



Tanja Peters

MUT MUSKEL TRAINING®

Jeden Tag
ein bisschen mutiger!

Tanja Peters
Mutmuskeltraining
Jeden Tag ein bisschen mutiger



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

TANJA PETERS

MUTMUSKELTRAINING

JEDEN TAG EIN BISSCHEN MUTIGER

2., überarbeitete Auflage

Junfermann Verlag
Paderborn
2023



Copyright © 2., überarbeitete Auflage,
Junfermann Verlag, Paderborn 2023.
Die Erstauflage erschien 2018 bei dtv.

Umschlagidee Tanja Peters

Projektbegleitung BuchWerkstatt Regina Lehrkind

Covergestaltung,
Satz und Layout Sarah Denecken

Lektorat Eva Maria Prokop

„Fräulein Mut“ Katharina Netolitzky

Mehr zu Tanja Peters und ihren Angeboten:

www.TanjaPeters.Koeln

Alle Downloads zum Buch:
www.mutmuskeltraining.de

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-7495-0459-6

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:
ISBN: 978-3-7495-0458-9 (EPUB), 978-3-7495-0457-2 (Print).

Für meinen Mann Peter, der mich jeden Tag von Neuem
einlädt zu wachsen und noch größer zu werden.



Für meinen Bruder Stephan,
den ich leider nie kennenlernen durfte.



Für meinen Papa, der am Ende so stolz auf mich war.
Für meine Mama – danke für das gute berufliche Selbstbewusstsein!



Für meine Schwester, die alte Möhre 😊
Du bist und bleibst die Coolere von uns beiden.



Und für meine beiden wunderbaren Nichten, die zu noch
wunderbareren Frauen heranwachsen. Macht Euer Ding!
Lasst Euch nicht reinquatschen, auch nicht von mir!

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

„Das habe ich noch nie
vorher versucht,
also bin ich völlig sicher,
dass ich es schaffe.“

Pippi Langstrumpf



Vom MUTigen Hasen und dem SELBSTBESTIMMTEN LEBEN

Lass mich mit einer kleinen Geschichte starten:

Im Wald sterben die Tiere und man erzählt sich, der Bär habe eine Todesliste und wer daraufsteht, stirbt. Eines Morgens ist der Hirsch tot. Igel und Fuchs treffen sich ganz aufgereggt und der Igel sagt zum Fuchs: „Fuchs, hast du schon gehört, der Bär hat wirklich eine Todesliste. Der Hirsch stand drauf und der Hirsch ist tot. Und ich, ich bin bestimmt der Nächste.“

Der Fuchs und der Igel wissen beide nicht, was sie tun können, außer Angst zu haben und um ihr Leben zu fürchten. Die beiden gehen ratlos auseinander. Am nächsten Morgen, wie sollte es anders sein, ist der Fuchs tot!

Der Igel läuft wieder ganz aufgebracht durch den Wald und trifft auf den kleinen Angsthasen: „Häschen, Häschen, hast du schon gehört, der Bär hat wirklich eine Todesliste und wer draufsteht, stirbt. Der Hirsch stand drauf und der Hirsch ist tot. Der Fuchs stand drauf und der Fuchs ist tot. Und ich, ich bin bestimmt der Nächste.“ Die beiden beraten sich ganz aufgelöst, aber keinem fällt etwas ein, was sie tun können. Und so gehen beide auseinander und fürchten um ihr Leben.

Am nächsten Morgen, wie sollte es anders sein, ist der Igel tot. Der kleine Angsthase läuft panisch durch den Wald, aber er trifft auf kein Tier mehr. Es scheint wirklich wahr zu sein, denkt der kleine Angsthase, der Bär hat eine Todesliste und wer daraufsteht, stirbt. Und ich, ich bin bestimmt der Nächste.

Das Häschen hat furchtbare Angst um sein Leben und versucht all den MUT, den es normalerweise in seinem Alltag nicht finden kann, zu aktivieren. Und es macht sich – MUTig und ängstlich zugleich – auf zur Bärenhöhle. An der Höhle angekommen, atmet es tief durch und traut sich anzuklopfen. Der Bär öffnet brummig das Steintor vor seinem Bau und schaut das Häschen grimmig, aber auch neugierig an. „Das traut sich was!“, denkt der Bär.

