



21 TAGE MUT- CHALLENGE

MEIN WEG ZUM MUTIGEN ICH

WWW.ASTERNEWAY.COM





DEIN MUTIGES ICH

Wünschst du dir auch manchmal mehr Mut um Dinge zu bewegen und zu verändern?
Es fehlt dir der nötige Mut, um den ersten Schritt in Richtung deiner Veränderung zu machen?
In meiner „Mut Challenge 2022 - 21 Schritte zum mutigen Ich“ findest du viele zahlreiche, nützliche Tipps und Übungen, die dir helfen deinen „Mut-Muskel“ von Beginn an Schritt für Schritt aufzubauen und zu trainieren. Erlerne die Magie des Mutig-Seins und führe wertvolle Veränderungen mit Leichtigkeit durch. In deinem Privatleben und in deinem Business.

@aster.neway



Tag 2

Wie baue ich Klarheit bei mir auf?



Klarheit über die Entscheidung verschafft gleichzeitig Klarheit über die notwendigen Handlungen.

Meine drei Tipps, wie Du leichter Klarheit herstellen kannst:

- Prüfe Deine Gedanken - sind es Deine oder nur übernommene?
- Nehme Dir bewußt Zeit für Dich (sog. "me time") für mehr Selbstfindung
- Sei Dein/e eigene Freund/in und trete in einen Dialog mit Dir selbst ein.

Du brauchst Hilfe?
www.asterneway.com

Meine Notizen zu Tag2

Tag 2 Mut-To-Do

Probiere mal einen Tag lang Deine Gedanken festzuhalten. Schreibe auf, welche davon Dich wirklich berühren und finde heraus, woher diese stammen. Kannst Du sie in positive Gedanken umwandeln?

Tag 4

Was ist Angst?



Angst ist das Gefühl, was uns zurück hält, das zu tun, was wir tun (verändern) wollen (erlerntes Schutzschild).

Wie kannst Du Deine Angst überwinden?
Meine persönlichen vier Tipps:

- Aktiviere immer wieder die Bilder in dir, die Du mit Deiner Veränderung erreichen wirst (sog. "mood board")
- Der Angst stellen - je früher umso besser. Dabei ist der erste Schritt der schwierigste.
- Mehr Zeit mit Dir selbst (sog. "me time") für mehr Selbstfindung
- Sei Dein/e eigene Freund/in und trete in einen Dialog mit Dir selbst ein.

Du brauchst Hilfe?
www.asterneway.com

Meine Notizen zu Tag 4

Tag 4 Mut-To-Do

Die beste Medizin gegen Angst ist Freude. Also: Erspüre täglich, wie Du Dich fühlen wirst, wenn Du Deine Angst hinter Dir lässt und kreierte ein warmes Gefühl der Freude. Du wirst sehen, die Angst hat dagegen irgendwann keine Chance mehr.

Tag 5

Entscheidungen



Täglich treffen wir unzählige Entscheidungen. Die meisten davon blitzschnell und intuitiv, andere sind schwieriger und komplexer, bedürfen eines Prozesses.

Meine Tipps, die Dir dabei helfen, Entscheidungen besser zu treffen:

1. Fokussiere Dich auf Dein "WARUM?"
2. Erstelle eine Pro und Contra Liste
3. Vertraue Deiner Intuition, Deinem Bauchgefühl
4. Inspiriere Dich durch die Lektüre des Buchs: "Atlas der Entscheider"

Du brauchst Hilfe?
www.asterneway.com

Meine Notizen zu Tag 5



Tag 5 Mut-To-Do

Suche Dir aus den heutigen Entscheidungs-Tipps einen aus, der Dich am meisten anspricht und notiere ihn Dir auf einem großen Blatt Papier und hänge ihn dort auf, wo Du ihn täglich siehst! Mache ihn Dir bewusst, wenn Du vor einer Entscheidung stehst!

