



# Mut statt verstecken

## Dein Mut-Kit

Das Wichtigste:  
Sein stolz auf dich!

Die wichtigsten Info, mit deren Hilfe du deinen Mut aufbauen kannst:



Mut ist eine **Fähigkeit**, die du **trainieren** und **ausbauen** kannst. Wie bei jedem Training wird es dir mal schwerer und mal leichter fallen, mutige Schritte zu gehen.



**Mut und Angst hängen eng zusammen.** Ohne Angst würdest du keinen Mut für deinen nächsten Schritt brauchen. Mutig zu handeln heißt also, etwas zu tun, obwohl Zweifel, Ängste oder Sorgen da sind.



Leg dir ein **konkretes Datum**, für mindestens einen (gerne auch mehrere) kleine Schritte, damit du wirklich loslegst. Führe dir immer wieder vor Augen, welche **positiven Auswirkungen** es haben wird, wenn du als Angehörige mutig bist. Versuche dir dafür das **Gefühl nach deiner** mutigen Veränderung hervorzurufen.



**Motiviere dich zusätzlich**, mutig zu handeln, durch passende Musik, einen Buddy oder ein stärkendes Zitat.



Sei **mitfühlend mit dir und** gib dir **die Zeit, die du brauchst**, um deinen Mut aufzubauen. Du stehst als Angehörige unter großer Belastung, darum pass bitte auf, dir nicht noch zusätzlichen Druck aufzubauen.

Solltest an einen Punkt kommen, an dem du unsicher bist:

**Wechsel die Perspektive** und frage dich, was du deiner **besten Freundin oder deinem besten Freund** in einer ähnlichen Situation raten würdest-

Ich wünsche dir von Herzen  
ganz viel Mut für deine Veränderung,  
deine Katrin

