

Ohne MUT ...geht's NICHT

Sei mutig statt ängstlich! Trau dich! – Das hält jung und macht das Leben spannend!

OHNE **MUT** kann man leben, man überlebt!
Und dann stimmt schnell der **Spruch**: Manche sterben mit 18, werden aber erst **mit 80** begraben!



<https://youtu.be/j4KuFYukAmM>

Erfüllt und glücklich lebst du,- und **JUNG bleibst** du - wenn du mutig und neugierig bist. Ich behaupte:

Je mehr **MUT**, **umso reicher wird dein Lebens durch tolle Erlebnisse und Fülle.**

Um mutig zu leben ist es wichtig, hinzuschauen wo die eigene Vorsicht und Ängstlichkeit sitzt und wie es mit meiner Komfortzone aussieht.

Beim heutigen Artikel/Video fange ich mit dem Ende an. 1. Selbsteinschätzung. 2. Tipps und Anregungen 3. die Begründungen und die Überlegungen zum Thema: Warum so viel Vorsicht und Ängstlichkeit? Warum so wenig Mut und Neugierde.

Selbsteinschätzung: Wo stehst du?

-10 -5 0 +5 +10

**recht ängstlich, vorsichtig,
keine Veränderungen
nichts Neues mehr**

**mutig und neugierig
offen auf Neues
neugierig auf Neues**

Die Tipps und Anregungen:

1. Du bist dann mutig, wenn du es tust, obwohl du Angst hast.
2. Das „Leben“ ist hinter der Angst! Das „Leben“ ist auf der andern Seite.
3. Tu das Richtige! Tu Dein's! Dein Herz sagt dir, was Dein's ist, was richtig ist.
4. Der Mutige überwindet seine Angst, der Ängstliche lässt sich zurückhalten.
5. Du bist dann jung geblieben, wenn du noch immer neugierig bist auf Neues in deinem Leben, wenn du noch immer wachsen möchtest, wenn du noch etwas Neues erleben möchtest, das du noch nicht kennst.
6. Wer etwas erleben möchte, was er noch nie erlebt hat, wird etwas tun müssen, was er noch nie getan hat.

7. Du bist dann alt geworden, wenn du dir nichts mehr zutraust, nichts Neues mehr probierst, sich nichts mehr ändert in deinem Leben.
8. Die Sprüche „der Alten“ kennst du: „Hoffentlich bleib's so!“ „Hoffentlich wird's nicht schlechter!“ Bei den „ganz Alten“ heißt es: „Früher war alles viel besser!“
9. Um mutig zu sein ist es NOT-wendig: Glaube nicht mehr deinen eigenen inneren Stimmen, die dir einreden: Du bist nicht gut genug, du bist nicht stark genug; bleib gefälligst schön brav!
10. Um mutig zu sein ist es NOT-wendig: Manchen „Freunden“ nicht mehr zu folgen, die sagen: „Schuster bleib bei deinem Leisten“
11. Um mutig zu sein ist es NOT-wendig: Verlasse immer wieder die eigene Komfortzone, überwinde immer wieder die Komfortzone.
12. Um mutig zu sein ist es NOT-wendig: Halte es aus, wenn andere komisch schauen, was du da jetzt machst. Halte aus, wenn manche meinen: NEIN das geht nicht.
13. Um mutig zu sein ist es NOT-wendig: Stärke deine Zuversicht und dein Vertrauen in das Leben, in deine Größe, in deine Verbundenheit mit dem großen Ganzen.
14. Traust du dich, bist du mutig, so entsteht Neues, erlebst du Neues, ändert sich etwas im Leben, wächst etwas. Und Wachstum ist ein Zeichen von Lebendigkeit und Jugendlichkeit
15. Und eine Affirmationen gegen Angst, ein Zaubersatz für alle Situationen, wo die alte Ängstlichkeit und der Zweifel sich melden: Sag dir immer (wieder) diesen Satz:
Ich mach das jetzt!

Nun ein paar recht wichtige, hilfreiche Gedanken

Warum leben viele Menschen, mehr **Frauen** als Männer mit wenig Mut; dafür mit umso **mehr Vorsicht** und Ängstlichkeit?

