

# BE COURAGEOUS YOU ARE BORN TO CREATE!



## Infos/ Kontakt

- [hello@leadplaylove.com](mailto:hello@leadplaylove.com)
- +49 162 347 28 58
- Trainer und Lifecoach [www.LeadPlayLove.com](http://www.LeadPlayLove.com)
- Head of Productmanagement Telekom Mobility Solutions (DTAG)





People



Morocco



Faith

I am/ love...



Playfulness



Development



Mixed Martial Arts





Inspiration  
Reflektion  
(Erfahrungs-)Austausch

# MY STORY: WHEN LIFE GIVES YOU LEMMONS...



5 J.

Mein Arzt sagt  
ich werde blind  
sein mit 12.

19 J.

Die Uni sagt mir,  
studiere lieber  
kein Sowi. sonst  
bist du arbeitslos

9 J.

Meine  
Grundschullehrer  
in sagt du bist zu  
„dumm“ für  
Kunst

28 J.

Bin ich halbseitig  
gelähmt und  
bekomme eine  
HWS NotOP

34 J.

Kämpfte ich mit  
Erschöpfung,  
Angst und  
schweren  
depressiven  
Episoden, um  
mich selbst  
wieder zu finden

36

Transformiere ich  
eine der größten  
Flotten in  
Deutschland zu  
nachhaltiger  
Mobilität

**Ich wäre heute nicht hier, wenn ich keinen Mut hätte...**



# MUT IST JETZT ODER NIE



**Was wäre die Welt  
nur ohne MUT...**

- **keine Neugier**
- **keine Kreativität**
- **keine Innovation**
- **kein Fortschritt**
- **keine Teilhabe**
- **kein Respekt**
- **keine Freiheit**
- **keine Liebe.**



# DIE ESSENZ UNSERES LEBENS

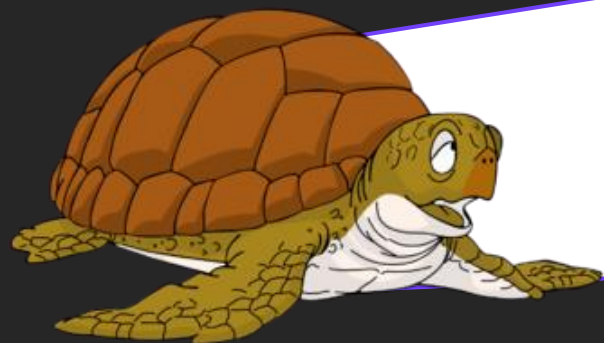


→ **Wir haben die Macht unsere Welt um uns und in uns zu gestalten und daraus einen besseren Ort zu kreieren.**

**DAZU BRAUCHT ES JEDOCH MUT!**



IN WELCHER SITUATION/ LEBENSBEREICH HAST DU ZULETZT MUT GEZEIGT?



The voting code 8837 5890

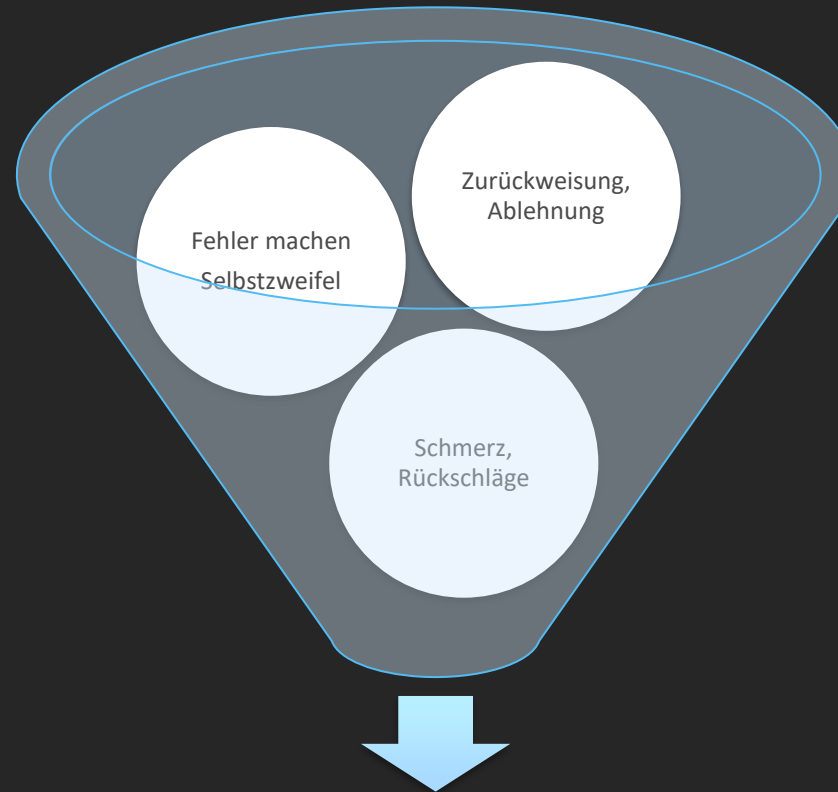


# MUT BEDEUTET WACHSTUM(SSCHMERZ)

## Haltung

Glaube und Überzeugung  
Träume und Leidenschaft verfolgen im Angesicht der **ANGST** vor Zurückweisung und Unsicherheit

