

*Mut nimmt die
Angst bei der
Hand und sagt
wir schaffen das!*

Lebensweisheit



MUT

kommt aus dem

Herzen



Etwas Neues wagen, Träume leben. Autorin Claudia Klohofer weiß, wie wir es schaffen, uns endlich mehr zuzutrauen. Gelernt hat sie es selbst durch einen Schicksalsschlag und ermutigt heute andere, ihren eigenen Weg zu gehen



Text: Julia Meyerdiercks

Einmal über die Alpen wandern, endlich einen Marathon laufen oder beruflich Neuland betreten. Dafür braucht es vor allem eines: Mut! Nicht nur für die großen Lebensentscheidungen, sondern auch für die kleinen Dinge des Alltags. Ein Gefühl ausdrücken, auch wenn wir damit anecken oder im Krankheitsfall die Opferrolle verlassen und aktiv werden. Autorin Claudia hat selbst einen schweren Schicksalsschlag erlebt und dabei gelernt, wie wir es auch in schwierigen Zeiten schaffen, mit Mut, Vertrauen und Offenheit unser Leben zu leben.

bella: Vor zehn Jahren hatten Sie einen schweren Unfall, der ihr Leben grundlegend veränderte. War das Zufall oder Schicksal?

Claudia Klohofer: Schicksal. Wie ich heute weiß. Oft weiß man ja erst im Nachhinein, wofür gewisse Dinge gut waren oder warum sie passieren mussten. Mein Unfall hat mich erst dahin geführt, wo ich heute bin. Damals fühlte ich mich in meinem beruflichen Alltag getrieben und wollte dem durch einen Motorrad-Ausflug entfliehen. Ich war so sehr mit beruflichen Problemen beschäftigt, dass ich ein entgegenkommendes Fahrzeug nicht wahrgenommen und ungebremst mit ihm zusammengestoßen bin. Zwei Jahre brauchte ich, um wieder gesund zu werden.

Was haben Sie daraus für sich gelernt? Dass dieser Unfall vermeidbar gewesen wäre, wenn ich den Mut gehabt hätte, meiner inneren Stimme zu vertrauen, wenn ich die Signale, die mir mein Körper und mein Umfeld zeigten, wahrgenommen hätte. Deshalb möchte ich heute andere Menschen ermutigen, ihrer inneren Stimme zu vertrauen. Weil ich heute weiß: Sie ist unser wichtigster und vor allem weisester Ratgeber. Wenn wir es schaffen, uns von den kreisenden Gedanken in unserem Kopf zu lösen, können wir Entscheidungen besser treffen und dazu stehen. Wir hal-

ten es leichter aus, entgegen der Meinung anderer zu handeln, auszuweichen aus dem Gänsemarsch, den andere vorgeben.

Doch meistens vertrauen wir unserer Intuition nicht. Warum nicht?

Weil wir verlernt haben, unseren inneren Impulsen zu lauschen. Viel zu sehr steuert uns unser „Ich will“ und „Ich muss“ und „so sollte es sein“, sodass wir nicht mehr offen sind für die Signale, die sich uns zeigen. Dabei liegt die Antwort für die meisten Probleme in

Loslassen ist die Lösung. Wir können nicht alles kontrollieren.

uns selbst. Die Kunst besteht darin, unsere Gedanken anzuhalten und still zu werden und sich im „Körper hören“ zu üben. Wir könnten lernen, darauf zu vertrauen, einmal nichts tun zu müssen und nichts tun zu wollen, sondern abzuwarten und wachsam zu sein. Erst dann können wir unsere Herzens-Stimme wahrnehmen. Sie schenkt uns Klarheit. Mit ihr wächst Mut von allein. **Das heißt, Mutigsein kann man lernen?** Ja! Je mehr wir, still werden und in uns „zentriert“ sind, umso mehr können wir sie hören, ihr vertrauen und mutig durchs Leben gehen. Durch bewusste

Übungen gelingt uns das. Im Spüren der inneren Mitte, erwächst eine emotionale und körperliche Stärke, die uns mit unserem Umfeld verbindet. Wenn wir in unsere Mitte finden, nehmen wir die innere Stimme wahr, die zu unserem wahren Selbst gehört.

Klingt einfach, ist es meist nicht. Was bremst uns?

Angst oder gewohntes Verhalten, das sich in unser neuronales Netz im Gehirn wie eine breite Autobahn eingebrennt hat. Sie halten uns davon ab, das

zu tun, was uns wirklich guttun würde. Mut hat viel mit erlerntem Verhalten aus der Kindheit zu tun. Es bedeutet sich in Situationen zu entscheiden, dass etwas anderes wichtiger ist als die Angst.

Sie sagen, alles, was wir brauchen, liegt in uns.

Warum fällt es uns so schwer, Entscheidungen zu treffen und Träume zu leben?

Weil intuitive Entscheidungen manchmal erst im zweiten Schritt logisch nachvollziehbar oder erklärbar sind. Der Verstand möchte verstehen und Klarheit haben, er will einordnen können. Weil er das, was er versteht, auch kontrollieren kann. Doch Kontrolle führt uns oft zu bekannten Orten und benötigt vielfach enorme Kraft und viel Energie. Im Loslassen liegt die Lösung.

