport treiben könnten oder mehr Zeit für uns allein hätten, setzen wir Wünsche etappenweise in die Wirklichkeit um. Ein ‚Ich musste ja, weil…' hat dann keine Chance, sondern nur ein ‚Ich entscheide mich für…, weil es mir wichtig ist'."

Aber wie schaffen es Ideen aus der Traumzone in die Wirklichkeit? „Dafür braucht es die Selbstvertrauenszone, in der wir Kraft tanken", antwortet Engelmann. „Ein solides Selbstvertrauen wirkt wie ein Mut-Verstärker, und das lässt sich trainieren." Praktisch läuft das z. B. so: „Schließen Sie für einen Moment die Augen und denken Sie an Ihre Stärken, nehmen Sie sie wahr und finden Sie dazu passend eine Farbe. Gehen Sie in ein Schreibwarengeschäft und kaufen Sie sich Klebepunkte in Ihrer Farbe. So haben Sie sich und Ihre Stärken immer im Blick: Der Farbfleck am Badezimmerspiegel, an der Tür Ihres Kleiderschranks oder auf dem Armaturenbrett wird Sie daran erinnern."

Jetzt stehen wir wieder da oben, auf unserem persönlichen 10-Meter-Brett

Das katapultiert uns in die Wachstumszone – und damit auf die Zielgerade. „Wir schlüpfen in die Rolle des Projektmanagers. Notieren Sie Ihre Gedanken und die einzelnen Schritte, die zur Realisierung Ihres Traums notwendig sind, auf Karten", rät die Expertin. „Dann haben Sie jederzeit einen Überblick und müssen nicht immer wieder von vorn anfangen." Mit dem Businessplan unseres Traums in der Hand geht's dann in die Absprungzone.

„Wenn wir gewohnte Pfade verlassen und zu wachsen beginnen, sind Risiken und Nebenwirkungen nicht ausgeschlossen", sagt die Mut-Expertin. Da wir nicht übermütig werden und anderen nicht auf den Schlips treten wollen, holen wir in dieser Phase noch einmal tief Luft und schärfen unseren Blick für die Folgen unseres Verhaltens. „Mut bedeutet ja eben nicht, seine Ziele auf Kosten anderer zu erreichen. Stattdessen wollen wir unser Handeln mit Weitsicht versehen." Und wie gelingt uns das? „Die Antwort ist simpel: mit Fragen und Gesprächen! Bitten Sie Menschen, die Ihnen am Herzen liegen, um Feedback, um Ermutigung", so die Psychologin. „Wer aufrichtig mit anderen kommuniziert, bekommt seinerseits Aufrichtigkeit und ehrlichen Zuspruch zurück."

Dann stehen wir wieder oben, auf unserem persönlichen Zehnmeterbrett. Mit jedem Schritt, den wir von Zone zu Zone getan haben, sind wir die Leiter bis nach oben geklettert. Wir schauen nach unten – und wagen den Sprung. Denn da ist keine bedrohliche Leere, sondern Platz für Wahrhaftigkeit und Lebensfreude. Für neue Wege und Möglichkeiten. ■

Willy Brandt, deutscher Politiker

„Mut kann nur der haben, der auch Furcht kennt, der ande ist nur tollkühn"

Bea Engelmann (46), Diplom-Psychologin, Betriebswirtin, Coach, Autorin und Gründerin des Instituts für Glücks-psychologie in Bremen, www.zum-glueck-gecoacht.de

INTERVIEW

„Mut ist eine große Kraft, die wir im Leben brauchen"

VITAL: Wie wurde Mut zu Ihrem Thema?
Bea Engelmann: Zum einen brauchte ich selbst sehr viel Mut, als unsere Tochter zur Welt kam und sich herausstellte, dass sie sehr krank ist. Ich musste viele mutige Entscheidungen treffen und mich meinen Ängsten stellen. Zum anderen wurde mir im Laufe meines Berufslebens die zentrale Bedeutung von Mut und Ermutigung immer klarer – als Gefühl, als große Kraft, die wir im Leben einfach brauchen.

Was bedeutet Mut für Sie?
Für mich ist es die Fähigkeit, das zu tun, was ich wirklich will. Zu sagen, was ich auf dem Herzen habe. Mutig finde ich, die eigenen Ziele zu erkennen. Zu wissen, was ich im Leben möchte. Mut ist der Gegenpol zur Angst: Es braucht Mut, Ängste zu überwinden, neue Weichen im Leben zu stellen und nach Niederlagen wieder aufzustehen.

Wie machen Sie anderen Menschen Mut?
Ich gebe ihnen als Coach Impulse, die ihnen helfen, zu sich zu stehen – zu ihren Stärken und Schwächen. Sie lernen einen gesunden Umgang mit Fehlern, mit Lob und Kritik. Vor allem entdecken sie die häufig verschüttete Ressource Mut in sich selbst. Dadurch kommen sie in einen dynamischen Prozess. Mut bedeutet etwas Dynamisches, es geht nach vorn. Es ist ein Lebensgefühl, in dem man sich als Persönlichkeit frei entfalten kann.

Was schützt vor Hoch- oder Übermut?
In diesem Fall kippen wir ins andere Extrem. Es geht nicht allein darum, Wünsche und Sehnsüchte freizuschaufeln, sondern die Balance zwischen Chancen und Risiken zu finden. Zu sich selbst finden, authentisch sein hat nichts damit zu tun, der oder die Größte sein zu wollen. Im Gegenteil: Es macht wacher und feinfühliger im Umgang mit anderen.

FOTO Venetia Dearden/Gallerystock

Innere Unruhe? Angstgefühle? Schlafstörungen?

Wenn die Gedanken in ständiger Sorge um die eigene Gesundheit, die Familie oder den Arbeitsplatz kreisen, ist man tagsüber oft unkonzentriert und weniger leistungsfähig und kann nachts nicht mehr richtig schlafen. Hinzu kommen oft körperliche Beschwerden. Einen Ausweg aus dieser Situation zu finden ist der Wunsch vieler Betroffener.

Wie kann Lasea® Ihnen helfen?

Lasea® wirkt anders als Beruhigungs- oder Schlafmittel, denn es optimiert die Reizfilter-Funktion des Nervensystems und hilft so, kreisende Gedanken und innere Unruhe in den Griff zu bekommen.

Was macht Lasea® so einzigartig?

Lasea® enthält ein für Unruhezustände und Angstgefühle patentiertes Lavendelöl. Die einzigartigen Inhaltsstoffe sorgen dafür, dass wichtige Botenstoffe der Reizverarbeitung im Nervensystem wieder ins Gleichgewicht kommen. Dadurch optimiert sich die Arbeit der Nervenzellen – die Betroffenen fühlen sich entspannt, die Gedanken kommen zur Ruhe. In der Folge können sie wieder besser schlafen und bekommen neue Energie für die täglichen Herausforderungen.

› Wirkstoff aus Arzneilavendel
› Nur eine Kapsel täglich
› Macht nicht müde oder abhängig

www.lasea.de

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke

Lasea® 80 mg/Weichkapsel. Für Erwachsene ab 18 Jahren. Wirkstoff: Lavendelöl. Anwendungsgebiete: Zur Behandlung von Unruhezuständen bei ängstlicher Verstimmung. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Spitzner Arzneimittel – Ettlingen