

ICH TRAUE MICH JETZT!

Mut
schreibt man
mit "ich"!

Susanne Knaller

www.elite-bravery-studio.de

2. Auflage 2023

© 2023 by Susanne Knaller

Am Fehlbach 6, 85570 Ottenhofen

ISBN: 9798861880336

Imprint: Independently Published

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Autors. Die Inhalte in diesem Buch spiegeln die persönliche Meinung der Autorin wider.

Kontakt: mail@susanne-knaller.de

Internet: www.elite-bravery-studio.de

USt-Identifikationsnummer: DE285967418

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernimmt der Autor für deren Inhalte keine Haftung, da er sich diese nicht zu eigen macht, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweist.

Haftungsausschluss:

Die Ratschläge im Buch sind sorgfältig erwogen. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Autors. Die Umsetzung erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Eine Haftung des Autors für Personen-, Sach- und Vermögensschäden oder sonstige Schäden, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind ausgeschlossen. Der Autor übernimmt keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte und ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung und keine Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstehende Folgen vom Autor übernommen werden.

Inhalt

Ratgeber-Intro	6
Vorwort	7
Buchformat	10
Kennst du schon Boldi?	12
Kapitel 1 - Wer liegt, kann liegen bleiben!	19
<i>Der nächste Morgen</i>	22
<i>Der nächste Morgen – etwas anders</i>	31
Kapitel 2 - Jetzt wird aufgestanden	51
<i>Gefühle fühlen – geht das?</i>	51
<i>Ich reagiere, also bin ich</i>	74
<i>Der Film im Kopfkino</i>	84
Kapitel 3 - Neustart im Kopf!	93
<i>Definiere deine Gefühlswelt neu</i>	93
<i>Verändere deine Haltung (Ver-Halten)</i>	118
<i>Die Klarheit der Gedanken</i>	138
Kapitel 4 - Mut tut gut!	159
<i>Den Popo in Schwung bringen</i>	159
<i>Die Zettel-Dynastie</i>	179
<i>Die zwergliche Riesentransformation</i>	196

Kapitel 5 - Erkenntnisse to go!	216
<i>Verdaubare Häppchen</i>	216
<i>Auf Wiederhörnchen</i>	223
Schlusswort	233
Die Autorin: Susanne Knaller	234
Das Elite Bravery Studio	236

»Sei stark genug, um unabhängig zu bleiben.
Sei klug genug, um zu erkennen, wann du Hilfe brauchst.

Sei weise genug, um darum zu bitten.«

Unbekannt

Ratgeber-Intro

Dieser Ratgeber wird dein Leben in kleinen Schritten verändern. Denn es sind bekanntlich die kleinen Dinge im Leben, die Großes bewirken. So wie der Schmetterling, der mit einem einzigen Flügelschlag seine Umgebung verändert und damit die ganze Welt; so wie Neil Armstrong, der mit einem kleinen Schritt einer großen Nation geholfen hat, den Glauben an sich selbst wiederzufinden; oder wie dieses kleine Buch, das sich vorgenommen hat, deine Gedanken in die richtigen Wege zu leiten.

Vorwort

»Mut ist, wenn du mit der Angst tanzt. Wenn du das, was du nicht ganz kannst, trotzdem versuchst.« Diese Textzeilen stammen aus dem Lied »Mut« von Alexa Feser, in dem sie diesen Begriff mit vielen bildreichen Metaphern beschreibt. Es ist die musikalische Übersetzung des deutschen Sprichworts »Mut ist nicht Freisein von Angst, sondern ihre Überwindung.« Es ist aber auch eine freie Interpretation der Worte von Alberto Moravia: »Der Unwissende hat Angst. Der Wissende hat Mut.« Ich möchte dieses Bild in diesem Buch gern für dich weitermalen.

Es erfordert immer eine gehörige Portion Mut, trotz Furcht zu handeln – Mut, den wir jedoch meist nicht aufbringen. Wenn wir von Mut sprechen, beschreiben wir meistens andere Menschen, viel zu selten uns selbst. Wenn andere etwas schaffen, was auch auf unserer inneren Wunschliste steht, bewundern wir das, weil wir genau wissen, über welche Schatten man springen muss, um so etwas zu leisten.