## Erleben/Wahrnehmung



## Aktion



**LERNEN und WACHSEN**



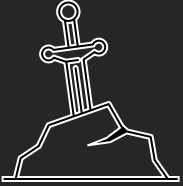


# WIR NEHMEN AKTIV TEIL AN DER WELT UND VERBINDEN UNS MIT IHR

- Wir können unser und das Leben anderer schöner/ reicher machen.
- Wir finden Purpose und Erfüllung in dem, was wir tun.
- Wir fühlen uns tief mit anderen und uns verbunden.



# ES KÖNNTE SO EINFACH SEIN



Mut =

(erwarteter Benefit der Aktion) - (Wahrgenommenen Kosten der Aktion)



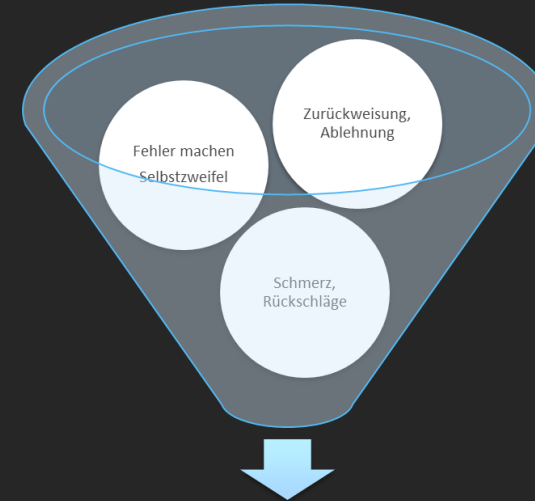
Risiko Potential =

(Wahrscheinlichkeit negativer Outcome) x (Potenzielles Ausmaß eines negativen Ergebnisses)



# MUT IST MIT KOSTEN VERBUNDEN

ANGST	Physische Gefahr	Soziale Reaktion
	Emotionaler Stress	Professionelle/ Finanzielle Risiken
HALTUNG	Emotional intelligence	Selfawareness
	Intuition	Relationships
REAKTION	Gefühle	Persönlichkeit
	Ziele	Sozio-kulturelle Normen
	Erfahrungen	Motivation



**LERNEN und WACHSEN**



# MUT IST MIT KOSTEN VERBUNDEN

ANGST	Physische Gefahr	Soziale Reaktion
	Emotionaler Stress	Professionelle/ Finanzielle Risiken
HALTUNG	Emotional intelligence	Selfawareness
	Intuition	Relationships
REAKTION	Gefühle	Persönlichkeit
	Ziele	Sozio-kulturelle Normen
	Erfahrungen	Motivation



# USE AND DEVELOP YOUR RESSOURCES



## Mindset/Haltung

- Sei dir deiner **Werte bewusst**
- Überdenke deine **Glaubenssätze/Reality check**

„Ist das wahr, dass ich das nicht schaffe/ kann/ 100% ja?, nein: wie kann ich diesen Glaubenssatz für mich neu formulieren und welche Argumente finde ich dafür.“



## Achtsamkeit

- **Selbstwahrnehmung**
- Fühlen und **Beobachten** vs. Werten und Identifizieren
- **Atme** Nutze deinen Atem (4x4x4) um zur Ruhe zu kommen und klare Gedanken zu haben.



## Verbindung

- Evaluieren deine **Beziehungen**
- toxisch vs. bereichernd und wohlgesonnen

**Finde Verbündete** (Arbeit, privat) die dich in deinem Vorhaben unterstützen mit Rat und Tat!

Verbinde dich mit dir selbst und sei gut zu dir. Sei dir **deine beste Freundin/ bester Freund!**



## Training

- Starte **kleine Projekte**, die dich voran bringen.
- Lerne etwas Neues**, was du sonst nicht tun würdest und spüre, was das mit dir macht
- Stelle dich **Herausforderungen**: Gehe dahin, wo die Angst ist und schaffe neue Erfahrungen
- Neue Verknüpfungen im Gehirn (Neuroplastizität)
- Schaffe neue Erlebnisse Erleben das Mut gut tut!



# Mehr zum Thema...

## Brené Brown:

**The power of vulnerability (vulnerability and shame –influence on courage)**

## Robert Biswas-Diener:

**The Courage Quotient – How Science can make you braver (practice and mindset shift)**

## **Todd B. Kashadan and Paul J. Silvia:**

**The Strength of Quiet Courage (facing challenges with quiet determination)**

## Joseph E. LeDoux:

**The Neuroscience of Fear and Courage (biological and neurological mechanisms)**



# BE COURAGEOUS YOU ARE BORN TO CREATE!



**Michael Seven -  
Energy Mantra**

