

.. OBER ÖSTERREICH SCHERIN

AM COVER:
Natalie Schwendtner
über „Work-Karibik-
Balance“ in der
Therme Geinberg

BEACH BEAUTY

Vom Badestrand
direkt zur Party

+ Looks zum
Nachstylen

URLAUB AM TELLER

Fernweh-Rezepte
zum Nachkochen

Mut tut gut

Warum sich
Mutigsein
auszahlt!

MUT TUT GUT

Was war das Mutigste, was Sie im Berufsleben je gemacht haben? Wo möchten Sie gerne mutiger sein und wer ermutigt Sie? Das haben wir sieben erfolgreiche Frauen gefragt und herausgefunden, dass Mut ganz schön guttut.

Wenn von Mut die Rede ist, denken wir meistens spontan an riskante Erlebnisse wie Freeclimbing oder Tauchen mit Haien. Dabei ist Mut eine Charaktereigenschaft, die wir fast täglich brauchen – zum Beispiel, wenn Entscheidungen anstehen, deren Konsequenzen wir nicht absehen können. Oder wenn es darum geht, etwas Neues auszuprobieren, anstatt so weiterzumachen wie bisher.

Raus aus dem Sicherheitsmodus. Nicht selten wissen wir, dass ein Schritt ins Ungewisse sinnvoll wäre, dennoch lähmt uns die Angst vor möglichen Folgen und wir bleiben lieber im bequemen „Sicherheitsmodus“. Dadurch entgehen uns aber oft neue Erfahrungen, Erkenntnisse und Bekanntschaften, die unser Leben bereichern könnten.

„Mut ist die Fähigkeit, dass man trotz des Wissens, dass man ein sicheres Terrain verlässt und in etwas Unsicheres geht, handlungsfähig ist, und zwar mit einem gewissen Grundoptimismus“, erklärt die Linzer Wirtschaftspsychologin und Mediatorin Dr. Adelheid Stieger-Lietz. Aber Vorsicht: „Mut heißt nicht, Augen zu und durch, das wäre Übermut und der ist nicht gut. Mutige Menschen machen die Augen auf, sind sich des Risikos bewusst, kalkulieren es ein und gehen konsequent weiter, auch mit dem Wis-

sen, dass es ungemütlich werden kann. Demnach ist Mut eine Kombination aus Verstand, Wissen und Optimismus“, so die Wirtschaftspsychologin.



© Silvia Dušanek

„Mut ist eine Kombination aus Verstand, Wissen und Optimismus.“

Dr. Adelheid Stieger-Lietz

Mutigsein kann man lernen. Und auch eine gute Nachricht hat sie für uns parat, nämlich dass man das Mutigsein lernen kann, indem man sich täglich bewusst einer Mutprobe stellt und etwas tut, was einem unangenehm ist. Vor allem bei weiblichen Führungskräften, die sie coacht und trainiert, fällt Stieger-Lietz auf, dass sie oftmals Probleme damit haben, ein Kritikgespräch mit Mitarbeiterinnen oder Mitarbeitern zu führen. „In so einem Fall sollte man sich vornehmen, dass man zum Beispiel innerhalb von 72 Stunden ein heikles Gespräch führt, das man normalerweise aufschieben würde. Das wäre eine Mutprobe im Alltag. Am besten fängt man mit kleinen Schritten da an, wo die Schwäche vorhanden ist und entwickelt das weiter. Denn auch in Sachen Mut gilt: „Übung macht den Meister.“

Mutige Frauen vor den Vorhang. Dass sich Mutigsein auszahlt, beweisen nicht nur jene Frauen, die wir auf den nächsten Seiten vorstellen, das bestätigt auch Dr. Adelheid Stieger-Lietz: „Wenn man mutig ist, steigt der Adrenalinspiegel und man kommt in den Zustand des euphorischen Stresses. Am Ende des Tages wird das Leben interessanter und man erreicht Dinge, von denen man bislang nur geträumt hat. Darüber hinaus sind mutige Menschen sehr anziehend und charismatisch. Mut führt zum Erfolg und zur persönlichen Entwicklung.“ →

PETRA STELZMÜLLER

Selbstständige Designerin, Grafikerin und Architektin mit Büro in Wien

Die gebürtige Vöcklamarkterin hat 2012 in Wien ihr eigenes Unternehmen gegründet und entwickelt gutes Design von „Frauenhand“ für kunstaffine Personen. Die Palette der Produkte reicht von grafischen Arbeiten, Schmuck, Kleinmöbel, Accessoires bis zu Designobjekten. Ihr Anspruch: Gegenstände, die sie entwickelt, sollten nicht nur optisch „schön“, sondern auch maximal nützlich sein, Freude bereiten und bei den Benutzern und Benutzerinnen auch den Blick auf das Wesentliche, auf die Natur schärfen. Jüngstes Beispiel: die Brosche der Thetis, mit der Petra Stelzmüller Handwerkskunst mit mythologischer Botschaft vereint. Die Brosche war im Kunsthistorischen Museum in Wien ausgestellt und ist in verschiedenen Ausführungen im Onlineshop von Petra Stelzmüller erhältlich.

www.petra-stelzmueller.at



Was war das Mutigste, was Sie in Ihrem Berufsleben gemacht haben?

In die Öffentlichkeit zu treten, auf der Bühne zu stehen, sich zu präsentieren und meine Ideen vorzustellen.

Wie haben Sie sich danach gefühlt?

Gut vorbereitet, da mich meine Mentorin dahin gehend trainiert hat,

auf unerwartete Fragen zu antworten und meine Geschichte „nach draußen“ zu bringen, also ein Elevator Pitch in 60 Sekunden!

Wer ermutigt Sie?

Meine Freundinnen und Freunde, mein Mann und die Fans meiner Accessoires, die stets nach Neuigkeiten und weiteren Projekten fragen und großartiges Interesse an meiner Person als auch an meinen Entwürfen zeigen.

Wie ermutigen Sie Menschen in Ihrem Umfeld?

Zuallererst durch Zuhören. Meist brauchen mutige Ideen und deren Lösungen ihre Zeit, um zu reifen. Erst dann suchen wir gemeinsam die Schnittstellen unserer Erfahrungen.

Wo möchten Sie gerne mutiger sein?

Mich in der Ausführung einer Idee nicht durch Normen und Vorschriften beschränken zu lassen, sondern erst recht groß und frei zu denken, nach der Devise: „Think big in any direction!“ – das ist mein Ziel! ●