

Inhalt

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

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

