

In 30 Minuten  
wissen Sie  
mehr!

# 30 MINUTEN

Patrick Herrmann

# Mut

GABAL

**Patrick Herrmann**

**30 Minuten**

**Mut**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: die imprimatur, Hainburg  
Umschlagkonzept: Martin Zech Design, Bremen  
Lektorat: Eva Gößwein, Berlin  
Autorenfoto: Markus Hirschmeier  
Satz: Zerosoft, Timisoara (Rumänien)  
Druck und Verarbeitung: Salzland Druck, Staßfurt

© 2019 GABAL Verlag GmbH, Offenbach

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit  
schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis:

Das Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle  
Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für  
eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemach-  
ten Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany

ISBN 978-3-86936-915-0

# In 30 Minuten wissen Sie mehr!

Dieses Buch ist so konzipiert, dass Sie in kurzer Zeit prägnante und fundierte Informationen aufnehmen können. Mithilfe eines Leitsystems werden Sie durch das Buch geführt. Es erlaubt Ihnen, innerhalb Ihres persönlichen Zeitkontingents (von 10 bis 30 Minuten) das Wesentliche zu erfassen.

## ***Kurze Lesezeit***

In 30 Minuten können Sie das ganze Buch lesen. Wenn Sie weniger Zeit haben, lesen Sie gezielt nur die Stellen, die für Sie wichtige Informationen beinhalten.

- *Alle wichtigen Informationen sind blau gedruckt.*
- Schlüsselfragen mit Seitenverweisen zu Beginn eines jeden Kapitels erlauben eine schnelle Orientierung: Sie blättern direkt auf die Seite, die Ihre Wissenslücke schließt.
- *Zahlreiche Zusammenfassungen innerhalb der Kapitel erlauben das schnelle Querlesen.*
- Ein Fast Reader am Ende des Buches fasst alle wichtigen Aspekte zusammen.
- Ein Register erleichtert das Nachschlagen.



# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Was ist Mut und was nicht?</b>	<b>9</b>
Mutzone – Komfortzone mal anders	10
Handlungskompetenz als Schlüssel zum Erfolg	17
Übermut – die dunkle Seite des Muts	22
<b>2. Der Weg zum Mutstifter</b>	<b>27</b>
Potenzialentfaltung – der Mutfaktor	28
Die Sache mit dem Glück	33
Stärken erkennen und nutzen	37
<b>3. Ein bisschen Risiko muss sein</b>	<b>45</b>
Risikokompetenz – die Kompetenz des 21. Jahrhunderts	46
Risikotrieb – Fluch und Segen	52
Wie gefährlich leben wir wirklich?	55
<b>4. Die Angst, mein Freund</b>	<b>61</b>
Ohne Angst lebt es sich gefährlich	62
Angst unter der Lupe	67
Die Mut-to-do-Liste	75
<b>Riskier dich glücklich – 10 Übungen für den Alltag</b>	<b>79</b>

<b>Fast Reader</b>	<b>90</b>
<b>Der Autor</b>	<b>94</b>
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>95</b>
<b>Register</b>	<b>96</b>

# Vorwort

Mut zur Wahrheit, Mut zur Lücke, Mut zu mehr Erfolg ... Mal ehrlich, wozu brauchen wir keinen Mut? Es scheint, dass heute überall Mut gefordert wird. Mut ist zu einem Modewort geworden. Es ist ja beinahe hip, mutig zu sein.

Viele fragen sich, wie sie mutiger werden. Wie sie es schaffen, ihre Komfortzone zu verlassen. Den inneren Schweinehund zu besiegen und mehr noch: die eigenen Ängste zu besiegen.

In Zeiten des Wandels und immer komplexer werdender Probleme und Herausforderungen wünschen sich unter anderem Unternehmen mutige Führungskräfte, die diesen Zeiten unerschrocken entgegentreten.

