

Mein

# Mut-Tagebuch





### Woran merke ich, dass ich mutiger bin?

Ich stelle Dir jetzt eine vielleicht etwas merkwürdige und auch schwierige Frage. Es braucht vielleicht etwas Fantasie, sie zu beantworten.

Wenn Du also mit Deiner Muttüte nach Hause gehst, anschließend vielleicht noch mit Deiner Familie sprichst und zu Abend isst, oder was Du sonst noch heute Abend tun wolltest, und irgendwann zu Bett gehst. Angenommen, in dieser Nacht geschähe ein Wunder, und dieses Wunder bestünde darin, dass Du mutiger in \_\_\_\_\_ geworden bist und dieses Thema, was Dich noch vor wenigen Stunden zu mir geführt hat, einfach gelöst wäre – auf einen Schlag – einfach so!

Und das wäre ja wirklich eine Wunder, nicht wahr?

Und wenn Du nun morgen früh aufwachst und niemand sagt Dir, dass dieses Wunder geschehen ist, woran könntest Du erkennen, dass du mutiger geworden bist?

- Wie läuft Dein Tag ab? Was tust Du genau? Was wäre da noch?
- Wie fühlst Du dich? Und wo genau spürst Du das?
- Wer außer Dir bemerkt, dass Du mutiger bist?
- Was bemerken die Personen um Dich herum?
- Woran könnten andere bemerken, dass Du mutiger bist?

---

---

---

---

---

---

---

### Meine Ressourcen:

Wo bin ich bereits mutig? Welche besonderen Stärken und Fähigkeiten besitze ich?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

**Auf geht's**  
die Welt gehört  
den *Mutigen!*



*Es ist Zeit für einen Mutausbruch!*

Was möchte ich mich konkret trauen?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

Mein Mutausbruch: \_\_\_\_\_

Was genau möchte ich mich trauen?

\_\_\_\_\_

Woran erkenne ich, dass ich heute mutiger bin als sonst?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was werde ich an mir wahrnehmen, wenn ich mein mutiges Ziel erreicht habe? Was werde ich dann wohlmöglich sehen, hören und auch fühlen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wann wäre heute die passende Situation/Gelegenheit für meinen Mutausbruch?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Worauf bin ich heute besonders stolz? Was ist mir bereits gut gelungen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mit *Mut* fangen die  
schönsten Geschichten an!



Was kostet es eigentlich  
Träume wahr werden zu lassen?

Nur *Mut*



*Mein Mutausbruch:* \_\_\_\_\_

Was genau möchte ich mich trauen?

\_\_\_\_\_

Woran erkenne ich, dass ich heute mutiger bin als sonst?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was werde ich an mir wahrnehmen, wenn ich mein mutiges Ziel erreicht habe? Was werde ich dann wohlmöglich sehen, hören und auch fühlen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wann wäre heute die passende Situation/Gelegenheit für meinen Mutausbruch?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Heute konnte ich – im Vergleich zu früher – folgende positive Veränderung feststellen:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mein Mutausbruch: \_\_\_\_\_

Was genau möchte ich mich trauen?

\_\_\_\_\_

Woran erkenne ich, dass ich heute mutiger bin als sonst?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was werde ich an mir wahrnehmen, wenn ich mein mutiges Ziel erreicht habe? Was werde ich dann wohlmöglich sehen, hören und auch fühlen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wann wäre heute die passende Situation/Gelegenheit für meinen Mutausbruch?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Das nehme ich mir für morgen vor, um noch mutiger zu werden:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Angst beginnt im Kopf.

Mut auch!



*Mut* ist, den  
**Möglichkeiten**  
mehr Glauben zu  
schenken als  
dem Erlebten.



*Mein Mutausbruch:* \_\_\_\_\_

Was genau möchte ich mich trauen?

\_\_\_\_\_

Woran erkenne ich, dass ich heute mutiger bin als sonst?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was werde ich an mir wahrnehmen, wenn ich mein mutiges Ziel erreicht habe? Was werde ich dann wohlmöglich sehen, hören und auch fühlen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wann wäre heute die passende Situation/Gelegenheit für meinen Mutausbruch?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mein heutiges Erfolgserlebnis:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Mein Mutausbruch: \_\_\_\_\_

Was genau möchte ich mich trauen?

\_\_\_\_\_

Woran erkenne ich, dass ich heute mutiger bin als sonst?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was werde ich an mir wahrnehmen, wenn ich mein mutiges Ziel erreicht habe? Was werde ich dann wohlmöglich sehen, hören und auch fühlen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wann wäre heute die passende Situation/Gelegenheit für meinen Mutausbruch?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3 Dinge in denen ich schon viel mutiger bin:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Mut

ist nicht immer laut.

Manchmal ist Mut auch  
**eine leise Stimme,**

die sagt: Morgen versuche  
ich es wieder.



*Mein Mutausbruch:* \_\_\_\_\_

Was genau möchte ich mich trauen?

\_\_\_\_\_

Woran erkenne ich, dass ich heute mutiger bin als sonst?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was werde ich an mir wahrnehmen, wenn ich mein mutiges Ziel erreicht habe? Was werde ich dann wohlmöglich sehen, hören und auch fühlen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wann wäre heute die passende Situation/Gelegenheit für meinen Mutausbruch?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Welche positiven Veränderungen haben bereits andere Personen an mir wahrgenommen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Mein Mutausbruch:* \_\_\_\_\_

Was genau möchte ich mich trauen?

\_\_\_\_\_

Woran erkenne ich, dass ich heute mutiger bin als sonst?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Was werde ich an mir wahrnehmen, wenn ich mein mutiges Ziel erreicht habe? Was werde ich dann wohlmöglich sehen, hören und auch fühlen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Wann wäre heute die passende Situation/Gelegenheit für meinen Mutausbruch?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

In folgenden 3 Situationen habe ich heute viel mutiger gehandelt:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Machen*  
ist wie wollen.  
**Nur krasser!**



*Meine Mut-Entwicklung:* \_\_\_\_\_

Worin bin ich mutiger geworden?

---

---

---

---

Welche sonstigen positiven Veränderungen kann ich an mir feststellen?

---

---

---

---

Worin möchte ich noch mutiger werden?

---

---

---

---





**Sabrina Schmitz**

Muthandel – Mut in Tüten

Kiefernweg 6

53474 Bad Neuenahr-Ahrweiler

Tel. 02646 9594047

Mobil 0163 6007750

[chefin@muthandel.de](mailto:chefin@muthandel.de)

[www.muthandel.de](http://www.muthandel.de)