Das Häschen hat sich auf dem gesamten Weg schon die folgenden Sätze vorgesagt und schafft es nun, den Bären zu fragen:

„Du, Bär, stimmt es wirklich? Hast du eine Todesliste und wer draufsteht, stirbt?“

„Ja“, brummt der Bär, „genauso ist es!“ Und das Häschen fragt mit zitternder Stimme weiter: „Du Bär, stehe ich denn auch auf deiner Todesliste?“ „Ja“, brummt der Bär, „du stehst auch drauf, schau, hier – und du bist sogar der Nächste!“

Da wird dem kleinen Angsthasen ganz bang ums Herz und er erinnert sich einmal mehr, wie sehr er das Leben liebt, und bekommt so das letzte Stückchen MUT zu fassen, das ihm geblieben ist: „Du Bär, kannst du mich streichen von deiner Liste?“ Der Bär ist erstaunt, macht große Augen und gleichzeitig ist er zutiefst beeindruckt von der Frage des Häschens. Ihm fällt nichts weiter ein als zu erwidern: „Na gut, Häschen, ich streiche dich von meiner Liste. Wo du so nett fragst!“

*Und so kam es, dass das kleine Häschen von der Todesliste des Bärs gestrichen wurde und gleichzeitig einen neuen Namen erhielt. Von nun an nannte es sich DAS MUTIGE HÄSCHEN – und wenn es nicht gestorben ist, dann lebt es noch heute MUTig und froh in seinem Wald.**

* Quelle unbekannt! Diese Geschichte ist nicht von mir. Ich habe sie auf einem Seminar gehört und danach immer wieder von verschiedenen Menschen in unterschiedlichen Versionen. Dies ist meine Version, aber der Ursprung stammt nicht von mir.

Mir wurde immer nachgesagt, dass ich eine sehr MUTige Frau bin. Warum? Weil ich in Sachen Beruf von daheim ein großes Selbstbewusstsein mitbekommen habe. So hat der Blick von außen auf mich und meine berufliche Entwicklung dazu geführt, dass mich alle immer als sehr MUTig wahrgenommen haben.

An dem großen Selbstbewusstsein, was meine berufliche Entwicklung betrifft, ist meine Mutter „schuld“, denn sie hat mir immer gesagt: „Tanja, so, wie du reden kannst, wirst du entweder Rechtsanwältin oder Bundeskanzlerin.“ Warum ausgerechnet diese beiden Berufsbilder und nicht Moderatorin oder Popstar, das weiß nur meine Mutter.

Ich wollte nie Rechtsanwältin werden oder in die Politik gehen, aber ich habe immer daran geglaubt, dass alles möglich ist. Für die jüngeren Leser unter euch: Ich bin in der Helmut-Kohl-Ära aufgewachsen und damals war es noch lange nicht absehbar, dass wir schon bald wirklich eine Frau als Bundeskanzlerin haben werden. In meiner Jugend wurde mir noch gesagt, ich kann nicht Messdienerin werden, weil dieser „Job“ nicht von Frauen gemacht werden kann. Deshalb war die Idee, ich könnte sogar Bundeskanzlerin werden, doppelt groß und stark für mich.

Dieser Alles-ist-möglich-Glaube hat mich getragen, und so gab es für mich in beruflicher Hinsicht keine großen Ängste, Zweifel oder Grenzen. Mein Motto war ganz oft: Wenn es mit diesem Job nicht klappt, dann mache ich den Job einfach woanders für mehr Geld. Und so bin ich zwei Mal in meinem Leben ausgewandert und wieder nach Köln zurückgekehrt, als die Sehnsucht nach der Heimat, dem kölschen Lebensgefühl und dem Dom zu groß war.

Ich habe für die Telekom ein SAP-Projekt in Prag begleitet, ohne auch nur einen Brocken Tschechisch zu sprechen oder Ahnung von dem Land und seiner Kultur zu haben. Als sicher war, dass ich für ein paar Monate nach Prag gehe, musste ich erst mal die Landkarte rausholen und mich orientieren.

Ich habe mehrmals gekündigt, ohne einen neuen Job zu haben, in Zeiten, in denen man das angeblich nicht machen sollte. Entgegen

der allgemeinen Annahme, dass ich erst mal jahrelang arbeitslos sein oder keinen so guten Job mehr finden werde, war ich immer schnell wieder in Lohn und Brot, habe meist gute Jobs gefunden und manchmal sogar einen Gehaltssprung gemacht.