Was ist aus den Helden geworden? Gibt es sie noch? Die Geschwister Scholl, Gandhi oder Salman Rushdie, das waren wirklich mutige Menschen. Sie riskierten etwas für das Wohl anderer. Doch was ist mit uns ganz normalen Menschen? Viel zu oft scheint uns der Mut zu fehlen, selbst wenn die Risiken vergleichsweise gering sind. Dabei ist es doch ganz leicht: Seien Sie einfach mutig! **Mutig wird man, indem man einfach macht.**

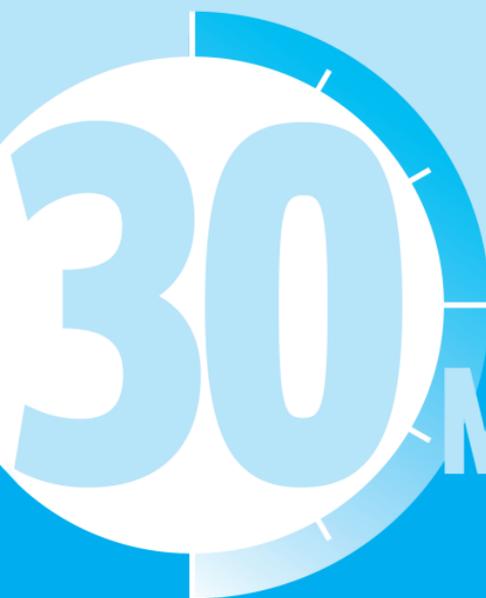
Sie merken schon, ich möchte in diesem Buch nicht nur darauf hinaus, was Sie tun können, um mutiger zu werden. Ich wünsche mir, dass Sie durch dieses Buch ein besseres Verständnis vom Thema Mut bekommen. Dass Sie verstehen, was Mut ist, und auch, was es eben nicht ist. Gerade wenn das Wort so oft benutzt wird, ist

es wichtig, sich klarzumachen, wie selten wir eigentlich mutig sein müssen, dass wir es aber, wenn es darauf ankommt, sein sollten.

In diesem Buch gebe ich Ihnen einen Einblick in die psychologische Forschung zum Thema Mut. Sie erfahren, was Mut wirklich ist und warum wir heutzutage nicht mehr so mutig sind, wie wir uns das vielleicht wünschen. Übungen und zahlreiche Tipps werden Ihnen helfen, mit den Gegenspielern des Muts zurechtzukommen und dabei Stück für Stück mutiger und erfolgreicher Ihr Leben in die Hand zu nehmen.

Viel Mut wünscht Ihnen

*Patrick Herrmann*



# **30 MINUTEN**

**Was liegt hinter der Komfortzone?**

**Seite 10**

**Wie hilft mir Handlungskompetenz,  
mutig zu handeln?**

**Seite 17**

**Wo endet der Mut und beginnt  
Übermut?**

**Seite 22**

# 1. Was ist Mut und was nicht?

Mut ist wohl einer der meistbenutzten Begriffe der letzten Jahre in Deutschland. Vielleicht liegt das auch daran, dass so oft von der „German Angst“ gesprochen wird. Diese, so liest man immer wieder, gilt es nämlich zu überwinden. Das Paradoxe daran ist, dass wir in Deutschland oder besser gesagt in Europa in der sichersten Zeit unserer Geschichte leben. Die Ängste aber werden nicht weniger. Im Gegenteil, sie werden immer größer. Immer mehr Sicherheit wird gefordert. Die Versicherungen sind die großen Gewinner dieser Entwicklung. Da ist es fast logisch, dass an jeder Ecke Mut eingefordert wird. Aber wenn wir genau hinschauen, wissen nur die wenigsten, was Mut eigentlich ist.

