



Das Konzept ist so unspektakulär, wie wirkungsvoll:

**“Tue wovor Du Dich fürchtest!”**

**Definition:** „Ein Comfortzone-Challenge ist eine geplante Aktion, deine Angst mit dem primären Ziel der Überwindung dieser Angst oder deinen Mut und dein Vertrauen zu steigern. Diese Aktion umfasst ein kalkuliertes Risiko negativer sozialer Auswertung, aber keine echte Gefahr oder langfristige negative Auswirkungen.“

Was passiert, wenn man immer wieder einem erschreckenden, aber nicht gefährlichen (!) Reiz ausgesetzt wird? Nun, im Laufe der Zeit nimmt deine Angst ab, und nach einigen dieser Herausforderungen ist die Angst vollständig verschwunden.

Das Konzept der Comfortzone-Challenges ist eine Möglichkeit, soziale Einschränkungen wie die Angst vor der Annäherung an Fremde zu überwinden. Aus *Tim Ferriss - Die 4-Stunden-Woche* kommt übrigens das berühmte „Legen Sie sich für 30 Sekunden auf die Straße“.

Aber natürlich nicht nur das! Alles, wovor du dich fürchtest, weil es nicht in deiner Komfortzone liegt, aber tatsächlich keine Gefahr darstellt und du es trotzdem tust, weil du dir denkst ‚Fuck it - Fuck your Comfortzone‘, stellt im Grunde eine *Comfortzone-Challenge* dar.

Du musst dich nur bewusst dafür entscheiden!

Für jeden einzelnen sehen diese Challenges natürlich anders aus. Eine Spinne auf die Hand nehmen, einen Vortrag halten, bei strömendem Regen joggen gehen, im Flugzeug fliegen, kalt duschen, usw.

**Prinzip verstanden? Dann:**

***Just do Comfortzone-Challenges!***

---

**Wichtig: ABGRENZUNG !**

Der Sinn einer Comfortzone-Challenge ist es NICHT, jemandem zu schaden oder jemanden zu stören! Anderen Leuten soll es sowieso nicht schaden, aber dir selbst natürlich auch nicht.

Ein Banküberfall ist keine Comfortzone-Challenge, auch wenn du dabei ein unangenehmes Gefühl hast, auch wenn du dich überwinden musst, auch wenn der Banküberfall nicht innerhalb deiner Komfortzone liegt. Aber klaust anderer Leute Geld, schadest diesen und dir selbst auch, wenn du dann im Knast hockst.. dann ist deine Komfortzone nämlich erstmal auf die Größe einer Knastzelle geschrumpft.

Du sollst auch nicht brüllend durch Bibliotheken rennen. Das stört die anderen dort massiv und du handelst dir am Ende wahrscheinlich Hausverbot ein..

Comfortzone-Challenges schaden nicht, Comfortzone-Challenges stören niemanden - im Gegenteil! Nutze Comfortzone-Challenges, um Menschen zu unterhalten, nutze sie bestenfalls, um dir und anderen eine Freude zu machen...

---

**TIPP: Mache Comfortzone-Challenges in dem Lebensbereich, in dem zu gerade vorankommen willst!  
Mach solche Challenges zu deiner Gewohnheit und sie werden deine Abkürzung zum Erfolg!**

---

**YOUR TO DO:**

Überwinde deine Ängste und:

**>> Just do Comfortzone-Challenges!**