Am Ende habe ich mich in einer Branche selbständig gemacht, in der es alles andere als einfach ist zu überleben. Denn die Coachingbranche ist ganz schön überlaufen, so sieht es zumindest von außen aus. Sich hier zu platzieren, einen Expertenstatus aufzubauen und erfolgreich das eigene Geschäft auszubauen, braucht Durchhaltevermögen und den Glauben an die eigene Kompetenz und Größe.

Für mich waren das alles keine Riesenschritte und es kam mir auch nicht wirklich MUTig vor. Ich habe einfach daran geglaubt, dass es gelingen würde. Ich habe meine Koffer gepackt, bin in den Flieger gestiegen, habe mich beworben oder gekündigt und mich immer wieder auf zu neuen Ufern gemacht – und meistens ist es auch gelungen. So viel zur furchtlosen Tanja.

Aber in mir gab es noch eine zweite Seite und in der hatten die Ängste die Oberhand. Viele große und kleine Lebensängste tobten in mir und haben mich davon abgehalten, wirklich zu meiner Meinung zu stehen, Freundschaften und Beziehungen so zu gestalten, wie es für mich wünschenswert und richtig gewesen wäre. Ich war ganz oft nicht die, die ich eigentlich bin, zu groß war die Angst, nicht zu genügen und am Ende nicht geliebt zu werden.

Also habe ich mein Verhalten oft danach ausgerichtet, was andere über mich dachten oder vermeintlich über mich denken könnten. Ich habe Konflikte vermieden, viel zu groß war die Angst, durch den Konflikt entweder Menschen zu verletzen und zu enttäuschen oder deren Liebe und Anerkennung zu verlieren. Lieber habe ich Ja gesagt und mein Nein runtergeschluckt. Auch die Anerkennung meines Vorgesetzten war mir wichtiger als mein eigenes Gefühl von Überlastung, Überforderung und der Wunsch nach Pausen.

Da ich mein Leben lang schon mit meinem Gewicht kämpfe und hadere, war es oft schwer für mich, in der Öffentlichkeit zu

essen. Saß mir in der Bahn ein gut aussehender Mann gegenüber, hätte ich niemals in mein Käsebrot gebissen, egal wie groß der Hunger war. In der Stadt eine Currywurst essen? Never! Viel zu groß war die Angst, dass jemand denken könnte: „Jetzt noch 'ne Currywurst? Ist der Hintern nicht schon dick genug?“

Ich habe Angst vor Höhe, ich habe Angst vor Geschwindigkeit. Ich würde niemals hinten auf einem Motorrad mitfahren und ich bin auch noch nie – nicht mal als Kind – mit dem Rad einen Berg runtergefahren, ohne zu bremsen.

Meine Schwester war die MUTige von uns beiden. Sie ist als Kind überall draufgeklettert, volle Pulle runtergefahren und eben auch mal hingefallen. Sie war risikobereit und hatte immer schon Spaß und Freude an Höhe und Geschwindigkeit. Stürze hat sie einfach abgeschüttelt, sich den Staub und das Blut abgewischt und ist weitergefahren. Wenn ich mal mit dem Fahrrad gestürzt bin, dann hat es unglaublich lange gedauert, bis ich den MUT gefunden habe, wieder aufzusteigen. Weil sich über die Jahre viele Ängste auf das Radfahren gelegt haben und ich nur noch im Schneckentempo unterwegs war, haben mein Mann und ich uns ein Tandem gekauft. Er war es einfach satt, immer wieder auf mich zu warten, und ich hatte keine Lust mehr auf den ständigen Stress, der sich durch unser ungleiches Tempo ergab.

Ach, wie wunderbar waren unsere ersten Touren mit dem Tandem. Hinten sitzen, einfach mittreten ohne Gedanken an den Weg und mögliche Hindernisse, sich auf den anderen verlassen, der durch die Landschaft lenkt, die Sonne auf der Haut und den Wind in den Haaren genießen. Einfach nur herrlich! Aber wie sollte es anders sein, im Leben fällt man eben schon mal hin. Nach einem leichten Sturz mit dem Tandem war es für mich ein für alle Mal vorbei damit. Erst stand es lange in der Garage, dann haben wir es verkauft.

Du siehst, ich habe eine wirklich große Angsthasenkarriere hinter mir, und ganz oft haben meine Ängste bestimmt, was ich gemacht und mir zugetraut habe. Der Raum, in dem ich mich

bewegt habe, war oft beschränkt und bestimmt von Zweifeln und Scham statt von MUT.

