

# Mut-Typ-Test

## JEDE IST AUF IHRE ART MUTIG!

*Mut zeigt sich auf viele Arten – leise oder laut, geplant oder spontan. Finde heraus, welcher Mut-Typ in Dir steckt – ganz ohne Anspruch auf Wissenschaft, aber mit viel Herz und einem Augenzwinkern.*

### 1. Jemand erzählt Dir von einer völlig verrückten Idee. Du sagst:

- „Super! Lass es uns sofort ausprobieren.“ (●)
- „Wenn Du das wirklich willst, bin ich bei Dir.“ (●)
- „Ich hör erstmal zu und sortiere meine Gedanken.“ (●)
- „Spannend!“ Und Du fängst sofort an, weitere Ideen zu spinnen. (●)

### 2. Auf dem Gemeindefest fehlen spontan Helferinnen. Was passiert?

- Du fragst in Deiner Gruppe: „Wer hat Lust, mit anzupacken?“ (●)
- Du überlegst, wie man das mit weniger Aufwand hinkriegt. (●)
- Du bereitest schon die Teller vor, während die Anderen noch diskutieren. (●)
- Du stehst schon mit Schürze am Grill. (●)

### 3. Jemand sagt: „Das geht so nicht!“ Du sagst:

- „Warum eigentlich nicht? Wer sagt das?“ (●)
- „Dann ändern wir's eben.“ (●)
- „Ich finde, es braucht Zeit. Lass uns noch mal darüber nachdenken.“ (●)
- „Vielleicht hilft es, wenn wir es anders formulieren.“ (●)

### 4. Du stehst vor einer Situation, die Dich ein bisschen Überwindung kostet.

- Ich frage mich: „Was kann ich hier entdecken?“ (●)
- Ich überlege, wem ich damit vielleicht Mut machen kann. (●)
- Ich mach's trotzdem. Irgendjemand muss ja anfangen. (●)
- Ich nehme mir einen Moment – und dann gehe ich Schritt für Schritt. (●)

## SO FUNKTIONIERT'S:

*Kreuze bei jeder Frage die Antwort an, die am ehesten auf Dich zutrifft. Jede Antwort hat einen farbigen Kreis. Am Ende zählst Du, welche Farbe am häufigsten vorkommt. Und dann: Willkommen in Deinem Mut-Typ!*

### 5. Was motiviert Dich, neue Wege zu gehen?

- Ich merke, dass andere wachsen können, wenn ich Raum gebe. (●)
- Ich will etwas verändern. (●)
- Ich spüre, dass es Zeit ist. (●)
- Ich langweile mich und will etwas Neues ausprobieren. (●)

### 6. Du bekommst ein Kompliment: „Du bist mutig!“ Du denkst:

- „Das war gar nicht so leicht für mich.“ (●)
- „Danke. Ich wollte nur helfen.“ (●)
- „Ich? Ich war einfach neugierig!“ (●)
- „Ich? Ich hab nur gemacht, was nötig war.“ (●)

### 7. Was hält Dich manchmal davon ab, aktiv zu werden – obwohl Dir etwas wichtig ist?

- Wenn es zu unklar ist, wo es hingehen soll. (●)
- Wenn ich das Gefühl habe, ich könnte anecken oder zu viel Raum einnehmen. (●)
- Wenn ich innerlich noch nicht bereit bin oder mich unsicher fühle. (●)
- Wenn alles schon festgelegt ist und kein Platz für Neues bleibt. (●)

### 8. Du triffst eine Frau, von der Du denkst: Sie würde gut zur kfd passen. Was passiert?

- Ich warte auf den passenden Moment – ich will sie nicht überfallen. (●)
- Ich lade sie direkt ein und sage: „Ich fänd's schön, wenn Du dabei wärst.“ (●)
- Ich erzähle ihr sofort von der nächsten Aktion – ich hab den Flyer eh dabei. (●)
- Ich frage sie erst mal: „Kennst Du die kfd?“ – und dann schauen wir weiter. (●)

## FINDE DEINEN MUT-TYP:

Zähle, welche Farbe Du am häufigsten gewählt hast.  
Jede Farbe steht für einen Mut-Typ:

- = Mutige Macherin
- = Inspirierendes Vorbild
- = Leise Heldin
- = Neugierige Entdeckerin

Der Typ mit den meisten Punkten ist Dein Mut-Typ.  
Wenn zwei Farben gleich oft vorkommen – wunderbar! Du vereinst mehrere mutige Seiten.



### Mutige Macherin

Du bist eine, die anpackt. Wenn etwas getan werden muss, legst Du los. Du denkst pragmatisch und handelst mit Herz. Dein Mut ist sichtbar, weil er in Bewegung kommt.



### Inspirierendes Vorbild

Du bist mutig in Deiner Haltung. Mit dem, was Du sagst oder tust, gibst Du anderen Kraft. Du machst Mut, siehst stets das Positive. Dein Licht wirkt, weil es echt ist.



### Leise Heldin

Du gehst Deinen Weg still, aber klar. Du musst Dich nicht in den Mittelpunkt stellen, um mutig zu sein. Dein Mut liegt in Deiner Tiefe und Deiner Verbindlichkeit.



### Neugierige Entdeckerin

Du gehst mutig ins Neue, auch wenn Du noch nicht weißt, was Dich erwartet. Du stellst Fragen, probierst aus und bleibst offen. Dein Mut zeigt sich im Losgehen.



# Mut-Typ-Test

Mach den Mut-Typ-Test und entdecke Deine Stärke