

# Man sollte öfter einen MUT AUSBRUCH haben

Gute Vorsätze und Besinnliches haben meist Hochkonjunktur zwischen Weihnachten und Heilige-Drei-Könige. Deswegen schreiben auch Zeitungen und Blogs über diese Themen. Das führt dazu, dass wundervolle Worte in den Überschriften Platz finden, wo sonst nur über Krieg und Frieden, Koalition und Opposition und kleine und große Atomknöpfe geschrieben wird. Jetzt gibt es Kommentare zur „Zuversicht“, Hinweise, wie „man ein guter Menschen wird“ oder bleibt. Auch ein ganzseitiger Artikel darüber, warum es so gesund ist „Keine Angst“ zu haben, erscheint

Mit „Nur Mut“ titelte eine Zeitung vor kurzem den gesamten Wirtschaftsteil\*. Als ich das lese, denke ich an den Spruch eines Vorstands in seiner Status-Meldung bei Whats App: „Man sollte öfter mal einen Mutausbruch haben“. Das gefällt mir. Ein Mutausbruch. Nur was genau ist mutig? Ist es für jeden etwas anderes? Gibt es einen „großen“ Mut, wie ihn Whistleblower aufbringen, die Misstände aufdecken, und einen „kleinen“ Mut, wenn sich ein Kind zum ersten Mal traut, vom Fünfmeterbrett zu springen?

Einer der Artikel in einer monothematischen Zeitung handelt darüber, dass eben dieser Mut bei VW vor der Diesellaffäre fehlte. Der Mut zum Widerspruch bei offensichtlich nicht realisierbaren Ideen der Führungsetage. In dem speziellen Fall gab es wohl niemanden, der gesagt hat, dass die Vorstellungen von so sauberen Dieselmotoren technisch nicht erreichbar sind – ohne Tricksereien.

Was braucht ein mutiger Mitarbeiter in diesem Fall? Er braucht Wissen, Überzeugung und die richtigen Worte, um in einem Meeting dem Chef zu widersprechen. Denn ob ein Mitarbeiter wirklich den Mund aufmacht, hängt auch davon ab, wie er seine Karriere-Chancen nach dem „Mutausbruch“ sieht. Seine Chancen, gehört zu werden, steigen enorm an, wenn er seine

Zweifel gut formuliert und vielleicht auch nach der ersten Verteidigung des Chefs immer noch gute Argumente hat. Dieser Mut braucht also eine gute Rhetorik – anders als der Sprung vom Fünfmeterbrett.

Mut ist ein sehr altes Wort. Der heutige Wortsinn von „Mut“, der nahe an der „Tapferkeit“ ist, hat sich erst ab dem 16. Jahrhundert entwickelt. Früher war es näher am „Zorn“ und mutig sein bedeutete „streben, trachten, begehren“. Es bezeichnete die wechselnden Gemütszustände des Menschen in seelischen Erregungszuständen.

Spannend finde ich in diesem Zusammenhang auch, wo überall Mut drinsteckt: Langmut, Demut, Sanftmut, Übermut, desweiteren auch das Gemüt, gemütlich, anmutig, vermuten, zumute sein, mutwillig, ermutigen und frohgemut.

Ich wünsche für dein Leben viele mutige Momente.

Öfter mal einen MUTausbruch wagen!

"Was wäre das Leben, hätten wir nicht den Mut etwas zu riskieren?" (Vincent van Gogh)

Wie das Zitat von Vincent van Gogh zeigt, ist Mut eng mit risikobereitschaft verbunden.

Es gibt viele Metaphern, die das Phänomen Mut beschreiben:

ins kalte Wasser springen

den inneren Schweinehund überwinden

sich aufs offene Meer hinauswagen

risikofreudig sein

eine Herausforderung annehmen

sich etwas (zu)trauen

Wenn man merkt, "hier muss/will ich mutig sein", geht es in der Regel um die Überwindung eigener Grenzen, um das Angehen von Herausforderungen oder auch das Eingestehen von Fehlern. Mut bedeutet, sich auf Neues einzulassen, Altes hinter sich zu lassen oder auch Defizite und Fehler anzuerkennen.

In Wikipedia findet man folgende Definition von Mut:

"Mut, auch Wagemut oder Beherztheit, bedeutet, dass man sich traut und fähig ist, etwas zu wagen, das heißt, sich in eine gefahrenhaltige, mit Unsicherheiten verbundene Situation zu begeben."

"Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu lassen und zu hoffen, dass sich etwas ändert." (Albert Einstein)

Nach Ansicht des Schweizer Fachpsychologen für Psychotherapie Andreas Dick, besteht Mut aus folgenden Komponenten:

eine Gefahr, ein Risiko oder eine Widerwärtigkeit auf sich nehmen bzw. eine Sicherheit oder Annehmlichkeit opfern, was möglicherweise den Tod, körperliche Verletzung, soziale Ächtung oder emotionale Entbehrungen zur Folge haben kann;

eine mit Klugheit und Besonnenheit gewonnene Erkenntnis darüber, was in einem bestimmten Moment richtig und was falsch ist;

Hoffnung und Zuversicht auf einen glücklichen, sinnvollen Ausgang;

ein freier Willensentschluss;

ein Motiv, das auf der Liebe beruht.

Als Grundformen des Mutes lassen sich dabei unterscheiden:

physischer Mut, dessen Gefahr in einer möglichen Schädigung von Leib und Leben besteht;

moralischer oder sozialer Mut, dessen Gefahr in einer möglichen sozialen Ausgrenzung besteht;

psychologischer oder existenzieller Mut, dessen Gefahr in einer möglichen Destabilisierung der Persönlichkeit besteht.

Öfter mal einen MUTausbruch wagen... leichter gesagt als getan. Dennoch: mutig sein kann man lernen!

die eigene Willenskraft ausbilden und stärken: Viele Menschen denken, sie müssten sich anpassen und dürften keinen eigenen Willen haben. Das könnte ja egoistisch sein! Andere wurden vielleicht gar von klein auf dazu erzogen, keinen eigenen Willen haben zu dürfen. Das macht es schwer, als Erwachsener mutig zu sein. Doch mit kleinen Schritten und vielen neuen Erfahrungen wächst auch das Vertrauen in sich selbst und damit verbunden die Sicherheit, auch mal mutiger sein zu können.

mutig sein erfordert auch, die eigene Bequemlichkeit immer wieder aufzugeben und etwas Neues, vielleicht ungewohntes zu wagen oder sich auf ein Risiko, eine Herausforderung einzulassen. Hier ist es hilfreich, sich erreichbare Ziele zu setzen und Menschen zu finden, die zum einen vielleicht unterstützen können, zum anderen aber auch Halt geben können, um Unsicherheiten und aufkommende Ängste besser auszuhalten

hilfreich kann es sein, sich zu verdeutlichen (am besten schriftlich), welche Vorteile man hat, wenn man es schafft, endlich mutig zu sein und zu handeln..., aber im Gegenzug auch zu überlegen, welche Nachteile es haben kann, in einer konkreten Situation keinen Mut zu zeigen.

kleine Übungen, die dich mit der Zeit immer mutiger werden lassen, können z.B. auch darin bestehen, dass du Gespräche, die dich nerven einfach mal früher als sonst beendest, oder auch Aufträge die von anderen kommen, mit einem freundlichen, aber klaren "Nein" ablehnst.

außerdem darfst du ruhig immer öfter mal mehr Raum einnehmen, als du es bisher getan hast oder du bemüht dich, lauter als sonst zu sprechen.

wer mutig sein möchte, sollte auch immer wieder mal aus Automatismen bewusst aussteigen und neue Wege gehen. Denn, "Veränderung geschieht durch Veränderung". Doch aus das kann man immer mehr trainieren und sich in der Schwierigkeit und Intensität steigern, indem man kleine Dinge im Alltag anders macht, als sonst üblich...z.B. zuerst die linke statt wie sonst die rechte Socke anziehen, einen anderen Weg zur Arbeit fahren, mit der anderen Hand als üblich Zähneputzen, usw. Durch solche kleinen Veränderungen wird das Gehirn flexibler und die innere Freiheit, sich Neues zu erlauben, mutig zu sein, wächst von Tag zu Tag. Wichtig ist, sich dabei Zeit zu lassen und Schritt für Schritt vorwärts zu gehen.

Aber wie kann man denn nun überprüfen, ob man schon mutiger geworden ist? Spielen Sie doch hin und wieder ein Spiel... "So tun, als ob...". Sie stellen sich vor einer Situation, in der sie dieses Spiel bewusst spielen wollen, vor, welche Haltung sie haben und welche Mimik/Gestik denn hilfreich sein könnte, wenn sie wirklich mutig sind. Und dann tun sie so, als wenn es bereits so wäre :). Beobachten sie sich ruhig dabei, was bereits funktioniert.

Mut macht Mut ... mit jedem MUTausbruch, sei er auch noch so klein, wird es dir leichter fallen und mit dem Mut wächst auch dein Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein!

# MUT - Ausbrüche zu vergeben:

Führungsjob antreten

Aufstehen + offen die Meinung äußern

Heiratsantrag

Selbständig machen

ein Herzprojekt starten

ein ehrliches "Nein" zu ...

eigenes Kunstwerk präsentieren

Partnerschaft kündigen

einen Fehler offen zugeben

Job kündigen

Fallschirmsprung