



*In uns allen  
steckt eine*



Setzen wir **Mut** mit Tapferkeit oder Tollkühnheit gleich, zweifeln wir schnell an uns selbst: So werde ich nie sein. **Courage** ist aber etwas viel Alltägliches, das wir alle lernen können. In ihr verbirgt sich das lateinische Wort für Herz: cor. Wir alle können beherzter handeln und leben. **12 Leitsätze** helfen dabei

REDAKTION: STEPHAN HILLIG

# *Heldin*

**D** Beherztes Eingreifen verhindert Unfall.“ Lesen wir so eine Überschrift in der Zeitung, spüren wir einerseits Erleichterung, weil da ein(e) Unbekannte(r) im entscheidenden Moment mutig genug war. Andererseits fragen wir uns vielleicht: Hätte ich auch so gehandelt? Ingeheim hoffen wir dann, dass wir im Alltag nie in eine Situation kommen, die uns eine Antwort darauf abverlangt. Wir trauen der eigenen Courage nicht so recht.

Dann sollten wir gedanklich ein paar Schritte zurücktreten: In Courage steckt das lateinische Wort „cor“. Es bedeutet Herz. Couragiert zu handeln, heißt also erst mal, das zu tun, was uns am Herzen liegt, zu wissen, was unser Herz begehrt. Das englische Worte „core“ verrät noch mehr. Es bedeutet übersetzt Kern. Mutig sind wir also, wenn wir wissen, was uns im Innersten zusammenhält, was uns

auszeichnet. „Doch Frauen müssen im Alltag ständig funktionieren“, sagt Psychotherapeutin und Autorin Sabine Groth (s. Buch-Tipp auf S. 81). „Ihre Kraftquellen sind oft verschüttet. Sie spüren aber: In mir schlummert noch mehr.“ Folgen Sie diesem Gefühl! Gönnen Sie Ihrer inneren Heldin (wieder) mehr Raum und Aufmerksamkeit. Diese 12 Leitsätze und Tipps helfen Ihnen dabei.



**Sabine Groth, 42** ist ausgebildete humanistische Psychotherapeutin. In Seminaren unterstützt sie Frauen, selbstbewusste Weiblichkeit zu entwickeln

## 1 Mut bedeutet, seinem Bauchgefühl zu vertrauen

Ohne zu überlegen, „wissen“ wir, was zu tun ist. Wir treffen eine Freundin – und spüren sofort, dass etwas nicht stimmt. „Wischen Sie solche Hinweise nicht achtlos weg“, rät Sabine Groth. „Als innere Stimme vermittelt die Intuition zwischen Herz und Verstand. Indem wir uns mehr Zeit und Ruhe für sie gönnen, z. B. morgens zehn Minuten meditieren, stärken und schulen wir unsere Selbst- sowie unsere Körperwahrnehmung. Natürlich spüren wir dadurch auch intensiver, was uns stört, innere Widerstände. Doch gerade die zeigen uns, wo wir aktiv werden sollten.“

**Mutprobe:** Führen Sie ein Traumtagebuch. Welche Bilder, Gefühle tauchen auf? Was verbinden Sie damit? Existiert ein „roter Faden“? Welche Bedeutung hat das für Sie?

## 2 Mut bedeutet, die Kraft positiver Gedanken für sich zu nutzen

„Gerade Frauen haben häufig sehr negative Gedanken“, sagt Sabine Groth. Die Folge: Glauben sie z. B., nie gut genug zu sein, werden sie unsicherer, es unterlaufen ihnen mehr kleinere Fehler und umso stärker glauben sie, nie gut genug zu sein. „Zur Heldin wird, wer bewusst positive Sätze dagesetzt“, ermutigt Sabine Groth, „sich eine neue Gedankenwelt schafft und so eine starke Kraftquelle freilegt.“

**Mutprobe:** Kreieren Sie Affirmationen, die sich gut für Sie anfühlen, z. B. „Ich bin wertvoll.“ oder „Ich erlaube mir, zu wachsen.“ Schreiben Sie Ihre Sätze immer positiv, kurz und konkret. „Hängen Sie sie z. B. in der Wohnung auf, wiederholen Sie sie leise vorm Einschlafen“, rät Sabine Groth. „Programmieren Sie sich neu.“

## 3 MUT BEDEUTET, ENTSCHEIDUNGEN ZU TREFFEN

Ein klares Ziel zu verfolgen (s. Leitsatz Nr. 7) bedeutet immer auch, andere Pläne hintanzustellen oder aufzugeben. „Immer wieder stehen wir in unserem Leben an einem Scheideweg“, bestätigt Sabine Groth. „Und je nachdem, für welche Richtung wir uns entscheiden, eröffnet sich ein neues Zukunftsszenario.“

**Mutprobe:** Reisen Sie gedanklich 5, 10 oder 20 Jahre weiter. Was würden Sie sich aus der Zukunft zurufen? Welche Überzeugung(en) sollte(n) dann Ihr Leitfaden gewesen sein? Was heißt das für Ihre Entscheidung?





