

Mein Mini Wutausbruch

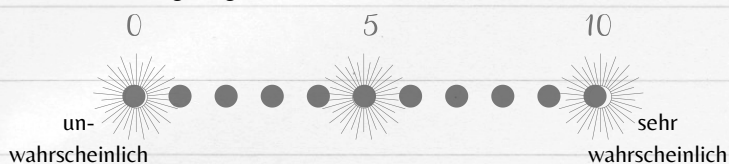
GEHE DEN ERSTEN
KLEINEN SCHRITT ZU MEHR MUT!

Auf dieser Seite hast Du Platz, um eine konkrete Situation so detailliert wie nur möglich zu beschreiben, in welcher Dich bisher immer der Mut verlassen hat. Dabei ist es wichtig, zunächst mit einem sehr kleinen Alltagsmoment zu beginnen!

Doch nun kommt Deine eigentliche Herausforderung bzw. Dein "Wutausbruch": Dazu musst Du Dich (hier ist Deine Vorstellungskraft gefragt) in Dein zukünftiges Ich hineinversetzen. Sei der Mensch, der Du weit in Deiner Zukunft aus tiefstem Herzen werden möchtest. Wie fühlst Du Dich in dieser neuen Rolle?

Und nun begeben Dich in Deine gewählte Situation zurück, und beschreibe so genau wie möglich, wie Dein zukünftiges Ich diesen Alltagsmoment bewältigen würde. Was wäre anders? Wie würdest Du Dich anschließend fühlen?

Wie wahrscheinlich ist es, dass Du schon Morgen in einer solchen Situation ähnlich mutig reagieren kannst?



weitere Schritte um
mutiger zu werden:
Einfach mal machen!

DU BENÖTIGST EIN WENIG ANREGUNG,
UM NOCH ETWAS MUTIGER ZU WERDEN?
HIER EIN PAAR IDEEN:

- ☐ Lächle eine Dir fremde Person einfach so an
- ☐ Zieh' Dir etwas an, was Du Dich selten traust zu tragen
- ☐ Erledige etwas von Deiner To-Do Liste, wozu Dir bisher ein bisschen Mut fehlte
- ☐ Frage eine fremde Person nach dem Weg, anstatt dein Smartphone zu benutzen
- ☐ Rufe jemanden an, anstatt zu schreiben
- ☐ Gehe allein ins Kino oder Theater
- ☐ Nimm Blickkontakt zu einer Dir fremden Person auf
- ☐ Nimm einen anderen Weg zur Arbeit oder ein anderes Verkehrsmittel
- ☐ Bestelle im Restaurant einmal etwas ganz anderes, was Du noch nie bestellt hast
- ☐ Erzähle jemanden von deinem größten Traum