

Tanja Peters

MUT MUSKEL TRAINING

**JEDEN TAG
EIN BISSCHEN MUTIGER**

dtv

Inhalt

Vom MUTigen Hasen und dem selbstbestimmten Leben	9
Über dieses Buch und wie du damit arbeiten kannst	22
Schnelleinstieg für die ganz Eiligen – die MUTformel	28
ÜBER DEN MUT	35
Vier Irrtümer und ein Missverständnis	36
UnternehmerMUT	44
FührungsmUT	49
BeziehungsmUT	56
KörperMUT	61
AlltagsMUT	66
HeldenMUT	72
Den LebensMUT in Krisen nicht verlieren	78
JETZT DU!	83
Darf ich vorstellen? Deine neue Wegbegleiterin	85
Deine Standortbestimmung	87
WO SOLL ES HINGEHEN?	107
Wovon träumst du?	109
Was ist dir WERTvoll im Leben?	111
MUTprobe oder MUTiges Leben?	117
Welche Grenzen willst du erweitern?	119
Deine Vision vom Leben	121

LAUF LOS!	123
Wir lernen laufen durch Hinfallen!	125
Vom Träumen und Scheitern	128
Das Worst-Case-Szenario	132
Lampenfieber, Aufregung, Ängste und andere Spielverderber	141
Selbstcoaching mit bilateraler Stimulation	150
Über Scham und Verletzlichkeit	156
Die Crocodile-Dundee-Methode	159
Fuck Perfection	161
 DER WICHTIGSTE MENSCH IN DEINEM LEBEN BIST DU!	 165
Sich selbst annehmen und lieben – nichts schwerer als das!	167
Selbstliebe-Meditation	177
Eine Liebeserklärung an dich	180
Noch mal ganz neu verlieben	183
Sei dein eigenes MUTiges Vorbild	186
 MUT KOMMT VON MACHEN!	 191
In deinem Tempo und zu deiner Zeit	193
Jeden Tag ein bisschen MUTiger	196
Vergiss das Feiern nicht!	204
Freiheit – ein Leben aus vollem Herzen	206
 ANHANG	 209
Inspirationen – wenn dich mal der MUT verlässt	210
Die Sache mit den Haaren – Alopecia Areata	215
Ich habe zu danken!	219