## 4 MUT BEDEUTET, SICH ANDEREN ZUZUMUTEN

Wir alle haben Freundinnen, Partner, Kollegen, Verwandte oder Nachbarn, die merken, dass wir uns verändern (wollen). „Bitten Sie sie um Unterstützung“, so Sabine Groth. „Dann kann sich die Beziehung und die oder der andere auch weiterentwickeln.“ Nicht jede(r) will das, manche legen uns Steine in den Weg.

**Mutprobe:** „Von solchen Menschen sollten wir uns liebevoll verabschieden“, rät die Expertin. „Bedanken Sie sich bei ihnen, dass sie Sie bis hierhin begleitet haben, bevor Sie ihnen sagen, dass Ihr Weg jetzt in eine andere Richtung führt.“

## 5 Mut bedeutet, sich verwundbar zu machen

*Wohin genau uns unsere Heldin führt, ob wir damit richtig- oder falschliegen, wissen wir (noch) nicht. Würde z. B. eine Freundin uns gegenüber genau das zugeben, sich also verwundbar zeigen, bewiese sie damit in unseren Augen Mut. Stellen wir uns aber vor, wir würden ihr gegenüber so ehrlich sein, kommen wir uns unzulänglich vor und haben Angst vor Zurückweisung.*

*Aber: „Was sich von innen wie Schwäche anfühlt, wirkt von außen, für andere, wie eine Stärke“, ermutigen uns Psychologen der Uni Mannheim in einer aktuellen Studie.*

**Mutprobe:** Ja, Pläne gehen schief. Kein Grund, sie nicht anzugehen. Zeigen Sie ruhig, dass Sie unsicher sind. Und, falls Sie mal scheitern: Geben Sie zu, dass es ein Fehler war. Entschuldigen Sie sich, falls Sie jemanden verletzt haben.

## 6 Mut bedeutet, (sich) die Frage nach dem Sinn zu stellen

Viele Frauen, die Sabine Groth um Hilfe bitten, eint ein Gefühl: „Sie haben ein volles Leben und dennoch fehlt etwas“, sagt die Expertin. „Sie spüren eine vage Sehnsucht, wissen aber nicht, wonach.“ Dann weist eine Frage den Weg: Was verleiht meinem Leben Sinn? „Dinge, die ich für mich und selbstbestimmt tue“, antwortet Sabine Groth, „bei denen ich sage: ‚Das war es wert.‘ Aber viele Frauen wissen gar nicht, welches ihre persönlichen Werte sind.“

**Mutprobe:** Finden Sie Ihre Leitsterne. Überlegen Sie z. B., warum es sich lohnt, morgens aufzustehen. Wofür setzen Sie sich ein? Was schätzen Sie? Wann war/ist Ihr Leben „im Fluss“? Schreiben Sie Ihre Antworten auf. Suchen Sie nach Gemeinsamkeiten, nach Ihrem roten Faden.

## 7 MUT BEDEUTET, KLARE ZIELE ZU HABEN

Wer seine Werte kennt (s. Leitsatz Nr. 6), hält quasi den Kompass für seine Heldinnenreise in der Hand. Er hilft, sich zu orientieren, und warnt, wenn wir vom Weg abkommen. Aber: Wie dieser Weg konkret aussehen soll, wie wir welche (Teil-)Ziele erreichen wollen, müssen wir selbst festlegen.

**Mutprobe:** Stellen Sie drei Stühle auf. Setzen Sie sich auf den ersten, den der Träumerin. Benennen Sie Ihr Ziel und stellen Sie sich möglichst intensiv vor, Sie hätten es gerade erreicht. Halten Sie schriftlich fest, was Sie wahrnehmen und fühlen. Setzen Sie sich auf den zweiten Stuhl, den der Realistin. Was ist nötig, was brauchen Sie, um Ihr Ziel zu erreichen? Bitte aufschreiben. Setzen Sie sich auf den dritten Stuhl, den der Kritikerin. Was fehlt? Was kann verbessert werden? Wiederholen Sie diese Schritte, bis alle „Stimmen“ von Ihrem Ziel begeistert sind.



