



Tanja Peters

MUT MUSKEL TRAINING®

Jeden Tag
ein bisschen mutiger!

DAS ARBEITSBUCH

Tanja Peters

MUTmuskeltraining®

Jeden Tag ein bisschen mutiger!

Das Arbeitsbuch



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!

DAS ARBEITSBUCH

2., überarbeitete Auflage

Junfermann Verlag
Paderborn
2023



Copyright	© 2., überarbeitete Auflage, Junfermann Verlag, Paderborn 2023. Die Erstauflage erschien 2019 bei dtv.
Umschlagidee	Tanja Peters
Satz und Layout	Sarah Denecken
Covergestaltung	Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
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 978-3-7495-0489-3

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:
ISBN: 978-3-7495-0488-6 (EPUB), 978-3-7495-0475-6 (Print).



Dieses Arbeitsbuch widme ich all den wunderbaren
und unzähligen Trainerinnen, Lehrern, Beraterinnen, Coaches, Autorinnen,
Speakern und Rednerinnen, die bereits vor mir da waren und auf
deren Schultern sich mein Wissen entwickeln durfte.



Inhalt

Vorwort oder „Im Notfall werde ich Bundeskanzlerin“	9
SCHNELLEINSTIEG INS BUCH – Für Alle, die direkt loslegen wollen!	11

Kapitel 1

ORIENTIERUNG 13

Warum überhaupt MUTmuskeltraining?	14
---	-----------

Was du von diesem Arbeitsbuch erwarten kannst	15
--	-----------

Die Grenzen dieses Buches	16
--	-----------

Kapitel 2

MUTIG MAL GANZ GENAU HINSCHAUEN! 19

Deine Bestandsaufnahme	20
-------------------------------------	-----------

Wo stehst du?	20
---------------------	----

Wovon träumst du?	36
-------------------------	----

Was ist dir WERTvoll?	37
-----------------------------	----

Sinnvolle Grenzerweiterung – keine MUTproben	43
---	-----------

Deine Vision entwickeln – für ein erfülltes Leben	43
---	----

Trainingsschritte ableiten – welche Grenzen willst du sprengen?	48
---	----

Best-Case-Szenario – MUT schöpfen für die nächsten Schritte	52
---	----

Kapitel 3

MUTIG NEUES LERNEN UND AUSPROBIEREN! 53

Handwerkszeug für DICH	54
-------------------------------------	-----------

Fehlerkultur entwickeln – Scheitern erlaubt!	55
---	-----------

Die Übung »Worst-Case-Szenario«	56
---------------------------------------	----

Ressourcen – dein Freund und Helfer ☺.....	62
--	----

Erste Hilfe gegen Lampenfieber, Zweifel, Ängste und andere Spielverderber	66
---	----

Der liebevolle Blick auf dich und deine Entwicklung	69
--	-----------

Ein Blumenstrauß für deine Selbstliebe	69
--	----

Ein Liebesbrief an dich	76
-------------------------------	----

Noch mal ganz neu verlieben	78
-----------------------------------	----

Selbstliebe-Meditation	79
------------------------------	----

Sei dein eigenes mutiges Vorbild	82
---	-----------

Kapitel 4	
DEIN MUTMUSKELTRAININGSPLAN	83
In deinem Tempo – in deiner Zeit	84
Auf dem Trainingsmenü – drei Varianten	84
Vergiss das Feiern nicht!	89
Kapitel 5	
BONUSTRACKS	93
10 Schlüssel für ein mutiges Leben	94
Noch mehr Training – 17 x AlltagsMUT trainieren	96
Fragen? – Fräulein MUT hat Antworten	98
Du bist nie zu jung – aber auch nie zu alt für das MUTmuskeltraining	101
Bonustrack – Das LebensRad	102
Noch mehr Bonustracks – Kopiervorlagen für DICH	105



Vorwort oder „Im Notfall werde ich Bundeskanzlerin“

Meine Mutter hat früher immer zu mir gesagt: »Tanja, so wie du reden kannst, wirst du entweder Rechtsanwältin oder Bundeskanzlerin.«

Ich wollte beides nicht werden, aber ich habe genau das geglaubt – dass ich alles werden kann, was ich will, eben auch Bundeskanzlerin. Das glaube ich übrigens heute immer noch ☺.