Ein **Bonsai**/dieser Bonsai wäre ein richtiger Baum, wenn man ihn nicht in seiner Jugend **gestutzt** hätte: seine **Wurzeln** seine **Äste**...

Wir wissen auch von **Elefanten**, dass sie später an einem **Holzblock** ruhig hängen bleiben, weil sie als junge Elefanten an einem Baum angebunden waren und gelernt haben diese 2 m hinunter zu gehen.

Bist du **als Kind gestutzt worden**, hat man dich als Kind eher eingeschränkt und zurückgehalten?

Es gibt eine **angeborene Angst**. Es ist die Angst als Schutz bei Gefahr. Die Natur hat die Angst als Überlebenssicherung vor-installiert. Die Angst, die durch solche Erziehung entstanden ist hat **nichts mit Gefahr** zu tun. Diese Angst hat eher etwas mit dem **Bonsai- Baum** zu tun. Es wurden die Wurzeln, die Zweige und die Äste gestutzt.

Besonders Frauen haben in ihrer Kindheit **selten gehört**: Sei mutig! Probiere es! Sei neugierig! Sei tapfer! Trau dich! Ja umgekehrt! **Bescheiden** und zurückhaltend, manchmal sogar **demütig** und unterwürfig sollten viele Mädchen sein, um den Vorstellungen der eigenen Eltern zu entsprechen, wie **brave Kinder sein sollen**. „**Gut Erzogene**“ haben oft **Angst**, den **Anforderungen** nicht zu entsprechen, nicht brav genug zu sein, nicht gut genug zu sein...

Dazu kam bei einigen **die Angst, Fehler zu machen**. Im Video „Aus Fehlern wird man klug...“ wird auf eine gute Fehlerkultur hingewiesen. Wenn man etwas Neues ausprobiert, macht man Erfahrungen. Das macht allen Kindern (und allen Jung-Gebliebenen) Freude. Und wenn's beim 5x klappt, dann genießen die Mutigen den „**Stolz**“ und die **Freude** des Erfolgs!

In mancher Erziehung wurde Angst, so wie Liebesentzug, als Mittel der Erziehung eingesetzt. Da ist manchmal die ganz schwierige Folge: Die Angst vor der Angst. Angst ist immer ein Widerspruch zu Mut; und die Angst vor der Angst ist ein besonders großer Widerspruch.

Wer **wenig Selbstbewusstsein** und **wenig Selbstwert** hat, hat wenig Zuversicht und wenig Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Potenziale. Mut ist **für Ängstliche** eine große Herausforderung.

Mutig sein heißt ja nicht, keine Angst zu haben, mutig sein heißt: es trotz der eigenen Angst zu tun. Das „Leben“ ist auf der anderen Seite; Das Leben ist hinter der Angst! Der Mutige überwindet seine Angst, der Ängstliche lässt sich zurückhalten. Wer viel Angst und große Angst hat, für den ist es deutlich schwieriger.

Es ist noch wichtig zu wissen: Angst ist recht oft **schwer zu erkennen**. Viele sagen: ich bin **nicht ängstlich**. Ich bin **vorsichtig und vernünftig**.

Eine **verdrängte Angst steckt hinter** recht unterschiedlichen Erscheinungen: Hinter manchen **logischen** Begründungen, hinter manchen **vernünftigen** Erklärung, hinter manchen „**guten** Beispielen“. UND: Angst versteckt sich oft auch hinter **Aufregung, Ärger** und **Wut**, hinter **Trauer** und **Depression**.

Angst ist auch deshalb oft schwer zu erkennen, weil sie am „**weitesten entfernt**“ ist von der **Liebe**. Angst hängte mit **Enge** zusammen und das ist eindeutig das **Gegenteil** von Liebe. Eine **einengende Erziehung, gestutzte Flügel**, haben zur Folge: **wenig Selbstliebe**. Und wenig Selbstliebe bzw. wenig Liebe lässt immer deutlich mehr Platz für das Gegenteil, die Enge und die Angst.

Sei mutig statt ängstlich! Trau dich! – Das hält jung und macht das Leben spannend!