

Annie F. Downs



**Mutiger**  
ALS DU  
DENKST

100 MUTivationen  
für dein Leben

Aus dem Amerikanischen von Christiane Henrich

**GerthMedien**



Für

.....

Von

.....

Datum

.....



# Inhalt

Einleitung .....	9
Hab den Mut anzufangen .....	11
Hab den Mut, du selbst zu sein .....	28
Hab den Mut, Gott zu glauben .....	57
Hab den Mut zu träumen .....	87
Hab den Mut, hart zu arbeiten .....	115
Hab den Mut, andere zu lieben .....	143
Hab den Mut, dich Veränderungen zu stellen .....	171
Hab den Mut durchzuhalten .....	200
Hab den Mut, Heilung zu suchen .....	227
Hab den Mut zu dienen .....	257
Hab den Mut, da zu sein, wo du bist .....	286
Hab Mut .....	314



## Einleitung

Hallo liebe Leserin (und natürlich auch lieber Leser),  
dass du diese Zeilen liest, bedeutet mir sehr viel! Denn so wie es aussieht, kennst du dieses Gefühl auch – dass es doch noch mehr geben muss als „das“ – auch wenn dein „das“ vermutlich etwas anders aussieht als meines. Aber wir haben beide diese Sehnsucht nach mehr – und brauchen Mut, um ihr nachzuspüren.

Deshalb bin ich sehr froh, dass du dir die Zeit für dieses Buch nimmst! Ich hoffe, du bleibst bis zum Schluss dabei. Denn auf den nächsten Seiten lade ich dich zu einem Lebensstil ein, der vermutlich etwas mehr Mut von dir erfordert als dein bisheriger. Aber er wird dir auf jeden Fall auch sehr viel mehr Freude bringen und dir mehr bieten als „das“. Im besten Fall wird alles anders. Wäre das nicht großartig?

Ich hoffe, du hast ein Tagebuch (oder besorgst dir eins), das dich begleitet, während du diese 100-tägige Reise in ein mutigeres Leben wagst. Diese 100 Tage sind für mich etwas ganz Besonderes, und ich hoffe, das werden sie auch für dich. Ich habe in diesem Buch einige meiner Lieblingsgedanken über Mut und Tapferkeit zusammengestellt und sie ergänzt mit eigenen Erkenntnissen, die mir Gott, das Leben und andere Menschen in

den vergangenen Jahren geschenkt haben. Wenn diese Erkenntnisse und lehrreichen Erfahrungen nun auf das treffen, was Gott bereits in deinem Leben tut, könnte das eine wirklich spannende Reise für dich werden.

Ich weiß, wir kennen uns nicht, aber irgendwie fühlt es sich für mich trotzdem ein bisschen so an. Vielleicht stellst du dir einfach vor, ich sei eine Freundin, wir sitzen uns in einem Café gegenüber, unterhalten uns und machen uns gemeinsam Gedanken zu den Themen, die dich gerade beschäftigen. Ja, ich möchte dich auf dem Weg zu deinem mutigsten Ich begleiten wie eine gute Freundin, die dich immer wieder ermutigt und anfeuert. Also, machen wir uns auf den Weg!

Herzlichst,  
Annie F. Downs



# ***Hab den Mut anzufangen***

Gott möchte, dass du mutig bist.



Tag 1

## **Was heißt „mutig sein“?**

.....

„Denn ich bin der Herr, dein Gott.  
Ich nehme dich an deiner rechten Hand und  
sage: Hab keine Angst! Ich helfe dir.“

*Jesaja 41,13*

Mutig sein – was heißt das eigentlich? Nun, ich habe festgestellt, dass es dafür weder ein Rezept noch feste Regeln gibt. Wir haben zwar die Bibel, die wir bei allen unseren Entscheidungen zurate ziehen können, aber davon mal abgesehen bleibt ein mutiges Leben immer eine einzigartige geistliche Reise für jede und jeden von uns. Denn Mut ist etwas Lebendiges und zeigt sich immer wieder anders.

Ich würde deshalb niemals behaupten: „Mut sieht genau so aus“, oder: „Wenn du wirklich etwas Mutiges riskieren und bei den Menschen um dich herum etwas verändern willst, solltest du genau Folgendes tun.“ So funktioniert das nicht. Ich glaube nicht, dass du mich brauchst, um dir zu sagen, was du tun

solltest. Das weißt du wahrscheinlich selbst (oder zumindest wirst du es eines Tages wissen, auch wenn es dir jetzt noch nicht klar sein sollte). Du brauchst vermutlich nur ein paar Aufwärmübungen vor dem großen Spiel. Etwas, das dir ein wenig Schwung verleiht. Ein wenig Hilfe beim Verstehen der Karte, die du in den Händen hältst, um deinen eigenen Weg zu finden.

