

# Deine Mutgalerie

Notiere bei jeder Aufgabe, was du beim Umsetzen gelernt hast  
Schreibe auf, was dir beim Durchhalten geholfen hat  
Markiere deine drei wichtigsten Erkenntnisse

1

*Du triffst eine Entscheidung für ein Mutprojekt*

---

---

---

2

*Du verschenkst ein Kompliment an eine fremde Person*

---

---

---

3

*Du tust absichtlich etwas "unperfekt"*

---

---

---

4

*Don't forget to hüpf: Dein erster oder nächster Schritt für dein Mut-Ziel*

---

---

---

# Deine Mutgalerie

Notiere bei jeder Aufgabe, was du beim Umsetzen gelernt hast  
Schreibe auf, was dir beim Durchhalten geholfen hat  
Markiere deine drei wichtigsten Erkenntnisse

5

*Du forschst nach dem Mut deiner Ahninnen*

---

---

---

6

*Du findest deinen Kraftsatz und sprichst ihn laut(!) aus*

---

---

---

7

*Du legst Mut in deine Stimme*

---

---

---

8

*Du verwandelst eine "alte" Geschichte in eine Mut-Erzählung und sprichst einen Mut-Satz.*

---

---

---

# Deine Mutgalerie

Notiere bei jeder Aufgabe, was du beim Umsetzen gelernt hast  
Schreibe auf, was dir beim Durchhalten geholfen hat  
Markiere deine drei wichtigsten Erkenntnisse

9

*Du erprobst 3 Arten, NEIN zu sagen*

---

---

---

10

*Du schaust in den Rückspiegel und findest ganz viele Mut-Momente in deiner Vergangenheit*

---

---

---

11

*Du erlaubst dir eine völlig "unpraktische" Freude, egal was andere sagen oder denken*

---

---

---

12

*Du bist stolz aus das, was du in dieser Mut-Challenge schon geschafft hast und erzählst jemandem davon.*

---

---

---