MARTHA SCHAD, 79, WURDE MIT 50 BESTSELLER-AUTORIN:

*„Ich habe immer gehaut, dass mehr in mir steckt.“*

*„Als mein erster Mann starb, den ich mit 21 geheiratet hatte, ging ich mit unseren beiden Kindern von Hof zurück nach Augsburg. Neun Jahre blieb ich alleinerziehend, arbeitete als Sekretärin an der Universität. Aber eigentlich wollte ich Studentin sein. Nur Hausfrau und Mutter, das fand ich zu langweilig. Meine Mutter war auch so ehrgeizig. Da ich aber damals schon 40 war, war ich für das Begabtenabitur eigentlich zu alt. Doch der Professor, für den ich arbeitete, schrieb mir tatsächlich einen Brief, in dem er bestätigte, dass ich nach dem Studium eine Stelle an der Uni bekommen würde. Ich schaffte mein Abitur und konnte endlich Geschichte und Kunstgeschichte studieren. Geld verdiente ich als Stadtführerin für Touristen. 1989 war ich dann mit meiner Doktorarbeit fertig, und ich hätte nie gedacht, dass daraus mein erstes Buch werden würde. Ich wollte Lektorin werden, aber der Verleger sagte zu mir: ‚Gehns heim und schreibens Bücher.‘ Heute bin ich froh, dass ich auf ihn gehört habe. So konnte ich über viele mutige Frauen schreiben, die sonst vergessen worden wären, z. B. Schwester Pascalina („Gottes mächtige Dienerin“, Herbig, 256 Seiten, 9,99 Euro). Oft half mir der Zufall, aber vor allem habe ich mich getraut und mir immer etwas zugetraut.“*



**MAREIKE HUHN, 33, KÄMPFT FÜR SAUBERE WELTMEERE:**

„Auf den Banda-Inseln kann ich etwas bewegen“

„Das Tauchen zeigte mir, was mir am Herzen liegt: das Meer. Erst hatte ich einen anderen Studienschwerpunkt. Aber nach den ersten Tauchgängen in Thailand, wo ich auch meinen Mann Guido kennenlernte, wechselte ich zur Meeresbiologie. In Jakarta, der Hauptstadt von Indonesien, schrieb ich meine Doktorarbeit und war oft auf den Banda-Inseln. Es gab dort keine Müllabfuhr, sondern die Menschen warfen ihren Müll einfach ins Meer. Guido und ich hatten damals schon einen Verein gegründet. Wir wollten eigentlich in der Bandasee eine Meeresschutzzone einrichten. Aber der Müll ist das viel größere Problem. In der Bandasee gibt es nicht nur gesunde Korallenriffe, sie spielt auch in der globalen Ozeanzirkulation und damit auch für das Klima eine große Rolle. Hier kann ich wirklich etwas bewegen. Seit sechs Jahren leben Guido und ich nun auf Banda Neira. Mit dem Verein und unserer Tauchschiule finanzierten wir nach und nach in mehreren Dörfern eine Müllabfuhr. Viele Helfer säubern mit uns die Strände und die Lagunen. Klar treffen wir immer noch auf Leute, z. B. Lokalpolitiker, die darin keinen Sinn sehen. Aber wenn ich sehe, wie schnell die Kinder hier begreifen, worum es geht, weiß ich: Ich tue das Richtige.“



## 8 Mut bedeutet, seinen Körper wertzuschätzen, so wie er ist

*Zu einer Heldin, glauben wir, gehört ein durchtrainierter, makelloser Körper. Betrachten wir uns durch diese „Brille“, finden wir uns wenig heldinnenhaft. „Andere nehmen unsere Schönheit dagegen oft viel stärker wahr“, sagt Sabine Groth. „Diese, unsere ganz eigene Schönheit, gilt es, bei sich selbst wiederzuentdecken.“*

**Mutprobe:** Betrachten Sie Ihren (nackten) Körper drei Wochen lang jeden Morgen zwei Minuten im Spiegel. Welche Gedanken und Gefühle tauchen dabei auf? Wenn Sie merken, dass Sie vor allem an Ihren „Problemzonen“ herumäkeln, fragen Sie sich ganz bewusst: Was gefällt mir? Halten Sie sich vor Augen, was Ihnen Ihr Körper jeden Tag alles ermöglicht. Bedanken Sie sich doch mal bei ihm dafür.

## 9 Mut bedeutet, zu seinen „verrückten“ Ideen zu stehen und sie anderen zu präsentieren

Achten wir im Alltag vermehrt auf unsere „innere Stimme“ (s. Leitsatz Nr. 1 auf Seite 78), weckt das auch wieder unser kreatives Potenzial. Zuletzt haben wir vielleicht als Kind gemalt oder geschrieben. Häufig hören wir aber damit auf, weil wir negative Reaktionen auf unsere „Flausen im Kopf“ mit der Zeit verinnerlichen: Das interessiert eh niemanden ... Doch! Machen Sie sich klar, dass diese Angst beim kreativen Tun völlig normal ist. Schließlich zeigen Sie etwas von sich und setzen sich ggf. dem Urteil anderer aus (s. Leitsatz Nr. 5 auf Seite 79). Zeigen Sie Ihr Werk zuerst Menschen, denen Sie vertrauen.