In den kommenden 100 Tagen möchte ich dir zeigen, dass du mutiger bist, als du denkst. Und wenn dir das bewusst ist, kannst du die Welt verändern.

Mutig sein heißt, dass man etwas tut, obwohl man Angst davor hat. Mutig bist du nicht erst dann, wenn du keine Angst

mehr hast. Auch mutige Menschen hören immer noch, was die Angst ihnen einflüstern will. Aber sie handeln trotzdem.

.....  
***Auch mutige Menschen  
hören noch, was die  
Angst ihnen einflüstern  
will. Aber sie handeln  
trotzdem.***  
.....

Mutig zu sein heißt, die Stimme der Angst zu hören und dennoch zu sagen: „Okay, das habe ich zur Kenntnis genommen, aber ich weiß,

dass ich von Gott gewollt bin und dass er mit meinem Leben etwas vorhat.“

Ich verrate dir etwas: Die Momente, als die Angst in meinem Leben am größten war – jene Zeiten, in denen ich mir eigentlich sicher war, dass ich angesichts des ganzen Drucks, der auf mir lastete, aufgeben würde – diese Momente waren immer auch offene Türen zu den größten Veränderungen in meinem Leben. Also bin ich immer wieder durch sie hindurchgegangen und habe den Schritt nach vorne gewagt – zwar voller Angst, aber

im Vertrauen darauf, dass Gott auf der anderen Seite auf mich wartet, um mir neue und wundervolle Wege aufzuzeigen.

Und, was soll ich sagen? Bis jetzt ist es immer so gewesen und er war da.

Und er wird auch für dich da sein.

.....

***Sei mutig:** Erzähle jemandem (zum Beispiel einer Freundin, deinem Ehepartner, einem Kollegen oder einer Mentorin), dass du dich auf diese hunderttägige Reise zu einem mutigeren Leben begeben hast.*

## Tag 2

### **Warum mutig sein?**

.....

Letztendlich können wir nur weitermachen durch die Kraft Gottes, der uns erst gerettet und dann zu diesem heiligen Werk berufen hat.

Wir selbst hatten damit nichts zu tun.

Es war alles seine Idee, ein Geschenk, das uns in Jesus bereitet wurde, lange bevor wir irgendetwas davon wussten.

Aber jetzt kennen wir es.

*2. Timotheus 1,9 (Übersetzung der  
The Message-Bibel, einer Übertragung der Bibel in  
zeitgenössisches Englisch von  
Eugene H. Peterson)*

Vor einiger Zeit war ich in Honolulu auf Hawaii, um dort einen Vortrag auf einer Konferenz zu halten. An einem Nachmittag ging ich ins *Starbucks* in Kailua, wo ich ein bisschen schreiben wollte. Leider war kein Tisch mehr frei, aber ich hatte keinen

Plan B. Also stellte ich mich trotzdem in die Schlange und bestellte etwas zu trinken.

Schließlich wurde ein Tisch frei, zwischen einem Pärchen auf Urlaubsreise und drei gut aussehenden braun gebrannten Surfern. Als ich merkte, dass die Surfer sich über ihre Ehen unterhielten, interessierte ich mich nicht weiter für sie – offensichtlich waren sie ja bereits vergeben ...

Ich packte meine Schreibsachen aus, aber weil mein Tisch so nah an dem der Männer stand, konnte ich nicht anders, als doch wieder hinzuhören. Ich hörte, wie sie über absolute Wahrheit sprachen und darüber, dass Gott der einzig Vollkommene ist. Plötzlich wurde mir klar, dass ich gerade Zeugin davon wurde, wie zwei dieser Männer dem dritten von ihren Erfahrungen mit Jesus erzählten.

Mein Herz begann zu rasen. So ein Gespräch erfordert wirklich Mut!

Ich weiß, jetzt denkst du vielleicht, ich würde das Ganze dramatisieren. Aber überleg mal – was geschieht mit diesem Surfer, der hört, dass Jesus die Antwort auf alle seine Fragen ist? Wenn er diese Wahrheit für sich annimmt, wird sein Leben nie mehr dasselbe sein. Seine Zukunft kann sich für immer verändern, weil seine beiden Freunde mutig genug waren, ihm von Jesus zu erzählen.

Wenn ich mutige Menschen sehe, möchte ich auch mutig sein. Mut steckt an.

