

Nur Mut!

„Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir's nicht wagen, ist es schwer“ (Seneca). Mut lässt sich trainieren, meint Auszeit-Coach Christa Langheiter und hat dazu Mutkärtchen entwickelt.



Die Fähigkeit zur Umsetzung hinkt oft der Sehnsucht nach Veränderung hinterher. Wir scheinen in den letzten Jahrzehnten verlernt zu haben, mutige Schritte zu setzen. Doch die gute Nachricht kommt von der Journalistin und Auszeit-Beraterin Christa Langheiter: Mut lässt sich trainieren – mit dem Mutkarten-Set, bestehend aus 52 Übungen und Inspirationen für ein Jahr. »Für Veränderungen braucht es Mut. Denn man glaubt es kaum: nichts lieben wir so sehr, wie am Alten festzuhalten. Das Neue, auch wenn es positiv sein könnte, macht uns offenbar mehr Angst als das Alte, auch wenn es längst nicht mehr passt«, weiß Langheiter.

Mit dem von ihr entwickelten Kartenset mit begleitendem Mut-Tagebuch möchte sie allen Veränderungswilligen ein Werkzeug an die Hand geben, um Schritt für Schritt dem Wunschziel näher zu kommen. Mit Übungen und Inspirationen für jede Woche führen die Karten behutsam durch ein Mutjahr. Auf dass am Ende der persönliche Mut-Schritt umgesetzt ist. Ob es nun ein neuer Job ist oder der Umzug in ein anderes Land oder auch nur ein-

mal drei Wochen Urlaub am Stück zu machen.

Das Mut-Kartenset besteht aus 52 Karten – Übungen, Zitate, Vorbilder und Tipps – für jede Woche eine andere Karte. So ist etwa Apple-Mitbegründer Steve Jobs eine Vorbild-Karte gewidmet, der so mutig war, sein Studium aufzugeben, um seiner Intuition zu folgen. Oder einem Amerikaner, der mit über 90 Jahren beschloss, lesen und schreiben zu lernen, um kurz darauf sein erstes Buch zu veröffentlichen.

Die Mut-Übungen sind das Kernstück des Kartensets und reichen vom Sammeln von Muterinnerungen über Mut zu kleinen Veränderungen im Alltag bis zum Verfassen einer Mut-Laudatio. Wer es gern verspielt hat, kann die Karten auch als Orakel verwenden. Einfach eine Karte ziehen und schauen, welche Mutkategorie diese Woche dran ist. Mut zur Unvernunft? Mut zur Auszeit? Mut zum Experimentieren?

»Ob in der Schule, am Arbeitsplatz, im Umgang mit Institutionen, in der Familie – sich angepasst zu verhalten

und das Eigene mehr oder weniger aufzugeben, scheint oft erfolgversprechender. Für den Augenblick. Denn à la longue bleibt ein Teil von einem selbst auf der Strecke: das eigene Potenzial, der eigene Rhythmus, die eigenen Herzenswünsche, und es stellt sich heraus, dass wir einfach nur die bequemere Variante gewählt haben. Das Leben ist aber nicht am beglückendsten dadurch, dass wir es möglichst bequem haben«, so Langheiter, die mit ihrem Kartenset ermutigen möchte, Schritte zu setzen, wenn im Leben etwas nicht (mehr) stimmig ist, und so dem Glück im Leben eine Chance zum Wachsen zu geben.

Rückfragen und Bestellungen:

christa.langheiter@aon.at

0680/23 93 652

Mut-Karten: Euro 19,90

Mut-Tagebuch: Euro 12,90

Karten+Tagebuch-Package: Euro 29,90

www.langheiter-mut.com