

Mut-Fragen zum Selbstbild (Präsentation)

1. Welches Selbstbild von mir will ich in welcher Situation zeigen?
2. Was genau (möglichst: spezifisch, messbar, bedeutsam, erreichbar, realistisch) will ich in der Situation mit diesem meinen Selbstbild erreichen?
3. Was sind meine hierzu erforderlichen persönlichen Stärken, um das Selbstbild lebendig werden zu lassen?
4. Wenn ich mir mein Selbstbild und meine persönlichen Stärken dazu eindringlich vorstelle, was erwarte ich da von mir in der Situation?
5. Wie fühlt sich das im Unterschied zum bisherigen (problematischen) Verhalten an?
6. Welche meiner bisher erlebten Erfahrungen und Erfolge machen mich zuversichtlich?
7. Wie rechne ich am besten mit meiner Angst (ab), wenn's brenzlig wird?
8. Welche (Boxer-)Metapher fordert mich für diese Situation am meisten heraus?
9. Mit welcher *Gebärde* des gewünschten Selbstbildes will ich aus dieser metaphorischen (Box-)Haltung heraus wirken?

(v) Ihre handelnde Muthaltung



1. Bestimmen Sie eine Ihrer zukünftig herausfordernden Situationen.
2. Besinnen Sie sich auf die wichtigsten Aspekte Ihrer Mutlogik.
3. Erinnern Sie sich an Ihr einprägsamstes Mutterlebnis.
4. Wählen Sie Ihre markanten Mutgriffe (bildlich, körperlich, sprachlich) aus.
5. Lassen Sie all Ihre Zustände (emotional, mental, körperlich) Ihres Mutterlebnisses noch einmal intensiv gegenwärtig werden.
6. Sobald der Höhepunkt Ihrer Mutterinnerung nachlässt, markieren Sie diesen Wechsel durch eine veränderte (Körper-)Position.
7. Jetzt kommen Ihre Mutgriffe: Erleben Sie noch einmal Ihr Mutterlebnis bis zum erinnerbaren Höhepunkt und setzen Sie dort Ihre Mutgriffe in einer von Ihnen bestimmten Reihenfolge.
8. Bestimmen Sie eines Ihres Rückfallsignale als Ringglockenzeichen Ihrer zukünftigen Muthaltung.

Mut ist Angst mit Werterhaltung: $M = A + Wh$

Verzweiflung ist Angst ohne Werterhaltung: $V = A - Wh$

(II) Inneres **Angst-Muster** überwinden:



(Bitte Augen schließen und in sich gehen:)

Welches Muster, welche Barriere, welcher Glaubenssatz hält mich in heiklen Situationen, wo mein Mut gefordert wäre, gewöhnlich zurück?

Wo macht sich das Muster emotional-körperlich bemerkbar?

Wozu verleitet mich das Muster? - Zum Angriff, zur Verteidigung, zur Vermeidung, zum Rückzug, zur Antreibung... - oder etwas anderem?

Wie, wann ist das Muster entstanden? Als Kind, als Jugendlicher? Oder auch später?

Hast ich das Muster absichtlich entwickelt? Oder hat das Muster mir geholfen, als Kind mit etwas Schwierigem umzugehen?

Wie hat sich das Muster in meinem Leben weiterentwickelt?

Welche Kraft, welcher innere Stärke, welche innere starke Stimme könnte diese Barriere, dieses Muster oder Glaubenssatz wie einen Barren zum Sprung nach vorne überwinden?

Und mal angenommen, dieses Muster ist nur entstanden, um mich vor meiner inneren Kraft und aus Rücksicht vor anderen zu schützen, und ich begrüße dieses Muster jetzt als Wachmacher, um frei zu werden, wie würde ich nun damit umgehen?

■

(IV) Die Rezeptur Ihres Mut-Logos:



- Wer bist du und worauf legst du wert?
- Was ist deine Grundbotschaft? Wozu ist sie wichtig?
- Was lässt dich so denken, fühlen und handeln?
- Wofür stehst du? Was ist dir wichtig? Wie lautet dein Motto dazu?
- Was ist typisch für dich? Wie fühlst du da?
- Wofür setzt du dich so ein? Was sind deine Interessen?
- Was brauchst du, um deine Aufgabe, dein Ziel zu erfüllen?
- Wie ist deine Körperhaltung, mit der du deine Aufgabe am besten erfüllst?
- Wie erklärst und bewertest du heikle Situationen?
- Was lässt dich so sicher sein, dass du es schaffst??
- Wie lautet dein Wertekanon, die Grundsätze deiner Erfahrung?
- Wie bist du als Persönlichkeitsanteil in mir entstanden und gewachsen? Seit wann gibt es dich in mir?
- Wie sind aus deiner Geschichte deine Überzeugungen entstanden?
- Was möchtest du mir zeigen? Was kann ich von dir lernen?
- Was sicherst oder gewährst du in mir damit?
- Was ist deine Rolle im Inneren Team?
- Hast oder brauchst du Verbündete aus dem „Inneren Team“ meiner anderen Persönlichkeitsanteile? Hast du Gegner unter ihnen?
- Welchen Tipp gibst du mir zur Team- und Selbstführung?
- Was brauchst du von mir, damit wir beide deine Mutlogik in die Tat umsetzen können?

(III) **Eigenbluttransfusion** meiner **Mut-Marker**:



Meine Mut-Marker:

- Was habe ich gedacht oder mir gesagt, als es darauf ankam, Mut zu zeigen?
 - An was habe ich geglaubt? Habe ich mir etwas vorgenommen? Wenn ja: was?
 - Welches innere Bild ist entstanden? Eine Phantasie vielleicht? Eine Metapher? Eine Situationsvision?
 - Für wen habe ich mich in diesem Augenblick gehalten? Wie kam ich mir da selber vor?
 - Welche Körperhaltung habe ich eingenommen? Welche Geste, Pose, Mimik?
 - Welches Gefühl kam dabei auf? Wie fühlte sich dieses Gefühl (des Mutes) an?
 - Wo genau spürte ich dieses Gefühl in meinem Körper am intensivsten?
 - Und wie reagierte mein Körper darauf? Welche körperlichen Signale (Wärme, Druck, Kribbeln, Spannung ...) tauchten wo genau auf?
 - Und was in diesem Mut-Marker-Ablauf hat mir den entscheidenden Impuls gegeben zu handeln?
-