Als ich diesen Männern zuhörte, spürte ich auf einmal etwas in mir – und zwar den Wunsch, meine eigene Geschichte mit Jesus zu erzählen. Hast du im Schwimmbad schon einmal

beobachtet, wie sich vernünftige Erwachsene eine Wildwasserbahn hinunterstürzen, obwohl sie eigentlich viel lieber auf ihrem Liegestuhl bleiben würden? Sie tun es trotzdem – weil sie ihren Kindern zeigen wollen, dass sie keine Angst vor der Rutsche haben müssen.

Mut steckt an. Deshalb müssen wir es wagen, den Anfang zu machen. Deshalb müssen wir vorangehen und mutig sein – damit sich andere davon inspirieren lassen, ebenso mutig zu sein. Und wir können mutig sein, weil Gott selbst uns schon immer als mutige Menschen gedacht hat.

Vielleicht macht es dir Angst, in das hineinzuwachsen, was Gott in dir sieht. Es fühlt sich schwer an.

Nun, es fühlt sich nicht einfach an, weil es auch nicht einfach

*ist. Und trotzdem: Wir wurden geschaffen, um mutig zu sein. Wie der heutige Bibelvers sagt: Wir haben ein heiliges Werk zu tun. Warum also sollen wir mutig sein? Weil es die Menschen um uns herum verändert,*

.....  
***Wenn ich mutige  
Menschen sehe, möchte  
ich auch mutig sein.***  
.....

wenn wir den Mut haben, ihnen von unseren Erlebnissen mit Gott zu erzählen. Und es verändert auch uns.

.....

***Sei mutig: Schau zurück auf diesen Tag.  
Wo hat Gott etwas für dich getan?  
Oder sich dir einfach irgendwie gezeigt?  
Erzähle jemandem davon.***



## Tag 3

### ***Du bist mutiger, als du denkst***

.....

Und kommt ihr vom richtigen Weg ab,  
so hört ihr hinter euch eine Stimme: „Halt,  
dies ist der Weg, den ihr einschlagen sollt!“

*Jesaja 30,21*

Im Oktober 2007 erfasste mich auf einmal eine tiefe innere Unruhe. Ich weiß nicht, wie ich es sonst beschreiben soll. Wochenlang spürte ich dieses seltsame Gefühl in mir. Irgendwann entschied ich mich, darüber zu beten und Gott um Führung zu bitten. Ich spürte, dass ich etwas verändern sollte, aber wusste einfach nicht, was.

Also fragte ich Gott. Daraufhin hörte ich in meinem Herzen immer und immer wieder, dass es Zeit für einen Umzug sei – nach Nashville. Und nach ein paar Monaten, in denen ich mit mir selbst gerungen hatte, wagte ich es schließlich.

Die ganze Autofahrt über habe ich geweint. Dreieinhalb Stunden lang. Ja, ich weiß, ich war zwar nicht auf dem Weg in

eine Stadt am anderen Ende der Welt (noch nicht!), aber ich, das Mädchen aus Georgia, zog gerade weiter von zu Hause weg, als ich es mir jemals hätte vorstellen können.

Eins solltest du wissen: Ich habe mich dabei nicht einem Moment lang mutig *gefühlt*. Es gab nie diesen einen extremen „Mutanfall“ oder gar die Gewissheit in mir, dass dies die beste Entscheidung meines Lebens sei. Ich ging einfach immer nur den jeweils nächsten Schritt. Kündigte meinen Job. Verkaufte mein Haus. Packte meine Sachen. Fuhr Richtung Norden, bis ich die Grenze des Bundesstaates überquert hatte, und hielt erst an, als ich das Wahrzeichen der Skyline von Nashville erblickte – das *Batman Building*.

Ich möchte dich jetzt nicht mit Geschichten über meine ersten Wochen voller Weinen und Zähneknirschen langweilen

(okay, meine ersten paar Monate ...), aber ich fühlte mich echt schrecklich. Und einsam. Es war eine wirklich schmerzhaft Zeit.

.....  
***Ich habe mich dabei nicht einen Moment lang mutig gefühlt. Aber ich bin einfach Tag für Tag den nächsten Schritt gegangen, habe das Nächste getan, das nächste Ja gesagt.***  
.....

Darf ich es noch mal sagen? *Ich habe mich dabei nicht einen Moment lang mutig gefühlt*. Aber ich bin einfach Tag für Tag den nächsten Schritt gegangen, habe das Nächste getan, das nächste Ja gesagt. Und Gott hat für mich in Nashville ein Leben auf-

gebaut, das ich mir nie hätte träumen lassen. Vielleicht habe ich mich nicht mutig gefühlt, aber dennoch tat ich mutige Schritte im Gehorsam Gott gegenüber.