# 1.1 Mutzone – Komfortzone mal anders

**Mut – was ist das eigentlich?** Bevor ich näher auf den Zusammenhang von Mut und Komfortzone eingehe, lade ich Sie ein, über diese Frage nachzudenken:

- *Stellen Sie sich eine Frau vor, sagen wir Mitte 30. Sie ist durchschnittlich gebaut, also weder superschlank noch dick. Sport treibt sie eher sporadisch. Vielleicht einmal in der Woche. Sie hat keine Krankheiten, Allergien oder Beeinträchtigungen. Sie raucht nicht und trinkt nur gelegentlich Alkohol. Nun will diese stinknormale Frau sich zu einem Marathon anmelden. Wenn Sie sich jetzt vorstellen, dass Sie diese Frau nach ihrem Lauf treffen. Würden Sie sagen, diese Frau sei mutig?*
- *In der Zeitung lesen Sie von einem Überfall. Der Täter hatte am vergangenen Wochenende eine alte Frau auf der Straße überfallen. Als die alte Dame auf der Straße vom Rathaus nach Hause ging, lauerte der Mann ihr auf, um ihr dann die Handtasche zu stehlen. Würden Sie sagen, dieser Mann sei mutig? Wohl eher nicht, oder?*
- *Vielleicht kennen Sie auch jemanden, der seit Jahren regelmäßig vor vielen Menschen spricht. Er macht das sehr souverän und zeigt keinerlei Anzeichen der Angst. Würden Sie sagen, er sei mutig?*

Es ist gar nicht so leicht mit dem Mut. Vielleicht denken Sie sich: „Na ja, je nachdem, wer das nun ist, wen ich da

vor Augen habe, vielleicht würde ich doch sagen, er sei mutig.“ Wenn wir Menschen als mutig einstufen, verknüpfen wir das meist mit unseren eigenen **Ängsten**. Wenn Sie also Angst haben, vor anderen Menschen zu sprechen, werden Sie jemanden, der dies tut, eher als mutig einstufen. Sollte ein Marathon für Sie eine unglaublich große Hürde sein, werden Sie eher dazu neigen, der Frau im Beispiel Mut zu bescheinigen. Demnach könnten die Personen aus den Beispielen alle irgendwie mutig sein. Bis auf einen, bei dem sind wir uns sehr sicher: Der Räuber ist bestimmt nicht mutig. Aber stimmt das wirklich?

### **Wie kann man Mut definieren?**

Es gibt zahlreiche Disziplinen, die sich mit Mut beschäftigen. Da gibt es zum Beispiel die Philosophie, die Sprachwissenschaft oder die Sozialwissenschaften. Ich möchte mich in diesem Buch **von der psychologischen Seite dem Thema Mut nähern**. Bei einem so weit gefassten Begriff wie Mut ist es sinnvoll, sich zunächst einmal mit der Frage zu beschäftigen, was Mut eigentlich ist. Wir brauchen also eine Definition. Allerdings gibt es unglaublich viele Definitionen von Mut.

- Der **Duden** definiert Mut als „Fähigkeit, in einer gefährlichen, riskanten Situation seine Angst zu überwinden; Furchtlosigkeit angesichts einer Situation, in der man Angst haben könnte“.
- **Wikipedia** schreibt: „Mut, auch Wagemut oder Beherztheit, bedeutet, dass man sich traut und fähig

ist, etwas zu wagen, das heißt, sich beispielsweise in eine gefahrenhaltige, mit Unsicherheiten verbundene Situation zu begeben.“ (<https://de.wikipedia.org/w/index.php?title=Mut&oldid=178067934>)

Die Forschung steckt auf diesem Gebiet quasi noch in den Kinderschuhen. Es gibt mittlerweile allerdings schon einige Studien zum Thema Mut, sogar eine Meta-studie aus den USA, die ich gerne als Standard für dieses Buch hernehmen möchte. Hier hat man sich auf folgende vereinfachte Definition geeinigt:

*Mut ist das Handeln in Richtung eines moralisch lohnenden Ziels, trotz Risiko, Angst und Unsicherheit.*  
(Pury; Lopez: The Psychology of Courage, 2010)