Über die Jahre ist mein Spielraum immer kleiner geworden. Ich bin im Hamsterrad gelaufen, habe mich immer weniger gespürt und immer mehr nach den Bedürfnissen und Wünschen anderer ausgerichtet. Ich konnte meinen eigenen Takt nicht mehr hören und habe den Rhythmus der anderen vollständig übernommen.

In einer sehr stressigen Phase in meinem damaligen Job als Abteilungsleiterin Einkauf und Geschäftsleiterin einer kleinen Arbeitsgemeinschaft kam es dann dazu, dass aufgrund einiger Fehler ein großes Vergabeverfahren schiefgelaufen war und am Ende vor Gericht landete. Die Fehler, die dazu geführt haben, waren nicht unbedingt alle von mir „verschuldet“, gehörten aber sehr wohl in meinen Verantwortungsbereich. Und da ich die Budgets gut kannte, wusste ich, was diese Fehler am Ende das Unternehmen kosten würden. Heute denke ich, dass diese Situation das schon volle Fass zum Überlaufen gebracht hat. Ich hatte damals noch keine gute Fehlerkultur für mich etabliert und in dem engen Rahmen, den ich mir durch meine Ängste und Zweifel gebaut hatte, war kein Platz mehr, dies auch noch zu tragen.

Und so kam es, wie es kommen musste. Mir wurde von meinem Körper sehr deutlich die rote Karte gezeigt. Ich habe immer schlechter in den Schlaf gefunden, war erschöpft und hatte immer wieder Hautschübe, ähnlich einer Neurodermitis. Aber auch das habe ich erst mal tapfer ignoriert und habe für eine Weile noch so getan, als hätte ich alles im Griff, vor meinen Mitarbeitern, meinen Kollegen, meinem Chef, aber vor allem auch vor mir selbst. Und dann folgte für mich der große persönliche Knall, der mein Leben von jetzt auf gleich zu einem anderen gemacht hat.

Am 12. Dezember 2009 habe ich direkt nach dem Aufstehen eine kahle Stelle an meinem Kopf entdeckt. Dieses Datum werde ich nicht mehr vergessen. Zehn Wochen später hatte ich 90 Prozent meiner Haare verloren. Die Krankheit nennt sich Alopecia Areata und ist eine Autoimmunerkrankung. Der Körper kann

dabei Freund von Feind nicht mehr unterscheiden und zerstört die eigenen Haare.

Vielleicht kannst du dir vorstellen, dass erst mal wieder die Angst das Steuer übernimmt, wenn einem so etwas passiert. Und ich habe mich natürlich viel und oft gefragt: Warum ich? Wie krank bin ich? Was passiert als Nächstes? Was habe ich falsch gemacht? Aber eben auch, ob meine Haare jemals wiederkommen werden und was genau das nun für mein Leben, meine Partnerschaft und meinen Job bedeutet. Die schwerste Frage und größte Angst zugleich war: Wie viel Frau bleibt, wenn die Haare gehen?

Im Februar 2010 habe ich dann zwei Entscheidungen getroffen. Erstens, mich krankzumelden, um mich neu zu sortieren und den Dingen auf den Grund zu gehen, und zweitens, die kläglichen Haarreste auf meinem Kopf abzurasierieren. Einmal gemacht, war ich ganz überrascht, dass ich eine gute Kopfform hatte – da denkt man ja sonst nicht wirklich drüber nach – und mir die Glatze richtig gut stand.

Innerhalb der nächsten Wochen wurde mir klar, für mich gibt es keine andere Möglichkeit, mit diesem Zustand umzugehen, als ihn offen zu zeigen. Und so habe ich mich entschieden, ohne Perücke und Kopfbedeckung meinen Alltag zu bestreiten. Ich war damals im Job für zwölf Mitarbeiter verantwortlich. Ständiger Kontakt zu Lieferanten, Kunden und meinem Team gehörten ebenso zu meinem Arbeitstag wie vor Vorständen und Entscheidungsträgern meine Dienstleistungen zu präsentieren und neue Kunden zu akquirieren.

Die Entscheidung, mich selbst und all diese Menschen täglich mit meiner Glatze und damit mit einer vermeintlichen Schwäche, nämlich krank zu sein, zu konfrontieren, war alles andere als einfach für mich und sicherlich auch für mein Umfeld. Trotzdem war es der einzige gangbare Weg für mich. Jeden Morgen falsche Haare auf meinen Kopf kleben (ja, so wurde mir das damals erklärt, dass man die Perücke aufkleben muss) oder Tücher tragen, die dann verrutschen, zu heiß sind und auch nicht wirklich zu

meinen Anzügen passten – ein klares NEIN. Verstecken und Ge-fallenwollen waren damit erst mal vom Tisch. Nicht Auffallen und Unterm-Radar-Bleiben auch. Position zu beziehen und mit erhobenem Kopf in die Welt gehen war die einzige Chance, irgend-wie mit dieser Situation umzugehen.

