

Inhalt

Vom MUTigen Hasen und dem SELBSTBESTIMMTEN LEBEN	11
ÜBER DIESES BUCH und wie du damit arbeiten kannst	22
Schnelleinstieg für die ganz Eiligen – DIE MUTFORMEL	27
ÜBER DEN MUT	33
Vier Irrtümer und ein Missverständnis	34
UnternehmerMUT	41
FührungsmUT	46
BeziehungsmUT	52
KörperMUT	56
AlltagsMUT	60
HeldenMUT	65
Den LebensMUT in Krisen nicht verlieren	70
JETZT DU!	75
Darf ich vorstellen? Deine neue Wegbegleiterin	77
Deine Standortbestimmung	79
WO SOLL ES HINGEHEN?	97
Wovon träumst du?	99
Was ist dir WERTvoll im Leben?	101
MUTprobe oder MUTiges Leben?	107
Welche Grenzen willst du erweitern?	109
Deine Vision vom Leben	111
LAUF LOS!	113
Wir lernen laufen durch Hinfallen!	115

Vom Träumen und Scheitern	118
Das Worst-Case-Szenario	122
Lampenfieber, Aufregung, Ängste und andere Spielverderber	130
Selbstcoaching mit bilateraler Stimulation	138
Über Scham und Verletzlichkeit	143
Die Crocodile-Dundee-Methode	146
Fuck Perfection!	148

DER WICHTIGSTE MENSCH IN DEINEM LEBEN BIST DU! 151

Sich selbst annehmen und lieben – nichts schwerer als das!	153
Selbstliebe-Meditation	162
Eine Liebeserklärung an dich	165
Noch mal ganz neu verlieben	168
Sei dein eigenes MUTiges Vorbild	170

MUT KOMMT VON MACHEN! 173

In deinem Tempo und zu deiner Zeit	175
Jeden Tag ein bisschen MUTiger	177
Vergiss das Feiern nicht!	186
Freiheit – ein Leben aus vollem Herzen	188

ANHANG 191

Downloads für Dich & mutige Zitate	192
Die Sache mit den Haaren – Alopecia Areata	194
Ich habe zu danken!	198