**Mutprobe:** Nehmen Sie sich zwei DIN-A4-Blätter, bunte Wasserfarben und/oder Stifte. Malen Sie auf das erste Blatt die Frau, die Sie heute sind. Auf dem zweiten Blatt kreieren Sie die Frau, die Sie in Ihren kühnsten Träumen gern wären. Was hat diese Frau, was Sie heute (noch) nicht haben? Schreiben Sie Ihre Antworten auf Blatt eins. Sprechen Sie z. B. mit einer Freundin darüber.



## 11 Mut bedeutet, sich Achtsamkeit zu gönnen

Herrlich, so zufrieden und entspannt auf dem Sofa zu liegen...! (s. Foto links) – hat die denn nichts Besseres zu tun?! Je schneller sie sich unser Alltag anfühlt, desto eher drängt sich dieser Gedanke auf. „Gerade Frauen müssen heutzutage ganz viel und ständig funktionieren“, bestätigt Sabine Groth. So entsteht bei vielen das Gefühl, sich ständig in einer Art „Autopilot-Modus“ zu befinden, etwas Wesentliches zu versäumen. Das trifft insofern zu, als wir vor allem eines verpassen: uns selbst.

**Mutprobe:** Ihr PC im Büro startet, Sie warten auf den Bus, an der Kasse, beim Arzt. Schalten Sie Ihren „Autopilot“ in solchen Momenten aus. Nehmen Sie bewusst wahr, was um Sie herum geschieht. Reservieren Sie regelmäßig eine feste Zeit (10–15 Min.), wo Sie nur tun, wozu Sie spontan Lust haben. Motto: Gönn dich dir selbst!

## 12 Mut bedeutet, alle Gefühle anzunehmen

*Heldinnen trauen ihrer Intuition, denken positiv, kennen ihre Werte, Ziele und Stärken (s. Leitsätze 1, 6, 7 und 10). Doch je (selbst-)bewusster sie in sich hineinschauen, desto deutlicher treten auch ihre „Schattenseiten“ hervor: schwierige Gefühle wie Scham, Trauer, Wut oder Angst, ungelöste Konflikte, wunde Punkte und tiefe Verletzungen. „Ziehen Sie nicht daran“, warnt Sabine Groth.*

*„Fragen Sie sich immer zuerst, ob Sie genug innere Stärke besitzen, bevor Sie weitergehen. Heißen Sie alle Ihre Gefühle willkommen.“*

**Mutprobe:** *Wovor haben Sie am meisten Angst? Wofür schämen Sie sich? Was darf niemand über Sie erfahren? Womit haben Sie sich und/oder andere belogen? Was möchten Sie verbergen? Antworten Sie behutsam und schriftlich auf diese Fragen. Halten Sie alles fest, was auftaucht. Loben Sie sich für diese Heldinntat!*

## 10 MUT BEDEUTET, SEINE STÄRKEN ZU KENNEN

Sprechen Sie doch mal diese drei Sätze laut aus: Ich bin klug. Ich bin fleißig. Ich bin vielseitig. Wie fühlt sich das für Sie an? Vermutlich finden Sie entweder, dass Sie zu dick auftragen und mit Selbstverständlichkeiten prahlen. Oder es meldet sich sofort Ihre innere Kritikerin, die Ihnen haarklein aufzählt, was Sie alles NICHT sind und NICHT können. Mit beiden Reaktionen halten Sie Ihre „innere Heldin“ klein. Es ist kein Zufall und nicht nur das Verdienst von anderen, dass Sie Ihr Leben Tag für Tag meistern. Nein, (nur) Sie besitzen die Stärke(n) dafür. Auf diese Heldinntaten dürfen Sie stolz sein.

**Mutprobe:** Schreiben Sie mindestens 15 Stärken auf, z. B. so: „Ich kann besonders gut...“. Denken Sie an eine Krisensituation: Welche Stärke(n) half(en) Ihnen damals heraus? Welche(s) Talent(e) haben Sie von Ihrer Mutter/Ihrem Vater geerbt? Fragen Sie auch Menschen, die Sie mögen, welche Stärken diese an Ihnen schätzen.

### BUCH-TIPP



#### REISEBEGLEITER

In ihrem Ratgeber stellt Sabine Groth weitere „Experimente“ vor, die Frauen helfen, aufzublühen.

*Die Heldinnenreise*, Kösel, 304 Seiten, 24,70 Euro