

## Was hat dich inspiriert? Was möchtest du mehr beachten?

- immer wieder versuchen aus dem Herzen zu sprechen
- Mut braucht man für den ersten Schritt, Gleichmut für den Weg. Das hat mir sehr gut gefallen.
- zu Gleichmut
- Vortrag und Austausch waren sehr inspirierend!
- Mut zur Kommunikation mit Freunden, die sich politisch nicht mehr zusammen kommen..
- Es bedarf inzwischen Mut meinen Wunsch nach Frieden kundzutun
- Es ist immer wieder sehr schön und fruchtbar, sich in der Gruppe auszutauschen. Bitte nie auslassen, liebe Sylvia!
- Was mir Mut macht: Gerade in dieser Zeit des Wandels und der Transformation: Ohne Mut geht es nicht.
- Was bedeutet das, sich mutig zu äußern? Gelernt habe ich, das heißt, den anderen anzugreifen und zurechtzuweisen. Nun ahnt mir, das könnte heißen, zu seinem eigenen Werte zu stehen und sie auszusprechen.
- Vertraue Deiner inneren Kraft. Ist die Grundlage für mich mit Mut meinen Weg zu gehen.
- "Mut kultivieren" wie Ute so schön gesagt hat.
- Von Mut zu Gleichmut, zusammen für den Wandel
- mutig zu den eigenen Gefühlen stehen, auch wenn es Angst ist, dran bleiben, teilen
- Angst überwinden indem ich immer nur an den nächsten Schritt denke, mutig den nächsten gehe und irgendwann auf dem Gipfel stehe

- Feuer und Inspiration mitnehmen
- Angst wahrnehmen, mit Mut begegnen und Gleichmut entwickeln - das werde ich weiter beobachten
- Erst der Mut und dann kommt der Gleichmut
- Mut kultivieren , anstatt Angst bekämpfen
- Ich habe erfahren, dass etwas in mir stärker ist als die Angst. Ich kann mich darauf verlassen, dass der Mut zu mir kommt, wenn es darauf ankommt. Ein starkes Gefühl!
- Angst macht Mut und wo die Angst ist, geht es entlang.
- Das Leben an sich ist die größte Mutprobe, aber mit so viel Staunen und Freude, dass "ich nicht die Finger davon lassen kann"
- Mut hinzuschauen und eine Reaktion nach außen zu zeigen
- Mutig werden, Menschen anzusprechen, die ich jeden Tag beim Einkaufen treffen
- Den Mut vergrößern, indem ich "mutige Dinge" mache; die Erfahrung macht mich dann (hoffentlich) mutiger, einen nächsten mutigen Schritt zu wagen. Mut durch tun.
- Ich möchte den Mut haben, meine Meinung/ Bedürfnisse/Ansichten nach außen zu bringen, unabhängig was andere dazu sagen und in der Weisheit von Schutz/Grenzen und in Mitgefühl/Offenheit meinem Gegenüber.
- Trotz Unterschiede im Kontakt/Gespräch bleiben und einander die Würde erhalten. Mut braucht meine Entschlossenheit.
- Ich schaue, wann der Raum sich weit genug weitet und ich nicht nur mit Mut sondern auch mit Klarheit ins Gespräch mit meiner konservativen (evangelistischen) christlichen Verwandtschaft komme. Gerade müssen wir Gemeinsamkeiten finden und Gemeinschaft über Grenzen aufbauen.
- Mut und Angst sind zwei Seiten einer Medaille