Das heißt also, **kein Risiko – kein Mut. Keine Angst bzw. Überwindung von Angst – kein Mut!** Jetzt kommt die spannendste Komponente: Was ist ein moralisch lohnendes Ziel? Dieser Teil bringt uns in die philosophische bzw. ethische Richtung, entsprechend könnte man ausführlich darüber diskutieren. Zurück zu unserem Räuber. Er hat eindeutig gehandelt, und zwar trotz Risiko, Angst und Unsicherheit. Weil er aber aus unserer Sicht moralisch falsch gehandelt hat, würden wir ihn nie als mutig bezeichnen. Dieses Beispiel ist sicherlich klar, doch es gibt bestimmt viele Beispiele, die in dieser Hinsicht schwieriger einzuordnen sind. Aus diesem

Grund möchte ich die **moralische Ebene für dieses Buch ausklammern** und mich auf die anderen Aspekte des Muts konzentrieren.

Wahrscheinlich ist Ihnen auch schon aufgefallen, dass wir überhaupt nicht oder nur sehr schwer einschätzen können, ob jemand mutig ist oder nicht. Wir wissen ja gar nicht, ob unser Gegenüber Angst hat oder nicht. Manchmal ist es auch schwer, sich Klarheit darüber zu verschaffen, ob jemand ein Risiko eingeht oder nicht. Dazu kommt, dass wir auch oftmals Mut gleichsetzen mit „Raus aus der Komfortzone“.

### ***Raus aus der Komfortzone***

Darüber, was passiert, wenn man seine Komfortzone verlässt, ist schon viel geschrieben worden. **Die Komfortzone ist die Wohlfühlzone.** Hier kennen wir uns aus, fühlen uns sicher und müssen nichts tun, was wir nicht kennen. All das, was wir täglich bzw. regelmäßig machen, wie zum Beispiel die Zubereitung eines Hackbratens am Sonntag, das abendliche Zähneputzen oder auch der Weg zur Arbeit, spielt sich in dieser Zone ab. **Außerhalb dieser Zone lauert das Unbekannte.** Hier ist es allerdings möglich, in einen **Flow-Zustand** zu kommen. So bezeichnet man einen Zustand, in dem man alles um sich herum vergisst, sich nur der Sache hingibt und darin vollkommen aufgeht. Ganz oft beobachten wir Kinder in einem solchen Zustand, wenn sie beispielsweise Lego bauen oder ihre Puppe anziehen, umziehen oder pflegen. Sie bekommen in diesen Mo-

menten nichts von ihrer Umwelt mit. Im Hirn spielt sich vermutlich ein Feuerwerk der Synapsen ab.

Auch Erwachsene können noch in einem Flow-Zustand kommen. Verlassen Menschen ihre Komfortzone, begeben sie sich auf neues Terrain. Sie **überwinden meistens Ängste**, zum Beispiel die Angst, was andere von ihnen denken, die Angst, Fehler zu machen, sowie die Angst vorm Scheitern. Allerdings geht man beim Verlassen der Komfortzone **nicht zwingend auch ein Risiko** ein.

### **Was ist die Mutzone?**

Anders in der Mutzone. Gleich hinter der Komfortzone, wenn man von „hinter“ sprechen kann, liegt die Mutzone. In dieser Zone ist es, wie schon beschrieben, wichtig, auch **ein reales Risiko** einzugehen. Andernfalls handelt man nicht mutig. Hierzu zwei Beispiele:

- *Nehmen wir an, ein Mensch möchte aus seiner Komfortzone heraus. Er geht jeden Tag den gleichen Weg zur Arbeit. Heute geht er einen anderen Weg. Einen ihm unbekanntem Weg. Er wird sich sehr wahrscheinlich unsicher fühlen. Es wird ungewohnt sein, aber ein reales Risiko ist nicht vorhanden. Was soll schon passieren?*
- *Jemand hält beruflich Workshops, und dies bislang immer nur auf Deutsch. Nun ist er gebeten worden, einen Vortrag auf Englisch zu halten. Er wird dazu sicherlich seine Komfortzone verlassen müssen, aber was ist das Risiko? Dass er scheitert?*