

# WAS IST DIR DEIN ERFOLG WERT?

## ▲ Was dich Un-Mut wirklich kostet

1. Veränderungen und Risiko sind Geschwister. Verändere deine Mutproben-Bedingungen so, dass ihre Erfolgswahrscheinlichkeit steigt.
2. Ob du mutig handelst oder die Duckmaus spielst: Du zahlst immer einen Preis. Mache dir bewusst, was dich dein Verzicht wirklich kostet.
3. Triff bewusste Entscheidungen. Auch die Entscheidung, erst einmal abzuwarten, kann eine gute Entscheidung sein. Aktives Abwarten ist etwas anderes als passives Nichtstun.
4. "Wenn du nichts für dein Ziel opferst, opferst du das Ziel." Sei bereit, deinen Preis zu zahlen.
5. Sei dir bewusst, dass du für den Erfolg deiner Mutprobe manchmal auch mehrere Anläufe tätigen musst.

**Welchen Preis bist du bereit zu zahlen, auch für den Fall, dass es schiefgeht? Spüre bewusst hin – und falls eine Frage nicht zu deiner Situation passen sollte, kein Problem, hüpf einfach zur nächsten.**

Was kostet es dich langfristig gesehen (in Monaten/Jahren), wenn du auf deine Mutprobe(n) verzichtest?

---

---

---



---

Wie viel Zeit / Aufwand / Geld / andere Ressourcen bist du bereit zu investieren (für Vorbereitung, Ausführung, Lernen ...)? Sei konkret.

---

---

---

Wie viele Versuche gibst du dir? Wie oft bist du bereit zu scheitern / Fehler zu machen, um dein Ziel zu erreichen?

---

---

Was könnte passieren? Welche negativen Reaktionen könnten kommen? Würdest du diese akzeptieren?

---

---

Welche unangenehmen Gefühle gilt es zu überwinden? Spüre in jedes hinein!

---

---

Wie weit bist du bereit, Beziehungen zu strapazieren oder gar abubrechen? Würdest du es in Kauf nehmen, möglicherweise von anderen ausgelacht zu werden oder zu ertragen, dass sie etwas Schlechtes über dich denken?

---

---

---

---