- Mut zuzuhören. Mut "da" zu sein, dabei zu bleiben.
- Mut und Gleichmut im Gleichgewicht und Bewegung, macht Bewegung und Frieden, Friedlichen Austausch, Impuls für Frieden
- Auch den Mut möchte ich mit Achtsamkeit verbinden.
- Ich möchte die Situationen im Blick behalten, in denen ich in meinem Leben schon sehr mutig war, vieles hatte ich vergessen...
- Wenn die Sehnsucht größer ist als die Angst - wächst der Mut!
- Wandel und Transformation ohne Angst gibt es nicht. Nur Mut!
- mutig und mit innerer Klarheit sicher und absichtsvoll die Meinung vertreten und trotzdem wertfrei zuhören und sprechen lernen
- Mich auf dem Weg machen, wofür ich einstehen und aufstehen möchte.... mit Mut
- Den Weg von Mut zu Gleichmut und Mut ist nicht die Abwesenheit von Angst
- mit furchtloser Präsenz den eigenen Ängsten begegnen und sie kennenlernen
- Verbindung zur Quelle; Transformation ohne Angst gibt es nicht, den Mut spüren.
- etwas ist wichtiger als die Angst, mein Mut wächst mit jedem Schritt, anderen eine gute Absicht unterstellen
- Mut hat damit zu tun, immer wieder das Lähmende und die Enge der Angst zu überwinden.
- Mut für meine Werte einzustehen in dieser politisch herausfordernden Zeit
- Bei mir ist viel Vertrauen entstanden. Wenn ich innerlich zu Klarheit komme und wirklich spüre kann ich mich schwierigen Situationen stellen.
- Zweifel & zu viel Nachdenken kostet Kraft. Mut gibt eher Kraft & das Alter gibt mehr Zuversicht & macht neugierig

- Danke für das Thema Mut. Es war schön, an die Situationen in meinem Leben, wo ich Mut hatte, zu denken und zu fühlen. Und ich werde das Projekt, was ich neu in die Welt bringen möchte, angehen, einen Tanz/Selbsterfahrungszyklus für Frauen, zum Thema Den Wundern auf der Spur - Tanzen in den Zwischenräumen...
- Mut haben zum Altwerden und andere dabei zu begleiten und auch in Situationen im Alltag den Mut zu haben die Stimme zu erheben.
- ❤️☐
- Mich immer wieder an meinen inneren Mut erinnern und dem mit Mitgefühl begegnen , wenn es mir mal nicht gelingt. Auch mutig mit den eigenen Hindernissen umgehen.
- Ich schaffe mehr als ich manchmal denke. Möchte mir mehr zutrauen. Mutig mir was zu trauen und meine eigenen Grenzen wahrnehmen.
- Wie wäre das Leben, wenn es keinen Mut geben würde?
- Danke , besonders wichtig ist für mich, ohne selbstgerechten Zorn zu handeln dabei
- Mut zu haben, trotz "Angst" weiterzugehen! Was soll schon passieren? Wenn ich scheitere, scheitere ich fröhlich.
- Da, wo ich denke, es bringt nichts, es doch gerade zu versuchen
- Mut bedeutet die Angst fallen zu lassen, um mich meiner Inspiration und meinem Herzen zu öffnen
- Die Motivation ist sehr wichtig, um Mut zu fassen.- Außerdem: Im kritischen Austausch müssen beide Seiten ihre Würde behalten.
- Dem Gegenüber die gute Absicht unterstellen
- Mut seiner inneren Stimme zu folgen
- Herz statt Merz - viele ganz junge Leute "students for future" waren bei uns in Bielefeld auf einer sehr kurzfristig bei einer Demo, ganz persönlich die Rednerinnen gesprochen - sich mit vielen zusammentun, sehr ermutigend

- Mut sich dem Schmerz zu zuwenden
- Mut haben Verständnis für jene zu zeigen, die anders denken als ich
- Wenn wir Angst zulassen, entsteht Vertrauen.
- Ich möchte mehr wahrhaftig sein und meinen ganzen Mut dafür einsetzen
- Den inneren Ort finden und von dort aus losgehen in Klarheit
- Heide: Ängste bewusst zulassen und loslassen; tiefe und echte Verbindung zu mir und anderen fördert Mut
- Mut und Freiheit Hand in Hand
- Mir macht der heutige Abend Mut!
- ❤️👉
- Ich bin jetzt auch ganz neugierig auf die Rede von Mariana Budde - danke danke für die Anregung, und auch deine Bekräftigung, liebe Karin
- Lieben Dank für den tollen, inspirierenden Abend 🙌