Jobwohl - Regula Zellweger – Küferweg 4 – 8912 Obfelden
sophie@jobwohl.ch - www.jobwohl.ch - 044 761 36 26 - 079 476 36 89

Frechmut tut gut

Von der Idee zum Handeln
Kann man lernen, von einer Idee ins Handeln zu kommen, ohne vorher endlose Gedankenschlaufen zu drehen? Lernen, statt zu zaudern und zu zögern, die Sache frechmutig anzupacken?

In einem ersten Schritt gilt es herauszufinden, wie es grundsätzlich um Ihren Frechmut steht:

		Ja	Nein
1.	Würden Sie sich grundsätzlich als mutigen Menschen bezeichnen?		
2.	Denken Sie, dass es Sicherheit auf dieser Welt sowieso nicht gibt? Pfeifen Sie manchmal zugunsten von bereichernden Erlebnissen auf Sicherheit?		
3.	Würden ihre Freundinnen und Freunde Sie als einen sehr offenen Menschen beschreiben?		
4.	Sind Sie spontan?		
5.	Haben Sie ein gesundes Selbstvertrauen?		
6.	Sind Sie fehlertolerant?		
7.	Können Sie gut mit Ängsten umgehen: Ängste respektieren und ernst nehmen, aber nicht von Ängsten gesteuert sein.		
8.	Finden Sie schnell und gern kreative Lösungen für anstehende Probleme?		
9.	Probieren Sie gern Dinge aus, von denen Sie noch nicht wirklich wissen, ob sie es auch schaffen werden?		
10.	Ist Ihr Leben interessant, spannend, erlebnisreich – und nicht tendenziell langweilig?		
11.	Können Sie effizient Entscheide treffen?		
12.	Sind Sie eher lustgesteuert als vernunftgesteuert?		
13.	Sind Sie alles andere als pingelig?		
14.	Verzichten Sie darauf, das ganze Leben planen zu wollen?		

Je öfter Sie mit „Ja" geantwortet haben, desto leichter wird es Ihnen fallen, Frechmut immer öfter zu praktizieren.

Wenn der Mut zum Frechmut fehlt, mangelt es vielleicht an Offenheit, Spontaneität, Selbstvertrauen, Entscheidungskompetenz und lustorientierter Lebensgestaltung. Ein übersteigertes Sicherheitsbedürfnis, das Bedürfnis, alles unter Kontrolle zu haben und alles richtig und korrekt zu machen sowie fehlende Offenheit und mangelnde Grosszügigkeit im Denken sind kontraproduktiv, wenn man vermehrt frechmutig sein möchte.

© 2014 Regula Zellweger

Analysieren Sie nun Situationen, um Aufschluss über Ihr Frechmut-Verhalten zu bekommen:

1. Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie frechmutig gehandelt haben. Worum ging es? Was haben Sie damals über sich und die Situation geglaubt und gedacht?
2. Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie zwar wollten, es aber nicht schafften, frechmutig zu handeln?
3. Wie haben Sie in den beiden Situation anders gedacht, gefühlt, geglaubt und gehandelt?
4. Waren Sie ambivalent, hatten Sie zwei Seelen in der Brust, innere Einwände oder einfach Angst?
5. Welche Glaubenssätze verhindern, dass Sie lustvoll frechmutig handeln? Von wem haben Sie sie übernommen? Wollen Sie diese Glaubenssätze wirklich behalten?
6. Welche Schlüsse ziehen Sie daraus? Wie wollen Sie in Zukunft denken, fühlen, glauben und handeln, um frechmutig zu sein?
7. Wer kann Sie dabei unterstützen?

Ziehen Sie nun ein Fazit:
Wann und in welcher Situation werden Sie Ihren Frechmut erstmals lustvoll ausprobieren?
Bei welchen Gelegenheiten auch noch?

© 2014 Regula Zellweger