

# Inhalt

Vorwort oder „Im Notfall werde ich Bundeskanzlerin“ .....	9
SCHNELLEINSTIEG INS BUCH – Für Alle, die direkt loslegen wollen! .....	11
<b>Kapitel 1</b>	
<b>ORIENTIERUNG</b> .....	<b>13</b>
<b>Warum überhaupt MUTmuskeltraining?</b> .....	<b>14</b>
<b>Was du von diesem Arbeitsbuch erwarten kannst</b> .....	<b>15</b>
<b>Die Grenzen dieses Buches</b> .....	<b>16</b>
<b>Kapitel 2</b>	
<b>MUTIG MAL GANZ GENAU HINSCHAUEN!</b> .....	<b>19</b>
<b>Deine Bestandsaufnahme</b> .....	<b>20</b>
Wo stehst du? .....	20
Wovon träumst du? .....	36
Was ist dir WERTvoll? .....	37
<b>Sinnvolle Grenzerweiterung – keine MUTproben</b> .....	<b>43</b>
Deine Vision entwickeln – für ein erfülltes Leben .....	43
Trainingsschritte ableiten – welche Grenzen willst du sprengen? .....	48
Best-Case-Szenario – MUT schöpfen für die nächsten Schritte .....	52
<b>Kapitel 3</b>	
<b>MUTIG NEUES LERNEN UND AUSPROBIEREN!</b> .....	<b>53</b>
<b>Handwerkszeug für DICH</b> .....	<b>54</b>
<b>Fehlerkultur entwickeln – Scheitern erlaubt!</b> .....	<b>55</b>
Die Übung »Worst-Case-Szenario« .....	56
Ressourcen – dein Freund und Helfer ☺ .....	62
Erste Hilfe gegen Lampenfieber, Zweifel, Ängste und andere Spielverderber .....	66
<b>Der liebevolle Blick auf dich und deine Entwicklung</b> .....	<b>69</b>
Ein Blumenstrauß für deine Selbstliebe .....	69
Ein Liebesbrief an dich .....	76
Noch mal ganz neu verlieben .....	78
Selbstliebe-Meditation .....	79
<b>Sei dein eigenes mutiges Vorbild</b> .....	<b>82</b>

Kapitel 4	
DEIN MUTMUSKELTRAININGSPLAN	83
<b>In deinem Tempo – in deiner Zeit</b> .....	<b>84</b>
Auf dem Trainingsmenü – drei Varianten .....	84
Vergiss das Feiern nicht! .....	89
Kapitel 5	
BONUSTRACKS	93
<b>10 Schlüssel für ein mutiges Leben</b> .....	<b>94</b>
<b>Noch mehr Training – 17 x AlltagsMUT trainieren</b> .....	<b>96</b>
<b>Fragen? – Fräulein MUT hat Antworten</b> .....	<b>98</b>
<b>Du bist nie zu jung – aber auch nie zu alt für das MUTmuskeltraining</b> ...	<b>101</b>
<b>Bonustrack – Das LebensRad</b> .....	<b>102</b>
<b>Noch mehr Bonustracks – Kopiervorlagen für DICH</b> .....	<b>105</b>

