

Mut ist kein Heldenkostüm – sondern ein Muskel

Dr. Alain Valeh



„Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben. Mut bedeutet, etwas zu tun, obwohl du Angst hast.“

Mut und Selbstvertrauen werden oft falsch verstanden. Viele denken, mutige Menschen hätten keine Angst oder selbstbewusste Menschen wären immer stark, immer klar, immer „on point“. Das stimmt so nicht ganz. Mut bedeutet einfach, dass du etwas **trotz Angst** tust. Und Selbstvertrauen heisst, dass du **dir selbst zutraust**, es hinzubekommen. Mehr ist es tatsächlich nicht und genau das verändert alles. Beides wächst nicht von allein. Es braucht ein bisschen Training, Geduld und vor allem Bewegung. Dabei ist nicht nur die körperliche Bewegung gemeint, sondern auch die innere Bereitschaft, dich zu verändern, Neues zu wagen, flexibel zu bleiben.

- Mut entsteht, wenn du dich traust, loszugehen, obwohl du dich unsicher fühlst.
- Selbstvertrauen entwickelt sich, wenn du merkst: *Hey, ich kann das wirklich.*
- Und das Beste: Du kannst beides wie Muskeln trainieren.

So wachsen Mut und Selbstvertrauen

Wann hast du das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht? Vielleicht ist es wieder mal Zeit dafür: Ein neues Hobby, ein anderer Weg zur Arbeit, eine Meinung, die du bisher für dich behalten hast. Es geht nicht darum, dein Leben auf den Kopf zu stellen, sondern darum, es **ein Stück zu erweitern**.

Wir alle haben zwei Stimmen in uns: die ängstliche und die neugierige. Und du entscheidest, welcher du zuhörst. Fang klein an und mach etwas, das dich leicht nervös macht. Sprich eine fremde Person auf der Strasse an, unterhalte dich mit unbekannten Kollegen oder geh allein in ein Restaurant. Wenn es nicht perfekt läuft, ist das nicht schlimm. Der Punkt ist: Du hast dich getraut. Setz dir erreichbare Ziele und feiere die kleinen Erfolge. Denn jedes Mal, wenn du dich bewegst, wächst dein Vertrauen in dich selbst. Selbstvertrauen entsteht nicht im Denken, sondern im Tun.

Vier einfache Schritte, um deinen Mut-Muskel zu trainieren

1. Fehler sind erlaubt

Fehler sind kein Weltuntergang, nur die Angst davor hält dich auf. Wir setzen uns unter Druck, alles perfekt zu machen, dass wir oft gar nicht erst anfangen. Wenn du dir erlaubst, Fehler zu machen, wirst du freier. Kinder lernen laufen, indem sie hinfallen. Erwachsene hören irgendwann auf, weil sie das vermeiden wollen. Aber weißt du, was passiert, wenn du es trotzdem probierst? Meistens gar nichts Dramatisches – ausser Wachstum.

2. Sprich freundlich mit dir

Achte mal darauf, wie du mit dir selbst redest. Würdest du so mit einem Freund oder einer Freundin sprechen? Wahrscheinlich nicht. Selbstvertrauen wächst nicht durch Selbstkritik, sondern durch Verständnis. Ersetze das nächste „Ich kann das nicht“ durch ein „Ich probier’s einfach mal“. Denn Selbstmitgefühl ist kein Luxus.

3. Hör auf, dich zu vergleichen

Nur weil andere schneller wirken, heißt das nicht, dass sie weiter sind. Jeder hat sein eigenes Tempo und seine eigene Geschichte. Vergleiche machen dich blind für deinen Fortschritt. Mut heisst nicht, höher zu springen, sondern überhaupt zu springen.

4. Mach etwas Neues

Wann hast du das letzte Mal etwas zum ersten Mal gemacht? Mut wächst da, wo du dich bewegst. Probier etwas, das dich aus der Routine holt, beispielsweise ein neuer Tanzkurs, ein fremdes Gericht, ein Gespräch mit einem Unbekannten. Das sind alles kleine Übungen für deinen Mutmuskel. Das Leben bietet dir ein Buffet aus Möglichkeiten und du entscheidest, ob du dich traust, etwas Neues zu probieren. Wir alle tragen zwei Stimmen in uns: die vorsichtige und die mutige Stimme. Die Frage ist, auf wen du hörst.

Warum sich Mut lohnt

Mut und Selbstvertrauen sind keine Superkräfte. Sie entstehen durch kleine, alltägliche Entscheidungen und genau diese machen dich stark. Jedes Mal, wenn du dich traust, etwas Neues zu tun, zahlst du auf dein inneres Mutkonto ein. Mit der Zeit wächst dein Vertrauen in dich selbst. Und irgendwann merkst du: Du wartest nicht mehr darauf, bereit zu sein, du tust es einfach.

Mut wirkt wie ein Muskel und auch wie ein Kompass. Er macht dich unabhängiger von der Meinung anderer und sorgt dafür, dass du handelst, statt dich zu drehen. Menschen, die mutig handeln, sind oft zufriedener, weil sie im Einklang mit sich selbst leben.

Auch dein Gehirn reagiert darauf. Jedes Mal, wenn du trotz Angst handelst, registriert dein Nervensystem den Fortschritt. Diese Erfahrung speichert sich ab und mit der Zeit entsteht daraus eine innere Zufriedenheit, denn du weißt, dass du mit allen neuen Situationen gut umgehen kannst.

Fazit: Mut ist eine Entscheidung

Mut fühlt sich selten mutig an. Meistens fühlt er sich an wie Herzklopfen, Unsicherheit oder dieser kleine Moment, in dem du kurz überlegst, ob du es wirklich tun sollst. Angst und Mut schliessen sich nicht aus, sie gehören zusammen. Ohne Angst gäbe es gar keinen Mut.

Der Trick ist nicht, sich zu fragen: „*Habe ich Angst?*“, sondern: „*Was kann ich jetzt tun?*“ Diese eine Frage bringt dich raus aus dem Grübeln und rein ins Handeln. Mut entsteht im Alltag, in den kleinen Momenten, in denen du dich traust, obwohl du zweifelst. Wenn du das regelmässig übst, lernst du, dich auch dann ruhig zu fühlen, wenn's wirklich drauf ankommt.

Eine einfache, aber wirkungsvolle Methode, um genau in diesem Moment ins Handeln zu kommen, ist die **5-Sekunden-Regel** von Mel Robbins. Sobald du den Impuls spürst, etwas zu tun – einen Anruf zu machen, eine Idee umzusetzen oder einfach aufzustehen – zähl leise rückwärts: **5... 4... 3... 2... 1.**

Und dann: mach es. Dieser Countdown unterbricht das Zögern deines Gehirns, bevor Ausreden oder Ängste übernehmen. So übst du Mut jeden Tag im Kleinen. Und mit der Zeit merkst du, dass du dich immer schneller traust, bevor dein Kopf dich zurückhält.

Seminartipp: „Mut und Selbstbewusstsein trainieren“

Lerne, wie du mit praxisnahen Strategien und effektiven Techniken, Ängste überwinden und selbstbewusst auftreten kannst.

Sichere jetzt deinen Platz und starte deine Reise zu einem selbstbewussteren und erfolgreicherem Leben.