

## Zwei Wochen Test: Mantra ICH BIN MUTIG

Als ich das Mantra zum ersten Mal testete, bat ich eine Gruppe täglich mehrmals das Mantra zu hören. Am Abend füllten sie eine anonyme Umfrage aus. Neben mehreren Fragen galt es auch herauszufinden, wie der eigene Mut beurteilt wird. Das hier ist das Ergebnis. Alle beschrieben, dass sie mutiger auftraten, mutigere Entscheidungen trafen und sich insgesamt mutiger fühlten. Das Ende der zwei Wochen Mantra hören? Ein enormer Schwung nach oben zum mutiger fühlen und mutiger handeln.

Wie beurteile ich meinen Mut?  
Wie hoch ist mein Mut VOR den zwei Wochen Mantra hören:  
Links bedeutet sehr wenig Mut.  
Rechts ist der gewünschte Mut.

Die Teilnehmer wurden gebeten, jeden Tag mindestens einmal (doch am liebsten mehrmals) das Mantra: "Ich bin mutig" zu hören. Zusätzlich haben sie jeden Abend an einer Umfrage mit neun Fragen teilgenommen.

Zwei Wochen später wurden sie wieder gefragt, wie sie ihren Mut jetzt beurteilen:

PS: Es gibt deswegen unten weniger Striche, weil nicht alle bis zum Schluss mitgemacht haben.

