

Komfortzonenbeispiele

Dafür machen wir ein Gedankenexperiment und nehmen die folgenden Punkte an:

1. Du bist den ganzen Tag zu Hause und lebst dich dort immer mehr ein. Sonst gehst du an keine aufregenden Orte. Das ist deine Komfortzone.
2. Wenn du nun einen neuen und unbekanntem Job annimmst, beispielsweise im Büro, wirst du aus der Komfortzone gerissen. Du erlebst **neue Dinge**, fühlst dich **unwohl** und weißt nicht wirklich was du tun sollst und wie du dich verhalten sollst.
3. Nachdem du dort ein halbes Jahr arbeitest, dich mit deinen Kollegen gut angefreundet hast und dich täglich auf das Büro freust, hast du deine **Komfortzone erweitert**. Du fühlst dich also im Büro auch sehr wohl und kennst dich gut aus.
4. Angenommen, du würdest dein ganzes Leben nur noch zu Hause und im Büro verbringen (natürlich auch einkaufen, spazieren, ...). Quasi keine Surftour auf Hawaii und jetzt auch keine Weiterbildung im Job (und der damit verbunden Standortversetzung) tätigst, lebst du wieder nur in deiner Komfortzone.

Du siehst also, dass sich das ganze mehr oder weniger im Kreis dreht.
Was bedeutet das nun für dich?

Tipp: Stelle dir dazu folgende Fragen und schreibe am besten die ersten Gedanken auf, die dir einfallen:

- Wovor habe ich Angst?
- Was bereitet mir ein unangenehmes Gefühl/ist mir peinlich?
- Wo liegen meine Grenzen?

Das sind die Dinge, die dich aus deiner Komfortzone und rein ins Unbekannte locken werden. Deine Komfortzone verlässt du, wenn du neue Dinge ausprobierst, vor denen du mehr oder weniger Angst hast.

Beispiel: 1: Du bist Single und möchtest deinen Traumpartner finden. Nun kommt dir aber eine attraktive Person entgegen. Das ist wahrscheinlich die einzige Chance sie anzusprechen. Du tust es jedoch nicht, weil du dich nicht traust.
2: Du träumst schon immer davon, auf einer Party so richtig deine Tanzskills zu zeigen. Schließlich nimmst du schon seit fünf Jahren Privatunterricht, es soll nämlich dein geheimes Hobby sein. Auf einer Party mit deinen Freunden merkte einer, dass du Tanzgefühl hast. Auf die Bitte, dass du etwas vorführst lehnt du ab und meinst, dass du das eh nicht kannst.

Lösung: Du wachst, wenn du über deinen Schatten springst und all deinen Mut zusammennimmst. Hast du das getan, wird dich das Universum belohnen^^

Tipp: Frage dich: Was würde im schlimmsten Fall passieren?

Was wäre, wenn ...

Solche Gedanken vermeidest du, wenn du dich traust und **es einfach tust**. Dann hast du nichts zu bereuen. Du kannst nur gewinnen!

“Du hast nichts zu verlieren, außer Zeit“