Vielleicht hast du selbst schon einmal über eine Veränderung nachgedacht. Du hast Argumente gegeneinander abgewogen, um Mut zu sammeln, dich aber letzten Endes dazu entschlossen, es lieber doch nicht zu wagen. Die Angst vor dem Fallen, dem Scheitern, war zu groß. Mit diesem Buch möchte ich dir aufzeigen, dass du möglicherweise zu Moravias Unwissenden gehörst oder zumindest in einer Denkschleife gefangen bist – und dir gleichzeitig die Hand reichen, um dich dort herauszuziehen. Denn es ist nicht die Angst vor dem Fallen selbst, die dich aufhält, sondern vielmehr die Angst vor den Folgen, die dieses Scheitern mit sich bringt: die Reaktionen deiner Umwelt. Du hast Angst vor Sätzen wie: »Das hätte ich dir auch vorher sagen können«, »Das war einfach nicht dein Ding« und »Das war wohl eine Nummer zu groß für dich.« Sieh es einfach aus einer neuen Perspektive: Hämie ist die Reaktion von Menschen, die sich einst ebenfalls nach Veränderung gesehnt haben, aber irgendwann gescheitert sind und nicht den Mut hatten, wieder aufzustehen. Sie mussten danach solche Worte über sich ergehen lassen und sind nun verbittert, weshalb sie auch anderen den Erfolg nicht gönnen. Es sind Menschen, die

dir vorher den Mut ausreden und hinterher Talentlosigkeit einreden.

Wir stolpern hin und wieder im Leben, manchmal sogar über dieselben Steine. Das ist gar nicht schlimm, wenn man irgendwann bereit ist, seine Schwächen zu akzeptieren und aus seinen Fehlern zu lernen. Es erfordert viel Mut, die steinigen Wege zu gehen, aber noch viel mehr, nach dem Fallen erneut aufzustehen und es noch einmal zu versuchen. Was du noch nicht wusstest: Man kann auch richtig stolpern, wobei man das Fallen garantiert vermeidet. Dieses Buch zeigt dir, wie das geht. Lass dich jetzt fallen und tauche ein in eine Welt mit vielen neuen Blickwinkeln.

Viel Freude beim Lesen!

Deine Susanne

Buchformat

Ein Sachbuch als Geschichte?

Unser Gehirn mag es anschaulich und verarbeitet abstrakte Informationen am besten, wenn wir uns diese auch bildlich vorstellen können. Kein Wunder also, dass wir gern Eselsbrücken nutzen, wenn wir uns etwas merken möchten. Die wichtigsten Eckdaten merken wir uns noch ohne Hilfe, doch bei allzu vielen Details stößt unser Gedächtnis irgendwann an seine Grenzen – insbesondere dann, wenn kein direkter Bezug zum Wissen besteht. Auch die Werbeindustrie nutzt diese Erkenntnis über Assoziationsketten: Wenn ein verliebter Schokoriegel einem attraktiven Milchglas seine Liebe gesteht, wissen wir sofort, welches Produkt gemeint ist.

Im Gedächtnistraining spricht man dabei von der Geschichtentechnik, die Informationen in Bilder verpackt und mit einer zusammenhängenden Handlung verbindet. Warum sollte man sich neues Wissen auf mühseligem Weg aneignen, wenn es doch auch deutlich einfacher geht? Es ist ein Stück weit Typsache, mit dieser Form der Wissensaneignung umzugehen. Die ersten Zeilen dieses

Ratgebers mögen daher den einen bereits in den Bann ziehen, während sie auf den anderen, der etwas rationaler veranlagt ist, vielleicht eher etwas befremdlich wirken. Doch sei gewiss: Wenn du dich auf dieses Buchformat einlässt, wirst du am Ende mit Leichtigkeit viel Wissen in dein Langzeitgedächtnis aufnehmen. Nicht zuletzt deshalb hat diese etwas außergewöhnliche Kategorie die Bezeichnung »SBL-Format« erhalten, was für »Story-based Learning« steht. Dieser Ratgeber nutzt die Kraft des Storytellings und entführt dich in eine humorvolle Welt für Erwachsene. Zeitgleich findest du jedoch immer wieder einen klaren Bezug zur Praxis, zur Realität und allem voran zu dir selbst. Los geht's!

