



Haben Sie Mut?

Mit 10 Tipps für mehr Tatkraft zum Erfolg

von Nikolaus B. Enkelmann, Enkelmann-Institut, Königstein*

Viele Wünsche, Ziele, Pläne hören sich toll an – und oft fehlt uns dann der Mut, den entscheidenden Schritt zu tun und sie zu verwirklichen. Alles liegt in uns und an uns; wir haben mehr Fähigkeiten und Möglichkeiten, als wir uns jemals zutrauen – aber wenn wir nicht handeln, dann «erfolgt» auch nichts. Erfolg können wir nur dann haben, wenn wir etwas tun! Und dazu gehört eine Portion Mut, denn nichts hemmt und hindert den Menschen mehr an der Entfaltung seiner Persönlichkeit als die Angst.

Schon in der Bibel heisst es: «Herr, was ich befürchte, ist über mich gekommen.» Die Angst raubt uns kostbare Energien, blockiert unser Denken und hindert uns daran, Wege zu erkennen und Lösungen zu finden. In vielen Situationen spielt der Faktor Mut die entscheidende Rolle, zum Beispiel im Sport: Bei den meisten Sportarten sind die Voraussetzungen der Teilnehmer inzwischen nahezu identisch: Sie haben alle dieselbe technische Ausrüstung, dieselben Trainingsbedingungen, erfahrene Trainer und erstklassiges Material. Der Erfolg hängt also von der einzelnen Persönlichkeit ab und hier ist die Frage entscheidend, wie viel Mut und Selbstbewusstsein sie im entscheidenden Moment aufbringen kann.

«Angst essen Seele auf»

Was einen Menschen auslaugt und langsam zerstört, ist nicht die Arbeit, der Stress, die Krankheit oder zu wenig Erholung, sondern es sind die inneren Faktoren, die nagenden Ängste und Sorgen: «Angst essen Seele auf» betitelte Rainer Werner Fassbinder einen seiner unvergessenen Filme. Es sind unsere negativen Erwartungen, denen wir zu viel Beachtung schenken, die uns den Spass am Leben nehmen. Welche verheerende Wirkung Angst haben kann, verdeutlicht eine alte arabische Legende:

Die Cholera kommt in Begleitung des Todes nach Mekka und verlangt Einlass. Der Torhüter lässt die beiden passieren und nimmt der Cholera das Versprechen ab, nicht mehr als 500 Menschen zu holen. Von allen unbemerkt, schleicht sich die Furcht in die Stadt und am Ende sterben mehr als 1000 Menschen. «Der Cholera fielen nur 490 zum Opfer», erklärt der Tod dem Torwächter, als sie die Stadt wieder verlassen, «aber du hast nicht bemerkt, dass sich die Furcht in eure Stadt einschlich – die Furcht hat mehr Unheil angerichtet als die Cholera!»

Zustimmung aktiviert Kräfte, Ablehnung vernichtet Lebenskraft

Angst ist das Leck in unserer Nervenbatterie: Angst beraubt uns unserer Kraft und Energie, Angst vernichtet unsere Hoffnungen, Wünsche und Ziele, sie zerstört unsere Gegenwart und unsere Zukunft. Die Angst ist unser grösster Feind, sie ist der zerstörerische Teufel in uns! Wer Angst hat, macht auch anderen Angst. Aber das Gegenteil gilt genauso: Wer Mut hat, macht Mut! Wer voll und ganz hinter einer Sache steht, der hat auch Lebenskraft. Wer Angst hat oder seine Kräfte damit verschleudert, gegen Realitäten anzukämpfen, kann nicht mehr zielbewusst handeln. Deshalb sollten sich Menschen auch nicht auf ihre Ängste konzentrieren, sondern auf ihren Mut: Je genauer jemand seine Ziele absteckt und Pläne schmiedet, um sie zu verwirklichen, umso bessere Voraussetzungen hat er, voller Mut, Tatkraft und Elan an die Umsetzung zu gehen, umso geringer wird die Angst und umso grösser die Zuversicht. Wer seine Zukunft plant, der weiss, was auf ihn zukommt und braucht sich vor dem Morgen nicht zu fürchten.

Ich lebe, ich bin, ich will, ich kann, ich handle...

Jeder Mensch besitzt genügend Ressourcen – wir müssen die Dinge nur angehen, sie «wagen»! Dieser Schritt ist der letzte in einer Reihe von Bewusstseinswerdungsprozessen, die ihren Anfang nehmen in der existenziellen Gewissheit «Ich lebe». Aus der Entwicklung unseres Selbstbewusstseins entspringt dann als Folge das «Ich bin» und wenn wir uns als Konsequenz dieses Seins mit unseren Wünschen auseinandersetzen, entsteht ein «Ich will», das sich aus der Überzeugung von der eigenen Willenskraft entwickelt zum «Ich kann». Und hier folgt der letzte, der alles entscheidende Schritt von der Theorie zur Praxis, von der Idee zum Erfolg: «Ich handle!» Dieser letzte Schritt erfordert den Mut zur Umsetzung und gleichzeitig verdeutlicht er die Möglichkeiten, die jeder Einzelne von uns hat: Wir können den göttlichen Funken in uns, die Kraft und Energie, die der gesamten Schöpfung innewohnt, jederzeit für unseren persönlichen Erfolg nutzen.