Das war die Zeit, in der ich für mich entdeckt habe: MUT ist ein Muskel und lässt sich trainieren. Jeden Tag mit Glatze in die Bahn zu steigen, Lieferanten und Kunden zu begegnen, Präsentationen zu halten, auf Mitarbeiter und Kollegen zu treffen, das hat meinen MUTmuskel stark gemacht und damit auch mich als Mensch.

Ich habe endlich verstanden, was Julia Engelmann in ihrem Gedicht meint, wenn sie sagt: „MUT ist auch nur ein Anagramm von Glück!“ MUT jeden Tag zu trainieren, der Angst ins Gesicht zu schauen, aber ihr nicht zu folgen, ist in meinen Augen die größte Chance auf ein selbstbestimmtes und freies Leben.

Und so habe ich angefangen, mir ständig Dinge vorzunehmen, um meinen MUTmuskel noch stärker zu machen. Ich hatte sozu-sagen Blut geleckt und verstanden, dass das Training die einzige Möglichkeit ist, wieder das Ruder zu übernehmen und mein Ding zu machen.

Auf meiner MUTmuskeltrainingsliste stand zum Beispiel:

- Alleine auf Partys gehen.
- Mich trauen, öfter Nein zu sagen und auch dabei zu bleiben.
- Erst mich fragen, wie ich etwas finde und dann erst überlegen, wie andere es finden.
- Nicht so viel bremsen beim Radfahren und den Wind beim Berg-Runterfahren mehr genießen.
- Für Menschen und Freundschaften, die mich kleinmachen, mich stressen und anstrengend sind, nicht mehr zur Verfügung stehen.
- Mich nicht mehr so sehr verbiegen, sondern darauf vertrauen, dass ich auch so gemocht werde, wie ich nun mal bin.

Das Spannende daran ist, die Glatze hat mir dabei geholfen. Ich nenne das gerne sekundären Krankheitsgewinn. Wie fast immer im Leben gibt es für alles eine Sonnen-, aber eben auch eine Schattenseite. Die Schattenseite war, meine Haare nicht mehr zu haben. Die Sonnenseite war, dass viele natürlich großes Verständnis für mich „armen“ Hasen hatten und ich mir deshalb schon mal das ein oder andere leisten konnte, was sonst vielleicht vom Gegenüber stärker kritisiert worden wäre. Das half natürlich am Anfang ungemein.

So wie andere Leute eine Bucketliste führen, führe ich seitdem meine MUTmuskeltrainingsliste. Ich habe mir Stück für Stück mein Leben zurückerobert und tanze wieder nach meiner ganz eigenen Pfeife. Und so wurde aus dem Angsthasen Tanja die MUTige Frau, die heute auch andere Menschen dazu bringt, sich ihrer Angst zu stellen und über sich hinauszuwachsen.

Ich bin über diese Erfahrung stark, klar und MUTig geworden und am Ende haben sich auch meine Haare entschieden, wieder zu wachsen. Für alle Betroffenen dieser Erkrankung sei gesagt: Was genau die Haare zurückgebracht hat, weiß natürlich niemand, auch ich nicht. Dies ist lediglich meine Geschichte und meine Wahrheit. Andere Menschen haben einen anderen Körper, andere Anlagen, eine andere Lebensweise und damit auch andere Herausforderungen. Für mich war der Haarausfall ein klares Zeichen dafür, dass ich gegen mich selbst, meine Bedürfnisse und meine Wahrheit gelebt habe und mir ständig zu viele Sorgen und Stress gemacht habe. Nachdem ich das für mich korrigiert hatte – was einige Jahre in Anspruch nahm und nur mit Unterstützung von Therapeuten, Heilpraktikern und guten Ärzten möglich war – sind meine Haare fast komplett wieder zurückgekommen. Nur ein kleiner Streifen am unteren Haaransatz erinnert mich noch heute an diese Zeit in meinem Leben.*

* Du hast auch Alopecia Areata? Dann gibt es im Anhang noch ein Kapitel für dich!