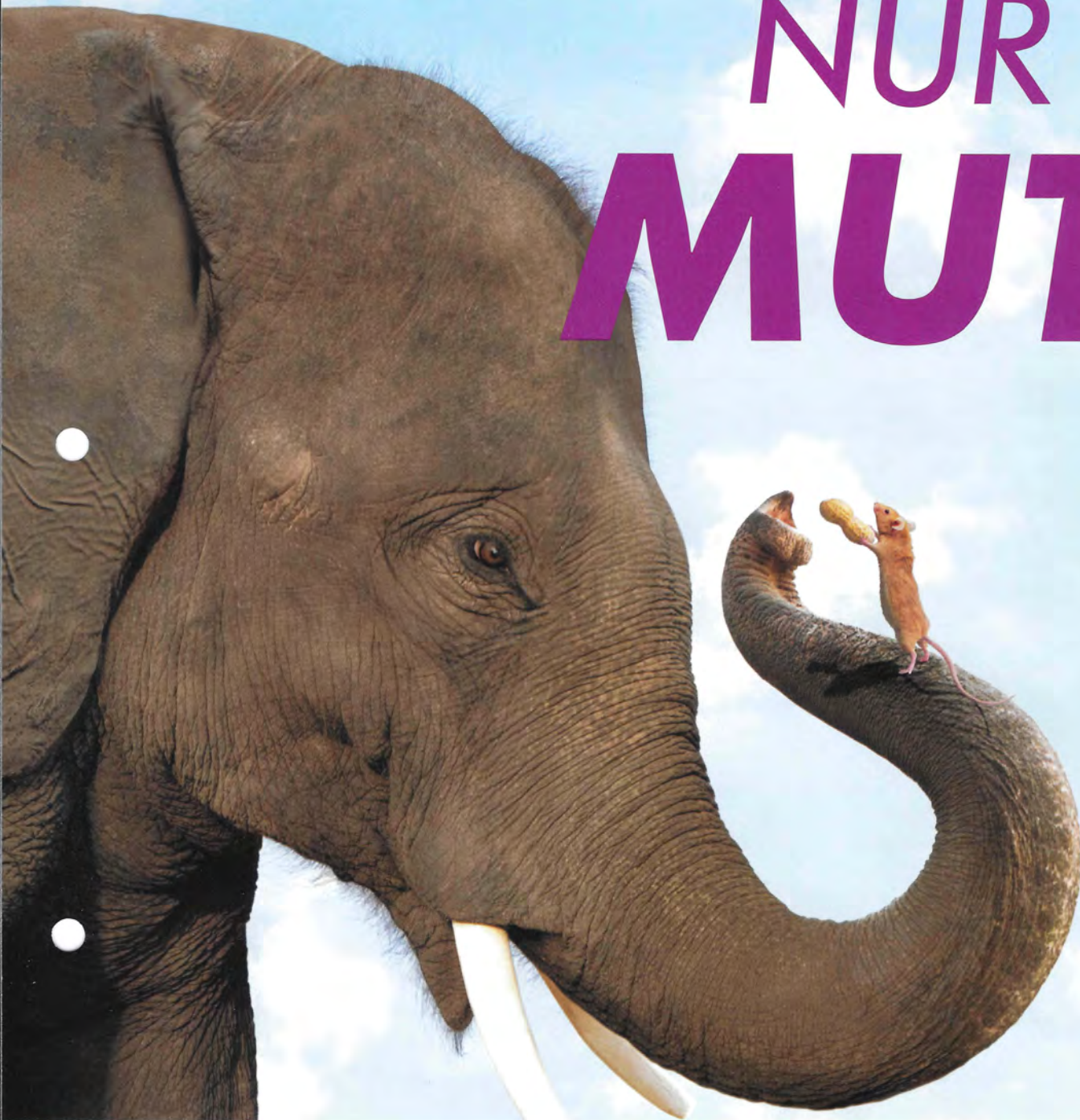


# NUR MUT!



„Dem Mutigen gehört die Welt“ heißt es. Aber es ist gar nicht so einfach, Neues zu wagen. Dazu braucht es vor allem **ganz viel Selbstvertrauen**. Die Psychologin Bea Engelmann zeigt in fünf Schritten, wie man seinen Selbstwert verbessern und Mut erlernen kann.

