

Angst — Vernunft — Mut

„Angst kommt von Enge“ – aber sie hat auch ihr Gutes. Um mutig zu sein, muss man das Risiko richtig einschätzen können, und dabei kann die Angst ein guter Ratgeber sein. Angst löst außerdem die Reflexe aus, die wir in gefährlichen Situationen zum Überleben brauchen, zum Beispiel den Fluchtrefflex. Angst ist also oft ein Verbündeter der Vernunft. Manchmal jedoch tarnen sich auch INSIDER wie Angsthase, Miesmacher oder Zauderer hinterlistig als Stimme der Vernunft, um nicht mutig sein zu müssen. Ja, das Thema ist nicht einfach!

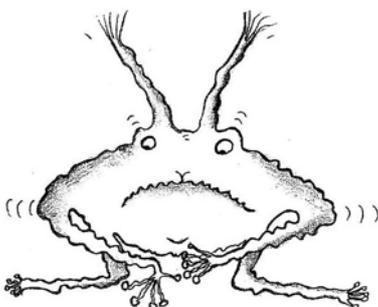
Es gibt aber auch Momente, da tut man etwas „einfach aus dem Bauch“ heraus. Ist dies dann Übermut? Oder hat man in solchen Fällen nur alle guten Ratschläge von außen und alle Für und Wider seiner INSIDER zum Schweigen gebracht, um die „wahre Vernunft“ sprechen lassen? Die Japaner nennen das Zentrum im Bauch Hara und glauben, dass wir durch dieses mit unserem höheren Selbst verbunden sind.

Natürlich muss jeder Mensch immer wieder an seine Grenzen gehen. Wenn du zum Beispiel vom Trampolin springen willst, musst du die Angst überwinden und dem Wasser vertrauen. Aber oft sind es falsche Freunde oder schlechte Vorbilder, die dich zu viel zu gefährlichen Mutproben anstacheln wollen, und dann ist das Nein-Sagen mutiger als das Mitmachen. Hast du solche Situationen schon erlebt?

Und wie weiß man, ob man mutig ist? Brauchst du dafür Mutproben, oder gibt es in deinem Leben genug Situationen, wo du einfach mutig sein musst, wie zum Beispiel beim Zahnarzt?

Gab es in deinem Leben schon wichtige Gründe für Mutproben? Welche Erfahrungen hast du dabei gemacht? Welche Ratschläge kannst du weitergeben?

Was bedeutet Mut für dich? Bist du manchmal übermütig?



Zimperl