

Erfahrungsraum „Mutausbruch“ zusammengestellt von Vanessa Eisert

Einstieg:

Übers mutig sein...

<https://www.youtube.com/watch?v=eZx3PKAolhE> (ab 1:05 min bis 4:55 min) von Jana Schick:

„Und manchmal hab ich einen kleinen Mutausbruch. Mut ist die Kraft, die Träume Wirklichkeit werden lässt ...

Mutig bist du auch, wenn du nie aufgegeben hast. Mutig bist du auch, wenn du für Fehler gerade stehst. Mutig bist du auch, wenn du trotz starkem Gegenwind deine Wege weiter gehst ...

Dann soll ich handeln und das einfach ignorieren? Dann soll ich rausgehen und vielleicht etwas riskieren? „

Aktivierungsmethode „Hab Mut und steh auf, wenn...“

<https://bistumwuertzburg.viadesk.com/do/document?id=12392510-646f63756d656e74>

Menti zum Thema: „Hab Mut, steh auf!“ → Ich brauche aktuell Mut, für...

Weiterführung:

Der Vorsatz mutig zu sein, ist der erste Schritt, aber meistens kommen danach noch mehr Schritte, wie z.B. den Telefonhörer in die Handnehmen; einen konkreten Termin festlegen, wann man etwas tut; etc.

Die gehen oft unter, weil andere Dinge wichtiger sind, die Zeit fehlt, etc.

→ für einen ersten Schritt haben wir jetzt Zeit: nimm dir dein Telefon und trage dir einen Termin ein; schnappe dir einen Stift und schreibe dir eine Erinnerung; suche den nächsten Demotermin raus; google, wo du die Unterstützung findest, die du gerade brauchst, o.Ä.

Abschluss: Katholikentagsgebet