Kennst du schon Boldi?

Bestimmt kennst du sie auch: die vielen Momente, in denen deine innere Stimme zu dir spricht. Jeder Mensch hat eine solche Stimme, und jede ist anders, weil jede nur demjenigen verpflichtet ist, in dem sie lebt. Deine innere Stimme gehört zu dir, spricht stets in vertrautem Tonfall – und kann gelegentlich sogar nerven, wenn sie sich in unpassenden Momenten zu Wort meldet. Hin und wieder musst du dich mit ihr arrangieren, aber mindestens genauso oft seid ihr auch einer Meinung.

»Moouoooment mal«, ruft es aus der Ferne. Immer lauter werdende Schritte tapsen auf ein riesiges Tor zu. Man hört zudem ein stetig ansteigendes Atmen, wie von jemandem, der abgehetzt den sechsten Stock eines Hochhauses erreicht, ohne den Aufzug zu benutzen, und sich dabei am Geländer Stockwerk für Stockwerk nach oben zieht. Nach einem kurzen Moment der Stille ist das laute Knarzen eines alten, schweren Holztorflügels, dessen Beschläge bereits von Rost befallen sind, zu vernehmen. Der Flügel öffnet sich langsam einen klitzekleinen Spalt. Hinter dem Tor vernimmt man das Hecheln eines völlig Erschöpften mit Seitenstechen, der kurz beide Hände auf

den Oberschenkeln abstützt, um wieder zu Luft zu kommen. Der Türspalt öffnet sich ein weiteres Stück. Zehn kleine Fingerchen quetschen sich hindurch. Die Fingerspitzen färben sich dabei bereits weiß, da scheinbar mit aller Kraft am Torflügel gezogen wird, um das Tor zumindest auf einer Seite zu öffnen. Dahinter erscheint in einer undeutlichen Silhouette ein kleines Wesen, das nun neugierig den Kopf durch die Türöffnung schiebt und dabei – noch immer etwas außer Atem – in einem durchaus vorwurfsvollen Ton fragt: »So, Moment mal, was soll das bitte heißen, dass ich mich in unpassenden Momenten zu Wort melde? Und wie kommst du bitte auf die Idee, dass ich nerven könnte?«

Wenn man von ihm spricht, ist er nicht weit. Darf ich vorstellen: dein Seelen-Kobold, oder auch liebevoll kurz genannt Boldi, die innere Stimme. Einer Stimme, der man vertraut, kann man ruhig auch einen Namen geben – und was einen Namen hat, hat auch immer ein Gesicht. In diesem Buch handelt es sich bei der inneren Stimme um einen drolligen, winzigen, aber durchaus liebenswerten Kobold mit großen Augen und Stupsnase. Boldi geht mit seinem Seelenmenschen durch dick und dünn, denn Mensch und Kobold sind bauartbedingt unzertrennlich.

Der kleine Pfiffikus hat ein ganz feines Näschen, denn er verfügt über fantastische Instinkte und Erfahrungswerte. Wenn dein Boldi zu dir spricht, hörst du manchmal im richtigen Moment Warnungen, wie z. B.: »Ich glaube, es wäre besser, wenn du die Straßenseite wechselst.« Er ermutigt dich auch oftmals in schwierigen Situationen mit motivierenden Sätzen wie: »Das schaffst du!« oder: »Heute siehst du wirklich gut aus!« Manchmal sind es auch Worte, die dich zu etwas überreden, was du eigentlich gar nicht möchtest: »Los, greif nach dem Kuchenstück! Das sieht so lecker aus, ich will unbedingt davon kosten.« Gelegentlich packt er aber auch Selbstvorwürfe aus, die dir jeglichen Mut absprechen und dir stattdessen Unfähigkeit bescheinigen, wie: »Lass das lieber, mein Freund, das kannst du nicht.«



Zum Buch auf Amazon.de

