

# MUT – DER HEILSAME WEG VON DER ANGST ZUM SELBSTVERTRAUEN

**Michaela Opelt**  
REFERENTIN

**Termin:**

02.02.23 - 05.02.23

**Link:**

[Mut – Der heilsame Weg  
von der Angst zum  
Selbstvertrauen](#)



***Wie kann das Seminarwissen den Alltag künftig verändern?***

Wenn du bereit bist, deine Komfortzone zu verlassen, dich mit deinen Ängsten zu konfrontieren und zu beginnen, mutig deinen Weg zu gehen, dann können Ängste und Grübeln stark abnehmen. Vielleicht findest du dann auch den Mut, deine Träume zu verwirklichen.

***Gibt es grundsätzliche Tipps, die Sie jedem Menschen, der sich mit dem Thema auseinandersetzen möchte, geben können?***

Ja! Folge deiner Intuition und tu genau das, wonach dir gerade ist. Beobachte dann, was dadurch passiert. Häufig sind die Szenarien, die wir uns durch unsere Ängste ausmalen, viel schlimmer als das, was dann tatsächlich passiert.



**Heiligenfeld**  
Akademie



**Welche ist Ihre wichtigste Erfahrung, die Sie interessierten Menschen weitergeben möchten?**

Meine Reisen allein als Frau haben mir sehr viel Mut und Selbstvertrauen geschenkt. Auch wenn ich beim Alleinreisen manchmal starke Ängste empfunden habe, sind mir immer und überall auf der Welt hilfsbereite Menschen begegnet, die mich unterstützt und mir geholfen haben. Beim Alleinreisen habe ich nicht nur gelernt, mir selbst, sondern auch anderen zu vertrauen.

**Welche Menschen können besonders von diesem Seminar profitieren?**

Menschen, die bereit sind, ihre Ängste wirklich anzugehen, werden vom Seminar besonders profitieren. Diejenigen, die sich nicht scheuen, ihre Ängste zu spüren, sich mit ihnen auseinander zu setzen und sich ihnen letztendlich zu stellen.