Zum Trainieren:

Wer mutig ist, denkt voller Optimismus an seine Zukunft. Ein solcher Mensch hat grosse Pläne, will noch viel erreichen in seinem Leben und traut sich auch an neue Aufgaben heran. Können Sie auch so zukunftsweisend denken? Überprüfen Sie anhand der folgenden Fragen, wie es um Ihre Tatkraft und Ihren Mut bestellt ist:

1. Beruf:

- Beurteilen Sie Ihre Arbeit aus der Einstellung heraus: «Wie kann ich sie besser machen?»
- Loben Sie Ihre Firma, die Mitarbeiter und die Produkte bei jeder möglichen Gelegenheit?
- Sind Ihre persönlichen Massstäbe im Hinblick auf Quantität und Qualität Ihrer Arbeit jetzt höher als vor drei oder sechs Monaten?
- Geben Sie Ihren Mitarbeitern ein erstklassiges Beispiel?

2. Familie:

- Ist Ihre Familie heute glücklicher als vor drei oder sechs Monaten?
- Verfolgen Sie einen Plan, um den Lebensstandard Ihrer Familie zu verbessern?
- Hat Ihre Familie viele anregende Beschäftigungen ausser Haus?
- Geben Sie Ihren Kindern das positive Beispiel eines mutigen Menschen?

3. Persönlichkeit:

- Können Sie ehrlich behaupten, dass Sie heute ein wertvollere Mensch sind als vor drei oder sechs Monaten?
- Führen Sie ein systematisches «Selbstverbesserungsprogramm» durch, um Ihren Wert für sich und andere zu steigern?
- Haben Sie zukunftsorientierte Pläne für mindestens fünf Jahre im Voraus?
- Sind Sie in jeder Organisation, der Sie angehören, ein nützliches förderliches Mitglied?

10 Tipps für mehr Mut und Tatkraft

Angst und Furcht lähmen die Kräfte, Mut und Tatkraft verdoppeln sie! Die besten Ideen nützen nichts, wenn Mut und Tatkraft für die praktische

Umsetzung fehlen. Wenn Sie die folgenden Aussagen verinnerlichen, wird sich ihr Mutpotential stetig erhöhen:

1. Machen Sie sich bewusst, dass Sie Ihre persönlichen Stärken jeden Tag weiterentwickeln können. Sich seiner selbst bewusst zu sein heisst, den Zufall auszuschalten und sich selbst mit neuem Mut auszustatten.
2. Angst ist Energie, die Sie genauso gut auch positiv für sich arbeiten lassen können! Angst bedeutet Unsicherheit und Unkenntnis, wie sich Dinge entwickeln werden. Doch genau darin liegt auch die Chance: sich mit Mut für den richtigen Weg zu entscheiden und ihn zu gehen.
3. Mut dient als Schubkraft, Ziele zu realisieren und fördert das Selbstvertrauen sowie die Konzentration auf das Wesentliche.
4. Mit neuem Mut gelingt jeder Start ins Handeln leichter. Lehnen Sie es ab, weiterhin die Zeit zu vertrödeln, bevor Sie mit etwas beginnen. Mut spart Zeit!
5. Mut heisst Lebenskraft, die Ihnen jeder sofort am Gesicht ablesen kann – Mut bedeutet Charisma!
6. Ihr Name wird künftig ein Symbol für Mut und Einsatzbereitschaft sein. Sprechen Sie Ihren Namen immer mutig und selbstsicher aus, damit geben Sie Ihrem Leben den richtigen Schwung.
7. Mut verändert Ihre Körpersprache und Ausdruckskraft, Mut verbessert Ihre Gesundheit. Mut verleiht Ihnen die Ausstrahlung einer Persönlichkeit, die nicht nur redet, sondern auch erfolgreich handelt.
8. Mut schenkt Ihnen Zufriedenheit und einen Blick für den Sinn Ihres Lebens. Sie können besser mit den Meinungen anderer umgehen und vertreten gleichzeitig Ihre eigenen Ideen mit Nachdruck und Engagement.
9. Zu vielen Tagen gehört der Mut unabdingbar dazu. Mut ist eine Qualität Ihrer Persönlichkeit, die Sie bei allen Gelegenheiten noch intensivieren können.
10. Fassen Sie immer wieder neuen Mut und lernen Sie dabei sich selbst noch besser kennen. Loten Sie Ihre Grenzen immer wieder neu aus.

Ein mutiger Mensch hat Selbstbewusstsein; er strahlt Optimismus und Zuversicht aus und steigert unaufhaltsam seine Kreativität, seinen Erfolgswillen und seinen Tatendrang. Er arbeitet konzentriert an der Verwirklichung seiner Pläne und besiegt dabei innere und äussere Widerstände. Er hat keine Angst vor der Zukunft, weil er weiss: Er wird sie selbst gestalten!

*Nikolaus B. Enkelmann ist der wohl bedeutendste Erfolgstrainer im deutschsprachigen Raum. Mehr als 1 Million Menschen besuchten in den letzten 40 Jahren seine Seminare. Gemeinsam mit Tochter Dr. Claudia E. Enkelmann, einer ebenso gefragten Beziehungs- und Erfolgstrainerin, leitet er das Institut für Persönlichkeitsbildung, Rhetorik und Zukunftsgestaltung in Königstein im Taunus (www.enkelmann.de).