

# 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
<b>ÜBER DEN MUT</b>	<b>33</b>
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
<b>JETZT DU!</b>	<b>75</b>
Darf ich vorstellen? Deine neue Wegbegleiterin	77
Deine Standortbestimmung	79
<b>WO SOLL ES HINGEHEN?</b>	<b>97</b>
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
<b>LAUF LOS!</b>	<b>113</b>
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