Wenn du mir deine Geschichte erzählen würdest, dann könnte ich dir darin bestimmt auch Momente zeigen, in denen du mutige Entscheidungen getroffen hast, auch wenn du sie nicht als solche bezeichnen würdest. Wahrscheinlich tust du das bereits öfter, als dir bewusst ist. Ja, du bist mutiger, als du denkst!

.....

***Sei mutig:** Schau zurück auf dein Leben.  
Halte in deinem Tagebuch zwei oder drei Momente  
fest, die du selbst (oder jemand anderes)  
als mutig bezeichnen könntest.*

## Tag 4

### ***Auf der Suche nach Mut***

.....

Die Mitglieder des Hohen Rates wunderten sich darüber, mit welcher Sicherheit Petrus und Johannes auftraten; wussten sie doch, dass es einfache Leute ohne besondere Bildung waren. Aber sie erkannten die beiden als Jünger von Jesus wieder.

*Apostelgeschichte 4,13*

Ich höre jeden Tag eine Menge Geschichten über Mut (was, ehrlich gesagt, nicht der schlechteste Zeitvertreib ist). Meine Leser(innen) schicken mir E-Mails und Textnachrichten oder kontaktieren mich über die sozialen Netzwerke, um mir ihre Mutgeschichten zu erzählen. Und du kannst dir gar nicht vorstellen, wie viele Geschichten über Mut ich zu hören bekomme, wenn ich als Referentin durchs Land reise und vor Gruppen spreche.

Und jedes Mal denke ich: *Oh wow, wenn nur jeder das hören könnte!*

Wenn wahrer Mut erkennbar wird – in deinem Leben, im Leben der Menschen, die du liebst, aber auch in der Kunst, die du siehst oder liest oder hörst – entfaltet das eine ungeheure Kraft. Es inspiriert uns ungemein, wenn wir da draußen in der Welt Mut begegnen. Deshalb müssen wir nicht nur unsere eigenen mutigen Erfahrungen mit anderen teilen, sondern auch aktiv nach Hinweisen auf wahren Mut in unserem Umfeld suchen. Sicher hast du zum Beispiel Freundinnen und Freunde, die jede Menge Mut in ihrem alltäglichen Leben beweisen – mehr, als sie selbst für möglich gehalten hätten.

Entdeckst du auch Mut, wenn du auf dein eigenes Leben blickst? Blickt er dir entgegen, wenn du in den Spiegel schaust, und erkennst du ihn in den Gesichtern der Leute, mit denen du oft zusammen bist?

Schau dich um: Wer beweist gerade Mut in deinem Leben? Ist da jemand, der gegen eine Krankheit ankämpft? Jemand, der etwas tut, obwohl er Angst davor hat? Jemand, der einem Traum nachjagt? Wo erlebst du vielleicht Momente voller Mut in deiner Familie? Geht es in einem der Bücher oder Artikel, die du gerade liest, um Mut? Hast du in letzter Zeit einen Film gesehen, der dich zum Mutigsein inspiriert hat?

.....  
***Es inspiriert uns  
ungemein, wenn wir da  
draußen in der Welt Mut  
begegnen.***  
.....

Mut ist in der Kunst ein häufiges Motiv. (Ich rede hier nicht nur von dem Film *Braveheart*, obwohl ich diesen Film in

vielerlei Hinsicht äußerst inspirierend und empfehlenswert finde.) Manchmal suche ich gezielt nach Filmen oder Büchern über ein Thema, das mich gerade sehr beschäftigt. Als ich vor einer Weile eine Beziehung mit einem Mann in einer anderen Stadt einging, las ich ein Buch über ein Paar, das trotz Fernbeziehung zusammengeblieben war. Ich brauchte ihren Mut, um mich selbst daran zu erinnern, dass ich genauso mutig sein kann – auch wenn es sich um eine fiktive Geschichte handelte. (Und leider war meine eigene Beziehung dann doch nicht von Dauer, aber das ist eine andere Geschichte.)

Oft finden wir in den Geschichten anderer unsere eigene Geschichte wieder. Dann wird uns klar, dass wir mutiger sind, als wir uns selbst oft zutrauen. Wenn wir uns dann gegenseitig anfeuern und den Mut der anderen sehen, werden wir alle immer mutiger.

.....

*Sei mutig: Achte darauf,  
wo du um dich herum Mut erkennst,  
und dann sprich es aus.*