

**Kronen
Zeitung**

www.krone.at

VORSORGE

Ratgeber & Service

GESUND LEBEN



Foto: Sandra Trauner

GESUNDE AUSZEIT

Das Comeback
der Sommerfrische

DIE MUTMACHERIN

Wie man Zweifel in
Klarheit verwandelt

GOJI & CO: WIE SINNVOLL SIND ERNÄHRUNGS-TRENDS?

Ein Interview mit Diätologin Annika Stiel

Mut ist Liebe

Mut nimmt die Angst bei der Hand und sagt: Wir schaffen das! Claudia Klohofer fasst nach einem schweren Unfall neuen Mut, schreibt ein Buch, wird Mutmacherin, gründet das Mutmachinstitut und das Mutmach-Impuls TV.

Buch „Signale des Körpers“:
ISBN-13: 978-3902903761



Die Angst. Mal meldet sie sich laut, mal leise. Irgendwie ist sie immer um uns und in Reichweite. Die Angst vorm Scheitern, vor der Unberechenbarkeit des Lebens, vor Schicksalsschlägen, die Angst vor der Wahrheit und den eigenen Schwächen. Das Gefühl der Angst gehört zum Leben. Es ist ein Warn- und Alarmsignal, aber auch ein Motor, der uns fordert und fördert. Sie kann uns schützen, lässt uns wachsen und nach Lösungen suchen. Doch was, wenn es nur mehr mühsam wird, wenn die Angst zu groß wird und uns nicht mehr los lässt? Wenn sie uns lähmt und krank macht? Claudia Klohofer, Mutmacherin und Gründerin des Mutmachinstituts, hilft Menschen, Angst in Mut und Zweifel in Klarheit zu verwandeln. Wie aber wird man Mutmacherin? Ein schwerer

Unfall reißt Claudia Klohofer aus ihrem gewohnten Leben. Drei amputierte Finger, zahlreiche Brüche, Milzriss, Lungenentzündung, Lungeninfarkte, Thrombosen. Erst im Nachhinein erkennt sie, dass ihr Blackout vermeidbar gewesen wäre, wenn sie die Signale ihres Körpers beachtet hätte. In ihrem Buch „*Signale des Körpers: Wie Sie besser leben, wenn Sie Ihrer inneren Stimme vertrauen*“ schildert sie die verhängnisvolle Zeit vor ihrem Unfall und ihren Weg zurück in ein erfülltes Leben. 2013 gründete sie in Fels am Wagram das Mutmachinstitut, um Menschen in unterschiedlichsten Situationen zu unterstützen und mit ihnen gemein-

sam wieder Mut zu finden, damit sie sich den Aufgaben des Lebens besser stellen können.

Mut hat viele Facetten und bedeutet für jeden etwas anderes. Wo liegen die Grenzen zwischen Mut, Tapferkeit und Leichtsinn?

Meiner Meinung nach ist Mut entschlossen, achtsam und fließend. Mut heißt nicht keine Angst zu haben. Denn mutig sein ist weder „Braveheart“, noch sinnlose Mutproben zu vollziehen, genauso wenig wie Kämpfe, die mit Härte gegen





sich oder andere geführt werden. Mut bedeutet sich in besonders schwierigen Situationen zu entscheiden, dass etwas anderes wichtiger ist als die Angst! Es bedeutet, ruhig zu werden und seiner inneren Stimme zu vertrauen, damit das Gefühl stärker werden kann, gut aufgehoben zu sein, selbst dann, wenn sich im Moment vieles als schwierig und sorgenvoll darstellt. Meist zeigt sich der Mut, wenn wir wieder in uns eine Perspektive finden. Manchmal liegt in der Frage: „Wenn ich könnte wie ich wollte!“, schon eine zarte Antwort für Mut.

Was kann man tun, wenn der Versuch, Mut zu fassen, am Umfeld scheitert?

Der Versuch, nur im Außen nach Lösungen zu suchen, kann ungeheuren Druck erzeugen. Mitten in den Verstrickun-

gen fühlen wir die Dynamiken und Existenzängste noch stärker. Wir fühlen uns getrennt und vom Leben verlassen. Unsere Handlungsspielräume erscheinen uns noch enger. Das hilfreiche Prinzip ist, Innenschau und Vertrauen zu lernen. So gewinnen wir an Stärke. Scheinbare Sicherheiten können uns genommen werden. Doch hinter jedem Gefühl der Angst, der Leere und Hoffnungslosigkeit

steckt eine Fähigkeit, die es zu entdecken gilt. Ganz praktisch kann es aber auch bedeuten, jene Menschen zu meiden, die nur negativ denken und uns mit ihren Ängsten und Sorgen belasten.

Sehen und hören kann man Claudia Klohofer im Gespräch mit anderen ExpertInnen, im neuen Mutmach-Impuls TV. Kostenlos einsteigen auf www.mutmachinstitut.at. Dort gibt es Infos über Vorträge, Workshops, persönliche Gruppen- und Einzel-Coachings und Online-Videokurse zum Downloaden (€ 25,-). ■



Der erste Online-TV- Kurs des brandneuen Mutmach-Impuls TVs dreht sich um „Entscheidungen“ : www.mutmachinstitut.at