**W**er kennt es nicht, dieses Gefühl, in eine Sackgasse geraten zu sein, irgendwie festzustecken. An diesen Punkt gelangt fast jeder zumindest einmal im Leben, manch einer sogar mehrmals

und einige immer wieder. Gewöhnlich hat man nicht die geringste Ahnung, wie man sich aus dieser beengenden Lebenssituation wieder befreien kann. Denn erschwerend kommt hinzu, dass wir uns in dieser kleinen Sackgasse ei-

gentlich ganz wohl fühlen. Sie ist übersichtlich gestaltet, man weiß genau, was einen erwartet, alles geht seinen geordneten und geregelten Gang. Man glaubt dort vor den Anfechtungen des Lebens sicher zu sein.

Foto: Getty Images

Manchmal ändern sich jedoch die Bedürfnisse. Oder man entwickelt sich weiter. Nach und nach beschleicht einen darum das Gefühl, dass die einst geschaffenen Lebensbedingungen nicht mehr zu einem passen. Oder manchen wird bewusst, dass sie doch einst einen ganz anderen Plan vom Leben hatten. Wer an sich vorbeilebt, muss seinen Lebenskurs ändern, denn „es gibt kein richtiges Leben im falschen“, wie es der Philosoph der Frankfurter Schule W. Adorno formulierte. Man dürfe sich den Sinn für das Richtige nicht nehmen lassen, war er überzeugt. Auch wenn es schwerfällt, einen neuen Weg einzuschlagen und einen neuen Platz im Leben zu finden, den Sinn und das Interesse am Richtigen, sollte man sich nicht nehmen lassen. Dafür muss man aber bereit sein, seine Komfortzone zu verlassen und nötigenfalls auch etwas zurückzulassen. Das können lieb gewonnene Gewohnheiten sein, das kann aber auch eine sichere Festanstellung oder eine Beziehung sein, die man als nicht erfüllend erlebt.

### **Es braucht Mut, um Neues zu wagen**

Karla ging es so. Seit 10 Jahren war sie als Texterin in einer Werbeagentur tätig. Sie verdiente gutes Geld, das ihr einen aufwändigen Lebensstil erlaubte. Die 35-Jährige fuhr ein chices Cabrio und zwei Mal im Jahr mit ihrem Freund in den Urlaub. Freunde und Bekannte beneideten sie. Doch die Münchnerin fühlte sich auf eine unbestimmte Art nicht ausgefüllt. Zunächst wusste sie nicht warum. Erst mussten einige weitere Jahre vergehen, ehe sie sich eingestand, dass sie keinen Sinn mehr darin sah, tagein, tagaus einfältige Werbetexte zu schreiben. „Aber ich kann doch nicht einfach meinen Job kündigen, wovon soll ich denn leben?“, dachte sie damals.

Tatsächlich braucht es eine große Portion Mut, um sein bekanntes Terrain zu verlassen und Neues anzupacken. Mut ist die Kraft, die uns antreibt, unsere Lebenssträume zu verwirklichen und auch dann weiterzugehen, wenn wir Niederlagen oder Rückschläge erleiden. Nur wer diese innere Ressource nutzt, kann sich entwickeln und manches Mal sogar dabei über sich selbst hinauswachsen.

### **Mut zum Leben duldet keinen Aufschub!**

Manche bereuen am Ende des Lebens, verpasste Chancen nicht ergriffen oder nötige Veränderungen nicht aktiv gesucht zu haben. Bronnie Ware weiß das nur zu gut. Die australische Palliativpflegerin hat viele Menschen am Sterbebett bis zum Tod begleitet. In den Wochen

sage lautet: „Ich hätte den Mut haben sollen, meine Gefühle auszudrücken“. Doch die Frage ist: Was sind die Gründe dafür, sich lieber leben zu lassen, als selbstbestimmt sein Leben zu gestalten und ehrlich seine Gefühl auszudrücken.