Tag 6

Herausforderung vs. Problem



Es ist unsere Entscheidung welches Wort wir verwenden möchten (unsere Sichtweise)

Herausforderung -> Wachstum

Problem -> schwere Aufgabe/Trägheit

Für welches Wort entscheidest Du Dich?

Du brauchst Hilfe?
www.asterneway.com

Meine Notizen zu Tag 6

Tag 6 Mut-To-Do

Schreibe Dir auf, welche Probleme Dich derzeit beschäftigen. Nun sieh Dich als Superhelden Deines Lebens und verwandle jedes Problem in eine Challenge, der Du Dich mit wehendem Helden-Cape stellst. Epische Musik darf heute nicht fehlen!

Tag 7

Herausforderungen des Alltags



Unser Umfeld kann auf Deine Veränderung unterschiedlich reagieren. Das ist eine Reaktion auf "Dein neues ICH". Nimm Abstand von den Menschen, die Dir Energie ziehen und begeben Dich mehr mit denen, die Dich auf Deinem Weg unterstützend begleiten.

Du brauchst Hilfe?
www.asterneway.com

Meine Notizen zu Tag 7

Tag 7 Mut-To-Do

Sprich heute über den Mut. Du wirst schnell merken, dass Du mit Deinen Herausforderungen nicht alleine bist. Also hör auf, Dich daran aufzuhängen und kleinzumachen, sondern nimm den Kampf auf! Du darfst mutig sein.

Tag 8

Fokus auf „Wie?“



Fokus ist eine nützliche Fähigkeit für den Alltag und den Beruf. Es hilft Dir in Deinem Entscheidungs-Prozess dabei, **Prioritäten zu setzen**, Dich auf eine Sache zu konzentrieren und Unwichtiges auszublenden.

Setze Deinen Fokus auf die Frage „wie komme ich dahin?“

- Dadurch beschäftigst Du Dich automatisch mit der Lösung, die Dich auf Deinem Weg weiterbringt.

Verbinde Dich so oft wie möglich mit deinem „warum?“

- Das ist Dein Kraftstoff für Deine Fortbewegung in Richtung Deiner Ziele

Du brauchst Hilfe?
www.asterneway.com

Meine Notizen zu Tag 8

Tag 8 Mut-To-Do

Wenn Dir eine Situation oder ein Problem begegnet, wandle es sofort um, indem Du Dich fragst, WIE Du sie ändern oder lösen kannst. Beispiel: "Ich kann mir XY nicht leisten".
Umwandlung: "WIE kann ich mir XY leisten?"

Tag 9

Eine kleine Mut-Übung



Suche Dir eine kleine Übung aus, die Dir dabei hilft, Deine „Mut-Energie“ zu steigern.

- eine kurze Übung - max. 5 min.
- überall und jeder Zeit anwendbar

Du brauchst Hilfe?
www.asterneway.com

Meine Notizen zu Tag9

Tag 9 Mut-To-Do

Integriere diese Übung in Deinen Alltag, führe sie bewusst aus, wenn sich die Gelegenheit ergibt und notiere Dir Deine damit erreichten Ergebnisse und Fortschritte damit.

Tag 10

Was ist das Schlimmste, das passieren kann?



Oftmals fehlt uns trotz aller guten Gründe der Mut, eine Entscheidung zu treffen.

Diese Frage könnte Dir dabei helfen, mehr Klarheit dafür zu verschaffen.

- Was ist das Schlimmste, was mir passieren kann?

Mit dieser Frage kannst Du schon eine gute Einschätzung gewinnen, was Dir „Schlimmes“ passieren kann wenn Du die „Dinge“ so veränderst, wie Du es vorhast.

Du brauchst Hilfe?
www.asterneway.com

Meine Notizen zu Tag 10

Tag 10 Mut-To-Do

Baue die Frage 'Was ist das Schlimmste, das mir passieren kann?' in Deinen Alltag ein und probiere damit zu üben, mutiger zu werden. Suche Dir Menschen, denen Du gerne mutiger begegnen willst oder tue Dinge, die Du sonst nicht wagst.

