

Uwe Gebhardt

MUT

**MITEINANDER UND TUN
MEIN KRAFTWERK**

Engelsdorfer Verlag
Leipzig
2024

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

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

ISBN 978-3-96940-727-1

Copyright (2024) Engelsdorfer Verlag Leipzig
Alle Rechte beim Autor
Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)
Gedruckt auf FSC®-zertifiziertem Papier

www.engelsdorfer-verlag.de

10,00 Euro (DE)

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

INHALT

Einleitung	7
Quellen der Gesunderhaltung und Heilung	10
Medien ausblenden	12
Kleine Wunder wahrnehmen	14
Motivation durch Rückschau.....	15
Solidarisierung	16
Belohnungssystem	17
Den Augenblick genießen.....	18
Rettungsschwimmer.....	20
Kuscheltiere	21
Negative Ereignisse auf Stand-by	22
Sich mit Feinden verbünden.....	23
Sich bescheiden	24
Musik.....	25
Dankbarkeit	27
Objektive Situationsbewertung.....	28
Sport und Bewegung	30
Arbeit und Beruf	32
Essen.....	33

Vereine, Organisationen, Referenzgruppen	34
Arbeit mit Kindern und Jugendlichen.....	35
Zirkus	37
Beamen in andere Situationen.....	38
Lachen.....	39
Hobbys.....	40
Haustiere und Pflanzen	41
Glauben.....	43
Liebe, Freundschaft, Familie	44
Reduktion auf das Wesentliche	46
Ausblick	47

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

EINLEITUNG

Es gibt im Leben nur eine einzige, unumstößliche Gewissheit – den Tod. Bereits ungewiss ist die Frage, gibt es ein Leben danach?

Bei allen anderen, noch so großen Problemen – auch das ist eine unumstößliche Gewissheit – darf man Hoffnung haben. Und das macht Mut!

Mut, in der Kindheit eher spielerisch und in Lernprozessen erforderlich, ist eine wichtige Charaktereigenschaft, deren Bedeutung dem Einzelnen erst im Laufe seines Lebens bewusst wird, aber dann umso wertvoller ist. Mut ist die Fähigkeit, Angst zu überwinden.

In meinem Leben durfte ich eine wunderschöne Kindheit und Jugend erleben. Ängste gab es trotzdem, z. B. vor unbekanntem Situationen und Begegnungen, Arztbesuchen, Krankheiten, Mobbing, Verlusten. ...

Die Zunahme eigener Fähigkeiten praktischer und intellektueller Art gab mehr und mehr Selbstvertrauen und innere Stärke.

Der Angst vor größeren, vor allem unbekanntem Menschengruppen stellte ich später eine hu-

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

morvolle und offene Kommunikation gegenüber. Immer wieder wurde mir im Nachhinein klar, dass meine Gegenüber die gleichen Vorbehalte bezüglich einer neuen Situation hatten wie ich selbst. Und dass eine lockere Begrüßung oft das Eis schmelzen ließ und die Situation entkrampfte. So entstanden wertvolle Freundschaften.

Gerade sympathische, aber schüchterne Menschen brauchen einen An Schub für weitere Interaktionen und sind dankbar, wenn man den ersten Schritt tut. Diese Erfahrung macht Mut, auch neue Situationen schnell „in den Griff“ zu bekommen und auf Menschen zuzugehen.

In über 30 Jahren selbständiger Arbeit als Landschaftsgärtner bin ich mit den unterschiedlichsten Menschen zusammen gekommen. Aus privaten Interessen ergeben sich gemeinsame Aufgaben und Beschäftigungen.

Ein vortrefflicher Spruch als Motivationshilfe findet sich im Talmud:

„Wenn nicht ich es tue, wer sonst soll es tun?“

Wenn nicht gleich, wann dann?“

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!