### **Bleib authentisch und bei dir selbst!**

Es sind meist unsere Ängste und Blockaden, die uns daran hindern, mutig zu sein. Angst ist jedoch nicht nur etwas Negatives, sie hat auch einen Sinn. Häufig weist sie auf ein Bedürfnis hin, das erst noch wahrgenommen werden will. So kann die Angst vor Ablehnung und Ausgrenzung aus einer Gemeinschaft ein Grund dafür sein, weshalb wir uns nicht zu unseren eigenen Gefühlen bekennen oder übermäßig viel Rücksicht

## **Mut ist die Kraft, die uns antreibt, unsere Träume zu verwirklichen.**

davor hörte sie in den vielen vertrauensvollen Gesprächen immer wieder dieselben Äußerungen. Sätze, in denen die Sterbenden ihr Bedauern darüber ausdrücken, nicht das Leben gelebt zu haben, das sie sich gewünscht haben. Erst angesichts des Todes wird vielen klar, was sie versäumt haben. Sie empfinden Wut, Ärger und Verbitterung darüber. Dabei wird eines deutlich: Wir Menschen bereuen im Leben vor allem die Dinge, die wir nicht getan haben. Fehlentscheidungen können wir in der Regel weitaus besser verkraften, den Mangel an Entschlusskraft dagegen können wir Menschen uns selber nur schwer vergeben. Eins der fünf Dinge, die Sterbende am meisten bereuen, lautet: „Ich hätte gern den Mut gehabt, mein eigenes Leben zu leben und mich nicht von den Erwartungen anderer leiten zu lassen.“ Eine andere häufig geäußerte Aus-

auf andere Menschen nehmen. „Wir Menschen haben das Bedürfnis nach sozialem Kontakt, Freundschaft und Zugehörigkeit zu einer Gruppe. Wir möchten anerkannt und geliebt werden“, erklärt die Diplom-Psychologin Bea Engelmann auf ihrer Audio-CD „Nur Mut“. Deshalb konzentrieren wir uns oft mehr auf die Erwartungen anderer als auf uns selbst. Nach und nach verdrängen wir unsere Emotionen und unsere wirklichen Bedürfnisse und verlieren so womöglich unsere Herzensziele irgendwann aus den Augen.

Natürlich sind soziale Kontakte wichtig und müssen auch gepflegt werden, aber sie dürfen nicht zur Selbstaufgabe führen. Denn wer nur eine Rolle spielt, ist meist innerlich unzufrieden und unausgefüllt. Mehr noch: Es kostet enorme Kraft, eine derartige Fassadenexistenz zu leben. „Wir müssen uns deshalb

selbst (mehr) in den Mittelpunkt unseres Lebens stellen und gut für uns selber sorgen“, sagt die 47-jährige Glücksforscherin.

Ein Gründe für Mutlosigkeit ist meist ein zu geringes Selbstwertgefühl. „Viele haben die Neigung, sich selbst herabzusetzen und so ein recht schlechtes Bild von sich“, berichtet die Glücksforscherin aus ihrer Praxis. Um Selbstvertrauen und Mut zu entwickeln, ist aber das genaue Gegenteil richtig und hilfreich. „Grundsätzlich tut eine leichte Selbstüberschätzung gut.“ Dabei beruft sie sich auf Friedrich Schiller, der schrieb: „Ein jeder gibt den Wert sich selbst.“

Bea Engelmann kennt fünf Schritte, die Selbstvertrauen und Mut gleichermaßen beflügeln:

### In fünf Schritten zu mehr Selbstvertrauen

#### 1. Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.

„Leben heißt Veränderung, nichts bleibt, wie es ist.“ Vielen Menschen fällt es jedoch schwer, dieses unumstößliche Naturgesetz zu akzeptieren. Bequemlichkeit und ein ausgeprägtes Sicherheitsbedürfnis können uns beispielsweise daran hindern, die Komfortzone zu verlassen. Doch wer an Altem festhält, kann keinen Mut entwickeln voranzuschreiten. Oftmals werden solche Menschen dann von einer neuen Entwicklung überrollt. Fragen Sie sich, wenn Sie ohnehin Veränderungen ausgesetzt sind, ob es nicht besser und auch klüger ist, wenn Sie diese beizeiten selber einleiten. Denn damit können Sie Ihr Leben selber gestalten.