Tag 11

Mut-Training im Alltag



Integriere täglich kleine mutige Schritte in Deinen Alltag.

Kleine mutige Schritte

- bei der Arbeit, bei Deinen Kollegen oder bei Deinem Chef
- in der Freizeit
- beim Einkaufen, usw.

Probiere einfache Dinge aus, die Dir sonst im Alltag schwerfallen, so lange bis Du sie mit Leichtigkeit durchführen kannst.

Verlasse Deine Komfortzone jeden Tag etwas mehr.

Übung macht den Meister!

Du brauchst Hilfe?
www.asterneway.com

Meine Notizen zu Tag 11

Tag 11 Mut-To-Do

Mache Dir einen Mut-Plan für etwas, dass Dir schwerfällt. Zum Beispiel mit Deinem Chef kommunizieren. Übe es in kleinen Schritten und ganz bewusst. Es sind nicht immer die grossen Sprünge, die uns schneller ans Ziel bringen.

Tag 12

Nein sagen



Jedes „Nein“ nach außen ist ein klares „JA“ zur Dir selbst.

Du brauchst Hilfe?
www.asterneway.com

Meine Notizen zu Tag 12

Tag 12

Mut-To-Do

Unser Gehirn ist ein Muskel, ebenso unser Mut - wir können ihn trainieren. Also leg los und fange an, ihn zu trainieren. Analysiere Situationen, in denen Du Ja sagst - und probiere, Dinge nur noch dann zu tun, wenn Du wirklich dahinterstehen kannst.

Tag 13

Raus aus der Komfortzone



Die Komfortzone ist bequem, sicher und frei von Anstrengung. Hier kann jemand die Situation gut kontrollieren, was ein Gefühl von Sicherheit gibt.

Die Komfortzone endet dort, wo eine Handlung Mut erfordert

Du brauchst Hilfe?
www.asterneway.com

Meine Notizen zu Tag 13

Tag 13 Mut-To-Do

Der erste Schritt aus der Komfortzone ist der grösste und schwerste. Lege Dir dafür einen klaren Plan zurecht. Wann, wie und vielleicht mit wem Du diesen Schritt gehen möchtest. Mach ihn so klein wie möglich - und feiere ihn danach so richtig!

Tag 14

Zu welchen Menschen auf der Tanzfläche gehörst du?



Bist Du die/derjenige, die/der ausgiebig tanzt, wenn der DJ tollen Sound auflegt?

Reisst Du Deine Mitmenschen mit oder stehst Du am Rande und summst nur leise mit, traust Dich aber nicht, so richtig mitzugehen?

Wie gehst Du auf Menschen zu? Oder tust Du das gar nicht und wartest, bis sie auf Dich zukommen?

Du brauchst Hilfe?
www.asterneway.com

Meine Notizen zu Tag 14

Tag 14
Mut-To-Do

Schreibe Dir zehn Dinge auf, die Du an Dir unglaublich toll findest und auf die Du stolz bist!

Tag 15

Wachstum



Was unterstützt Dich bei Deinem Wachstum und was nicht?

Meine zwei wichtigen Wachstumstipps:

- Suche das richtige Umfeld
- Finde jemanden, an dem Du Dich orientieren kannst

Du brauchst Hilfe?
www.asterneway.com

Meine Notizen zu Tag 15

Tag 15

Mut-To-Do

Analysiere genau und kritisch, was Dich in Deinem Umfeld und an Deinen täglichen Tätigkeiten tatsächlich wachsen lässt. Pflege diese Bekanntschaften und Gewohnheiten. Finde in einem zweiten Schritt heraus, was Dich klein hält: Weg damit!

Tag 16

Du bist dein einziges Limit!



Stelle Dir vor, alles wäre möglich. Wirklich einfach alles. Du bist der einzige Mensch, der Dir Grenzen auferlegt darüber:

- was Du sein kannst
- was Du haben kannst und
- was Du tun kannst

Ist es nicht ein unglaubliches Gefühl, dass Du einfach alles erreichen und aus Deinem Leben machen kannst, was Du möchtest?