In diesem Zusammenhang gab es für mich dadurch kaum Zweifel und das hat zu einem fast grenzenlosen beruflichen Selbstvertrauen geführt. Ich habe in meinem Leben schon so einige Jobs gehabt und sie gewechselt, wenn sie mir nicht mehr gut gefallen haben oder ich mich nicht gerecht bezahlt gefühlt habe. Ich habe im Ausland gearbeitet und habe Jobs einfach gekündigt, ohne bereits etwas Neues zu haben, in Zeiten, in denen man das angeblich nicht gemacht hat. Ich habe wirklich einiges ausprobiert, viel MUT brauchte ich dazu nicht. Ich hatte immer großes Vertrauen in mich und meine Fähigkeiten und einen guten Notfallplan: Bundeskanzlerin.

Neben diesem immensen Selbstvertrauen in beruflicher Hinsicht gab es bei mir aber unglaublich viele Ängste und Unsicherheiten als Mensch und auch als Frau. So war es mir lange nicht möglich, trotz der beruflichen Klarheit und Stärke frei und selbstbestimmt meinen ganz eigenen Weg zu gehen. Viel zu sehr war ich damit beschäftigt, was die anderen über mich denken, ob ich es auch allen recht mache, ob ich schlank genug bin oder eher nicht zu dick und ob ich genug leiste oder auch so genug wert bin, um anerkannt, geliebt und zugehörig zu sein.

Ich bin Konflikten aus dem Weg gegangen, habe Freundschaften geführt, die nicht gut für mich waren, habe mir keine Freiräume und Pausen gegönnt und war nur noch damit beschäftigt, ALLEN ALLES recht zu machen,

und habe mich darüber komplett vergessen und am Ende kaum noch wahrgenommen.

In einer beruflich sehr stressigen und für mich herausfordernden Phase ist passiert, was irgendwann passieren musste: Das ohnehin schon übervolle Fass ist übergelaufen und mein Körper hat eine Autoimmunerkrankung entwickelt: Alopecia Areata oder auch kreisrunder Haarausfall genannt. Innerhalb von zweieinhalb Monaten habe ich fast alle meine Haare verloren.

Du kannst dir vielleicht vorstellen, dass dann erst mal die Ängste das Steuer übernehmen: die Angst, wie krank ich wirklich bin, was wohl als Nächstes passiert, ob meine Haare je wiederkommen. Und damit auch die Frage: Wie viel Frau bleibt eigentlich, wenn die Haare gehen?

Nach der ersten schlimmen Panik, vielen Tränen und großer Verzweiflung habe ich damals nach und nach die Situation annehmen können und mich gegen eine Perücke oder Kopfbedeckung entschieden – für das Leben mit Glatze. Das war der Moment, in dem mir klar geworden ist: weiterhin für alle die Bedürfniserfüllerin zu spielen, ist nicht mehr möglich. Jetzt bin ich dran und ich kann das alles nur überstehen, wenn ich endlich anfangen, besser für mich zu sorgen, und mich zum Beispiel frage, wie ich etwas finde, bevor ich mich frage, wie die anderen es wohl finden.

So habe ich ganz langsam wieder angefangen, mich selbst zu spüren, zu erkennen, was ich brauche und was für mich passend ist. Ich bin mir selbst wieder ein Stück näher gerückt und wichtiger geworden, vor allem wichtiger als die Meinungen der anderen.

Und ich habe meinen MUTmuskel entdeckt. Denn am Anfang waren viele Dinge für mich mit Glatze eine Herausforderung. Bahnfahren mit Schulklassen, Präsentationen vor großen Gruppen, alte Bekannte wiedertreffen, mit-

leidige Blicke ertragen, dauernd angestarrt werden und ständig auffallen, auch an Tagen, an denen man lieber nicht auffallen möchte.

Jeden Tag trotzdem mutig in die Welt zu gehen und mich zu zeigen, hat meinen MUT-muskel stark gemacht und mich in ein freieres und selbstbestimmteres Leben geführt. Ich bin zu meinem eigenen Maßstab in meinem Leben geworden. Klar, wer auch sonst, denke ich heute – doch damals war das ein ganz neuer Gedanke für mich.

Je mehr ich in mich hineinhöre, um rauszufinden, was ich brauche, umso lauter wird meine innere Stimme.

Je mehr ich mich im Außen traue, zu mir und meiner Meinung zu stehen, umso stärker und klarer werde ich.

Je mehr ich wage, meine Wahrheit zu leben, umso mehr wird dieses Leben wieder zu MEINEM Leben.

Und umso mehr ich mein Ding in dieser Welt mache, umso mehr verschiebt sich mein Fokus auf das, was mich wirklich stärkt und wachsen lässt.