Muthemmend kann sich ein allzu negatives, aber auch ein sehr starres Selbstbild auswirken. „Seien Sie deshalb frei für ein neues Bild von sich selbst“, rät Bea Engelmann also. Fragen Sie sich beispielsweise: „Angenommen, ich hät-

te ein gutes Bild von mir, dann könnte ich ...“ Oder fragen Sie sich: „Was wäre möglich, wenn ich so mutig wäre, wie ich es mir wünsche?“

#### 2. Frei wie ein Vogel

Nehmen Sie sich ein Beispiel an Pippi Langstrumpf. Sie macht einfach, was ihr gefällt und wozu sie Lust hat. Sie ist freundlich und gut, verstößt aber, wenn nötig, gegen die Konvention. In ihrem Kopf gibt es keine Grenzen und es ist

ihr einerlei, was andere von ihr denken. Sie fühlt sich frei. „Es ist ganz gut, vom Urteil anderer unabhängiger zu werden“, meint Bea Engelmann. Sagen Sie sich selbst immer wieder: „Ich möchte mir die Freiheit nehmen, damit ich ...“

#### 3. „Ich bin ich und das ist gut so.“

Bei diesem Schritt geht es darum, sich seiner eigenen Stärken bewusst zu werden. Überlegen Sie: „Was ist meine Stärke?“ und „Was mag ich an mir ganz besonders?“ Stellen Sie dabei keine Vergleiche an. Es geht nicht darum, ob jemand besser ist als Sie. Fragen Sie sich dann, was Sie gerne machen und was Ihnen guttut? Woran haben Sie so viel Freude, dass Sie darüber die Zeit vergessen? Nennen Sie fünf Stärken von sich. Dazu können Sie auch die Meinung anderer einholen.

#### 4. Klopfen Sie sich öfter auf die eigene Schulter.

Einerseits tun wir ganz viel, um unser Selbstbewusstsein zu erhöhen, andererseits sabotieren wir unbewusst unser Selbstwertgefühl, beispielsweise indem wir uns selber scharf kritisieren. Sofort erkennen wir die Fehler, die wir gemacht haben, und kreiden sie uns an. Dagegen

loben wir uns viel zu selten. Ein Fehler, ist Glückscoach Engelmann überzeugt, der auf Dauer unser Selbstwertgefühl unterminieren kann.

Loben Sie sich deshalb öfter selbst und sagen Sie sich: „Das machst du toll!“ Eigenlob stinkt nämlich nicht, ganz im Gegenteil: Das Verhältnis von Eigenlob zu Eigenkritik beträgt idealerweise 4 : 1. Heilsam kann es auch sein, wenn wir uns tatsächlich auf die eigene Schulter klopfen, und zwar auf beide. „Meine

## Eine leichte Selbstüberschätzung kann nicht schaden.

Klienten fühlen sich danach tatsächlich viel besser“, weiß Engelmann.

#### 5. Machen Sie sich selbst zu Ihrem besten Freund.

Überlegen Sie mal in Ruhe, was Freundschaft für Sie bedeutet: vielleicht Verlässlichkeit, Vertrauen, Zusage, Unterstützung, verbalen Austausch oder etwas ganz anderes? Was tun Sie oder wie reagieren Sie, wenn einem Freund oder einer Freundin etwas Blödes passiert? Vielleicht trösten Sie ihn, nehmen ihn in den Arm oder sprechen in Ruhe mit ihm über das Geschehene. Genauso pfleglich und liebevoll kann man auch mit sich selbst umgehen. Seien Sie sich selbst ein guter Freund, indem Sie sich trösten und sich selbst ermutigen.

Hilfreich kann es auch sein, von Zeit zu Zeit mit sich selbst ein freundliches Zwiegespräch zu führen, so wie Sie es mit einem guten Freund tun würden. Achten Sie dabei auf eine achtsame und respektvolle Wortwahl. „Eine gute Kommunikation ist stets selbstwertdienlich, das heißt, sie achtet darauf, den eigenen Selbstwert nicht zu verletzen“, erklärt Bea Engelmann. Schließen Sie mit sich selbst Freundschaft.

Das Gute: Sie sind dann nicht mehr allein und haben immer einen starken, verlässlichen Partner an Ihrer Seite, nämlich sich selbst. Jemanden, der Sie ermutigt und Ihre Stärken anerkennt und fördert. Wer „ohne Wenn und Aber“ zu sich selber steht, entwickelt leichter den Mut, ein selbstbestimmtes Dasein zu führen.