Fühle es für Dich!

Du brauchst Hilfe?
www.asterneway.com

Meine Notizen zu Tag 16

Tag 16 Mut-To-Do

Wenn Du noch kein Visionboard oder eine Wunschliste für Dein Leben hast, ist es jetzt an der Zeit, dies zu ändern. Während Du daran arbeitest, stelle Dir vor, dass ALLES darauf wahr werden kann. Nur Du bist Dein Limit!

Tag 17

Verantwortung



- Verantwortung fürs eigene Leben zu übernehmen ist die Quelle Deiner Macht -> Mut zur Entscheidung
- Verantwortung weg zu geben macht Dich „machtlos“ und entscheidungsunfähig.

Du brauchst Hilfe?
www.asterneway.com

Meine Notizen zu Tag 17

Tag 17 Mut-To-Do

Analysiere, wo Du nicht die Verantwortung für Dein Leben trägst und mache Dich auf die Suche nach den Gründen dafür. Wenn Du kannst, ändere dies - heute noch. Du schreibst das Drehbuch Deines Lebens.

Tag 18

Warum ist Selbstvertrauen so wichtig?



Selbstvertrauen ist sehr wichtig, weil wir sonst den MUT nicht haben, dass zu tun, was in uns brennt.

Mein persönlicher Tipp zur Stärkung Deines Selbstvertrauens:

- Führe ein Erfolgsjournal
- Notiere darin täglich mindestens 5 Erfolge
- Lobe Dich für das, was Du heute erfolgreich gemeistert hast

Du brauchst Hilfe?
www.asterneway.com

Meine Notizen zu Tag 18

Tag 18 Mut-To-Do

Notiere Dir jeden Abend mindestens fünf Dinge in Deinem Erfolgsjournal oder einem Notizbuch, die Du heute gut gemacht hast und für die Du dankbar bist. Vergiss nicht, Dich dafür zu loben.

Tag 19

Entschlossenheit



Entschlossenheit ergibt sich, wenn:

- Deine Entscheidung für Deinen Weg stark genug ist
- Dein "WARUM", als Verstärker für Deinen Mut, Dir ganz klar ist
- Du mehr Fokus auf das "WARUM" legst und weniger auf die „WIE“ Fragen

Du brauchst Hilfe?
www.asterneway.com

Meine Notizen zu Tag 19

Tag 19 Mut-To-Do

Falls Du Dein klares WARUM noch nicht kennen solltest, ist es jetzt an der Zeit, Dich danach auf die Suche zu machen. Warum stehst Du jeden Morgen auf? Wofür kämpfst Du auf dieser Welt? Was treibt Dich an?

Tag 21

Rückblick auf Deine Challenge



SUMMARY

Was habe ich in den Challenge-Tagen für mich gewonnen?

Was fällt mir heute leichter als zu Beginn der Challenge?

(Tag#1 vs. Tag#21)

- Mehr Mut in der Sichtbarkeit
- Mehr Wertschätzung von außen
- Mehr Gemeinschaft und Mehrwert für Andere
- Mehr Leichtigkeit statt Last
- Mehr Sicherheit und Freunde am „Doing“

Du brauchst Hilfe?
www.asterneway.com

Meine Notizen zu Tag 21

Tag 21

Mut-To-Do

Lasse Dir Zeit, zu analysieren, was sich bei Dir in den letzten 21 Tagen verändert hat. Wo bist Du mutiger geworden? Welche Übungen wirst Du in Deinem Alltag beibehalten? Wo benötigst Du noch mehr Unterstützung? Melde Dich gerne bei mir - ich freue mich auf unser Mut-Gespräch!

DU BIST MUTIG

Mut schlummert in jedem von uns. Mit dieser 21-tägigen Challenge holst du ihn aus dem Winterschlaf.

Du möchtest mehr? Melde dich jetzt zu deinem kostenlosen Mut-Talk mit mir!

»» WWW.ASTERNEWAY.COM