Alles, was ich in dieser Zeit gelernt, erlebt und erfahren habe, möchte ich mit dir teilen und dir zur Verfügung stellen. Damit du ebenfalls mutig, frei und glücklich leben

kannst. Natürlich wirst auch du mit diesem Programm deine eigenen Erfahrungen machen und etwas anderes erleben als ich, du hast ja auch andere Herausforderungen in deinem Leben und natürlich auch andere Potenziale, Ressourcen und Talente. Aber ein Gedanke könnte uns vereinen:

Wir alle wollen dieses eine Leben genießen, Freude haben, lieben und geliebt werden, Sinnvolles tun, unsere Kinder aufwachsen sehen, Spuren hinterlassen, Ziele erreichen, Erfolge feiern und nach unseren Werten unser Leben gestalten und am Ende sagen können: I did it my way!

Also, lass uns gemeinsam rausfinden, was genau dein Weg ist, wo auf diesem Weg es Herausforderungen und Stolpersteine gibt und welche Ressourcen dir helfen, diese zu überwinden. Dabei wünsche ich dir, dass du Lust hast, ganz viel auszuprobieren, dass du weder den MUT noch den Humor verlierst und am Ende noch mutiger und stärker deinen ganz eigenen Weg gehst.

Ach ja, wie du vielleicht schon gemerkt hast: Wir duzen uns hier und neben mir hast du noch eine zweite starke und mutige Wegbegleiterin an deiner Seite:

Hallo, mein Name ist Fräulein MUT. Freut mich, dich kennenzulernen. Ich begleite dich ein Stück des Weges. Mit mir zusammen macht das MUT-muskeltraining noch mehr Spaß, versprochen! Lass uns mal losrennen und die Welt erobern!



SCHNELLEINSTIEG INS BUCH – Für Alle, die direkt loslegen wollen!

Im **ersten Kapitel** findest du eine kleine Einführung zum Thema MUTmuskeltraining, erfährst, warum MUT eine so wichtige Kompetenz für ein selbstbestimmtes und freies Leben ist, und wie du mit dem Buch arbeiten kannst.

Brauchst du all dies für dein Training? Nein, nicht unbedingt. Wenn du es also eilig hast, dann spring direkt zum zweiten Kapitel und starte mit deinem Training.

Im **zweiten Kapitel** kannst du – analog zum ersten Besuch im Fitnessstudio inklusive Fitnesstest – deinen MUT-Level bestimmen und unter die Lupe nehmen und schauen, wo du dich zu häufig fremdbestimmen lässt oder dich nicht traust, dein Ding zu machen. Dadurch hast du dann einen guten Anhaltspunkt, in welchen Bereichen du mit dem MUTmuskeltraining für mehr Freiheit in deinem Leben durchstarten kannst.

Du weißt bereits, wo der Schuh drückt und in welchen Bereichen du mehr für dich eintreten willst? Dann starte entweder direkt mit dem dritten Kapitel oder schau dir noch mal die Visionsarbeit ab Seite 43 an, die könnte dir noch ein guter Wegweiser für dein Training sein.

Im **dritten Kapitel** bekommst du gutes und hilfreiches Handwerkszeug für dein MUTmuskeltraining und ein mutiges Leben an

die Hand. Von einer Selbstcoaching-Methode über eine Ressourcen-Übung bis hin zu Meditation – alles dabei. Suche dir das aus, was dir für dich effektiv und zielführend erscheint. Manch einer arbeitet alles ganz sorgfältig durch, ein anderer pickt sich genau das raus, was für ihn / sie passend ist. Wir lernen und wachsen nur mit Begeisterung, also nimm das, was dich begeistert.

Im **vierten Kapitel** findest du dann die MUTmuskeltrainingspläne für deinen Trainingsalltag. Damit du dein Training im Auge behältst, deine Erfolge sichtbar machen kannst und auch das Feiern nicht vergisst. Denn eins ist klar, wer gute Ergebnisse erzielen möchte, der sollte auch dranbleiben – deshalb überspringe dieses Kapitel auf keinen Fall.

Im **fünften und letzten Kapitel** dieses Arbeitsbuches gibt es noch mal Inspirationen für deinen AlltagsMUT, eine Bonusübung und 10 Schlüssel für ein mutiges Leben. Am Ende des Buches wartet dann ein MUTmuskeltrainings-Zertifikat auf dich! Zum Ausdrucken, Aufhängen und Feiern! Du hast das erste Kapitel gerne gelesen? Dann ist auch dieses Kapitel etwas für dich. Lass dich inspirieren und davon überzeugen, dieses Buch immer wieder zur Hand zu nehmen, wenn es mal zu eng in deinem Leben wird.