### Mut und Glück sind letztlich ein und dasselbe

Man sagt es so leicht: „Wer wagt, gewinnt.“ Doch ganz so einfach und zwingend ist es nicht. Denn man kann auch viel verlieren. Wer aus seiner Komfortzone ausbrechen und Veränderungen herbeiführen möchte, darf deshalb weder blauäugig noch übermütig sein. Er muss sich des Risikos oder der Konsequenzen einer Veränderung bewusst sein.

Karla kündigte deshalb nicht sofort ihren Job. Sie reduzierte stattdessen ihre Stundenzahl. In ihrer freien Zeit bildete sie sich weiter und erlernte das Schusterhandwerk. Nach zwei Jahren schrieb sie dann ihre Kündigung. Heute kreierte und fertigt sie sehr originelle Damenpumps. In diesem Beruf fühlt sie sich endlich zu Hause, sie ist bei sich angekommen. Die berufliche Veränderung hat sich auf ihr ganzes Leben positiv ausgewirkt. Ihre Beziehung ist besser denn je. Einige Freundschaften haben sich verlaufen. Aber mit den Freunden, die ihr geblieben sind, pflegt sie eine vertraute und ehrliche Beziehung. Karla bezeichnet sich jetzt als einen glücklichen Menschen. Bea Engelmann wundert dies nicht: Für sie sind Mut und Glück letztlich ein und dasselbe. „Mut steht am Anfang des Handelns und Glück am Ende“, sagt die Bremerin. Ein Grund mehr, sich endlich auf den Weg zu machen. Denn Mut zum Leben duldet nun mal keinen Aufschub.

Inge Behrens

### INFO



**Bea Engelmann** ist Diplom-Psychologin, Betriebswirtin für Internationale Wirtschaft und Systemischer Coach. Mit ihren wissenschaftlichen Studien zu den Themen Glück und Mut machte sie sich einen Namen und wurde zur Expertin für Positive Psychologie. Sie gründete in Bremen das *Institut für Glückspsychologie* ([www.zum-glueck-gecoacht.de](http://www.zum-glueck-gecoacht.de)). Als Coach unterstützt sie Menschen darin, eigene Stärken zu erkennen und ihre Ziele zu erreichen. Die lebendigen Seminare und praxisnahen Vorträge der Kommunikationsexpertin und Unternehmensberaterin sind sehr gefragt und begeistern regelmäßig ihre vielen Zuhörer. Als Lehrbeauftragte der Universität Bremen unterrichtet sie auch Führungskräfte an der Hochschule für Ökonomie und Management. Die zweifache Mutter ist Autorin vieler erfolgreicher Bücher. Sie schrieb „Willkommen in der Mutzone – Sei kein Frosch, traue dich“. Jetzt erscheint ihr erster Audio-Ratgeber „Nur Mut“ im Beltz Verlag und das „Little black Book zum Glück“ im Wiley-VCH Verlag.

### BUCHTIPP

Bea Engelmann  
**Nur Mut!**  
Beltz Verlag, € 19,95



Jetzt bequem bestellen unter:  
[www.bewusster-leben.de/shop](http://www.bewusster-leben.de/shop)



## Ratgeber für's Ohr



Audio-CD mit Booklet. Laufzeit 79 Minuten.  
€ 19,95. ISBN 978-3-621-28042-6

Oft stehen wir vor Entscheidungen und müssen die »richtige« Alternative wählen. Dies erfordert eine gehörige Portion Mut. Die gute Nachricht: Mut können wir lernen! Bea Engelmann zeigt mit vielen Übungen und praktischen Tipps, wie es geht.



Audio-CD mit Booklet. Laufzeit 72 Minuten.  
€ 19,95. ISBN 978-3-621-28041-9

Laura Seebauer und Gitta Jacob beleuchten drei große »Lebensthemen«, die leicht zu Stolperfallen werden können: Wie hat mich die Beziehung zu meinen Eltern geprägt? Wie kann ich lernen, »Nein« zu sagen und Dinge anzupacken? Wie sorge ich gut für mich? Mit Beispielen und Übungen!

[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

**BELTZ**