Wie kann uns das gelingen?

Indem wir unsere Gefühle beobachten, wahrnehmen, aber nicht bewerten. Loszulassen kann man üben, meditieren hilft dabei und bringt uns in unsere Mitte. Und aus ihr heraus, können wir mutige Entscheidungen treffen, die sich gut und richtig anfühlen.



Buchtipp

Wie wir unser Denken und Fühlen steuern können, erklärt Claudia Klohofer in ihrem Buch „Die Intelligenz der Zellen“, Goldegg Verlag; 22 €

7 *Strategien* für mehr Mumm im Leben

Für mehr Zuversicht und Klarheit hat Autorin Claudia Klohofer für bella ihre persönlichen Mutmach-Tipps zusammengestellt. Üben Sie am besten täglich und lassen Sie Ihre Träume wahr werden



Sie können alles schaffen, solange Sie in ihrer Mitte bleiben - selbst so schöne Höhenflüge.

Nur gute Gedanken geben geben Ihrem Wunsch Kraft

Formulieren Sie Ihre Wünsche als Ziel und in einem Satz z. B. „Ich finde meine Berufung“. Setzen Sie sich jeden Abend hin, denken Sie an diesen Satz und seien sie dankbar für die Schritte, die Sie dafür bereits getan haben. Ignorieren Sie alle negativen Gedanken, die automatisch in Ihnen - wie in jedem von uns- ablaufen. Gießen Sie die „Samen“ des Positiven durch schöne Gedanken. Denn Energie folgt ihrer Aufmerksamkeit, das gibt dem Wunsch die Kraft, die er für die Umsetzung braucht.

Sich zu erden ordnet das „Wirrwar“ im Kopf

Wenn Sie sich durcheinander fühlen, hilft diese „Erdungs-Übung“: Setzen Sie sich auf den Boden und nehmen Sie den Kontakt zur Erde bewusst wahr. Sie können sich auch an einen Baum lehnen oder ihn umarmen. Atmen Sie durch die Nase ein und aus und lassen sie den Atem bis in den Bauch fließen. Spüren sie den stabilen Kontakt zum Boden und beobachten Sie die Geräusche um Sie herum und das Pulsieren des Baumes oder des Erd-Rhythmus - das stärkt das Vertrauen zu Ihren inneren Impulsen.

Schenken Sie Ihrem Herzen positive Bilder

Jammern und andauernde negative Gedanken nährt diese und lenkt Energie in diese Richtung. Suchen Sie deshalb positive Geschichten, Bilder und Vorbilder. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, immer wieder an Ihre glücklichen Momente zu denken. Fühlen sie diese so intensiv Sie können, so werden Sie Realität. Üben Sie zehn Minuten täglich und das 21 Tage lang - ein „Superlearning für das Unterbewusstsein“.

Entdecken Sie Ihre kreative Seite wieder

Lenken Sie ihre Aufmerksamkeit auf jene Dinge, die Sie gerne tun und die Ihnen leicht von der Hand gehen. Das entspannt unser Gehirn. Inspiration und innere Führung findet den Weg ins Bewusstsein. Halten Sie sich Zeit für Ihre Kreativität frei. Machen Sie z. B. einen Mal- oder einen Töpferkurs. Beim kreativen Arbeiten öffnen sich für uns Räume, in denen wir Gelegenheit haben, Antworten zu finden auf die Fragen, die uns bewegen. Kreativ-Zeit zeigt uns, welcher Berufung wir folgen sollten und welche Potentiale in uns stecken.

Führen Sie Papiergespräche

Schreiben Sie täglich alles auf, was Sie bewegt. Im Schreiben können Sie Gefühle erkennen und sortieren und Ihre Gedanken hinterfragen. Am besten beginnt man morgens nach dem Aufstehen. Schreiben Sie alles auf, was Ihnen in den Sinn kommt. Schon 20 Minuten helfen, den Kopf frei zu bekommen. Drückende Sorgen können sich lösen, Träume verarbeitet werden. Das Schreiben von Morgenseiten bringt Ruhe und Klarheit. Schreiben Sie die Seiten am besten mit der Hand und mit der Erlaubnis, alles aufschreiben zu dürfen - ohne Zensur.

*Unmöglich nennt man
oft das, was man noch
nie versucht hat*

Machen Sie sich selbst zum besten Freund

Nur die Liebe zu uns selbst schafft es, mutig zu dem stehen zu können, was auch wirklich zu uns gehört. Die wichtigste Beziehung im Leben ist die Beziehung zu sich selbst. Machen Sie sich deshalb selbst zu Ihrem besten Freund. Einen besten Freund nehmen wir, so wie er ist. Tun Sie dies mit sich selbst auch. Lieben Sie, wer Sie sind.

Stärken Sie Ihre innere Mitte mit Meditation

Meditation ist eine der wichtigsten Methoden, um die eigene Mitte zu stabilisieren. Wer es ausprobieren möchte, kann sich auf der Webseite www.mutmachinstitut.at eine kurze, Meditation „Zur inneren Mitte“ herunterladen.

Platzhalter