

CARL  AUER  
**LebensLust**

*In Liebe meinen Eltern,  
meinem Mann und meinen Kindern*

Bea Engelmann

Willkommen in der  
Mutzone Sei kein Frosch,  
trau dich!

2011

Umschlaggestaltung: Uwe Goebel  
Umschlagfoto: © julien tromeur – Fotolia  
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach  
Printed in Germany  
Druck und Bindung: Freiburger Graphische Betriebe, [www.fgb.de](http://www.fgb.de)

Erste Auflage, 2011  
ISBN 978-3-89670-793-2  
© 2011 Carl-Auer-Systeme Verlag  
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg  
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren  
und zum Verlag finden Sie unter: [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de).

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten  
aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter  
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag  
Vangerowstraße 14  
69115 Heidelberg  
Tel. 0 62 21-64 38 0  
Fax 0 62 21-64 38 22  
[info@carl-auer.de](mailto:info@carl-auer.de)

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Danksagung</b> _____   | <b>9</b>  |
| <b>»Als ich mich selbst zu lieben begann«</b> _____   | <b>10</b> |
| <b>Ein ermutigendes Willkommen</b> _____  | <b>12</b> |
| Warum mir ein Buch über Mut so wichtig ist _____  | 12        |
| <i>Meine ganz persönliche Motivation</i> _____  | 15        |
| Was ist Mut? _____  | 17        |
| Das Projekt »Mut« _____   | 19        |
| Warum Mut uns so guttut _____   | 20        |
| Warum soll ich zur Mutzone aufbrechen? _____  | 21        |
| Guten Mutes _____   | 25        |
| <b>Anleitung für Ihr persönliches Mut-Mach-Buch</b> _____                                   | <b>26</b> |
| In 6 Schritten zum »Mut-Ich« _____  | 27        |
| Mut-Mach-Rituale _____  | 27        |
| Mut-Mach-Impulse _____  | 28        |
| Mut-Mach-Tipps _____  | 29        |
| Mut-Mach-Übungen _____  | 30        |
| Mut-Mach-Beispiele _____  | 30        |
| <b>Die Studie »Mut«</b> _____   | <b>32</b> |
| Der Fragebogen _____  | 33        |
| Frage 1: Wenn Sie an Mut denken,<br>was fällt Ihnen als Erstes ein? _____                   | 34        |
| Frage 2: Was bedeutet für Sie Mut? _____  | 35        |
| Frage 3: Halten Sie sich für mutig? Wenn ja,<br>wem oder was verdanken Sie Ihren Mut? _____ | 37        |
| Frage 4: Wofür benötigen Sie Mut? _____   | 39        |
| Frage 5: Wann – in welcher Situation –<br>waren Sie schon einmal besonders mutig? _____     | 41        |

|   |           |
|---|-----------|
| <i>Frage 6: Angenommen, Sie wären bereits so mutig, wie Sie es gern wären, was wäre Ihnen dann möglich?</i> | 44        |
| <i>Frage 7: Was würde Sie ermutigen?</i>  | 45        |
| Kurzes Resümee  | 48        |
| Ein Paradoxon   | 49        |
| <b>Das 7-Zonen-Mut-Modell im Überblick</b>  | <b>51</b> |
| 1. Die Angstzone  | 52        |
| 2. Die Komfortzone  | 52        |
| 3. Die Traumzone  | 53        |
| 4. Die Selbstvertrauenszone   | 53        |
| 5. Die Wachstumszone  | 54        |
| 6. Die Absprungzone   | 54        |
| 7. Die Mutzone  | 55        |
| Ihre Startposition: Wo stehen Sie jetzt?  | 56        |
| <b>Die Angstzone</b>  | <b>58</b> |
| Die Emotion Angst   | 58        |
| Wenn Angst krank macht  | 60        |
| Die gute Absicht  | 62        |
| Keine Angst vor Fehlern   | 65        |
| Sei kein Frosch!  | 68        |
| Geben Sie Ihrer Angst einen guten Platz   | 71        |
| Von der Angst, nicht zu genügen   | 74        |
| Der Schritt in die Komfortzone  | 76        |
| <b>Die Komfortzone</b>  | <b>77</b> |
| Gemütlich oder bequem?  | 77        |
| Die Sache mit dem »eigentlich«  | 79        |
| Fahren mit angezogener Handbremse   | 81        |
| Ich würde ja gern, aber ...   | 83        |
| Schluss mit der Fassadenexistenz:   |           |
| Ein Blick hinter die eigenen Kulissen   | 88        |
| Wie sieht es unter Ihrem Teppich aus?   | 92        |
| Von der falschen Rücksicht  | 95        |
| Der Schritt in die Traumzone  | 100       |

|   |            |
|---|------------|
| <b>Die Traumzone</b> _____                            | <b>101</b> |
| Die Walt-Disney-Strategie:                            |            |
| If you can dream it, you can do it! _____             | 101        |
| Endstation Sehnsucht? _____                           | 105        |
| Paul – oder: Träumen, träumen, träumen _____          | 106        |
| Wünsch dir was _____                                  | 110        |
| 1001 Möglichkeit oder eine Reise in die Zukunft _____ | 114        |
| Der Schritt in die Selbstvertrauenszone _____         | 115        |
| <br>  |            |
| <b>Die Selbstvertrauenszone</b> _____                 | <b>117</b> |
| Wer bin ich? _____                                    | 118        |
| Von Stärken und Mut-Verstärkern _____                 | 121        |
| Tanken Sie Selbstvertrauen _____                      | 123        |
| Stehen Sie zu sich! _____                             | 125        |
| Trainer gesucht _____                                 | 130        |
| Vom Wahren der eigenen Grenzen _____                  | 135        |
| Der Schritt in die Wachstumszone _____                | 138        |
| <br>  |            |
| <b>Die Wachstumszone</b> _____                        | <b>139</b> |
| Auf den Spuren Walt Disneys _____                     | 139        |
| Keine faulen Kompromisse _____                        | 140        |
| Projektmanager in eigener Sache _____                 | 141        |
| Wenn du das machst, ... _____                         | 144        |
| Ein wohlwollender Kritiker _____                      | 146        |
| Planen Sie Ihr eigenes Kick-off-Meeting _____         | 148        |
| Der Schritt in die Absprunzzone _____                 | 149        |
| <br>  |            |
| <b>Die Absprunzzone</b> _____                         | <b>150</b> |
| Noch mehr Mut durch Mut-Verstärker _____              | 150        |
| Von Risiken und Nebenwirkungen _____                  | 151        |
| With a little help from my friends _____              | 153        |
| Mein Kompliment! _____                                | 157        |
| Eine kurze Zeitreise _____                            | 160        |
| Ein besonderer Brief _____                            | 162        |
| Der Sprung in die Mutzone _____                       | 163        |

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| <b>Willkommen in der Mutzone!</b> | <b>165</b> |
| Ich bin dann mal ich              | 166        |
| Grenzenlos frei                   | 167        |
| Sei kein Frosch! Trau dich!       | 169        |
| Mut ist ...                       | 172        |
| Herzlichen Glückwunsch!           | 175        |
| <br>                              |            |
| <b>Literaturverzeichnis</b>       | <b>176</b> |
| <b>Über die Autorin</b>           | <b>178</b> |