



Komfortzone

>> pictures

>> videos

Wir sind frei, alles zu tun, was wir nur wollen.

Zumindest theoretisch. Im Alltag, dem "echten Leben" sieht die Sache schon etwas anders aus. Wir haben zwar immer noch einen kompletten Handlungsspielraum, schränken uns aber selbst ein.

Wir stellen fest, dass unsere innere Welt, durch klare Grenzen abgesteckt ist, und wir doch nicht so einfach alles machen können. Außerhalb dieser Grenzen lauert das Unbekannte, aber auch ein großes Potential, um uns weiter zu entwickeln.

Definition: Komfortzone

Unsere Wohlfühlzone. Die persönliche Komfortzone ist jener Bereich, in dem wir uns sicher fühlen, uns wohlfühlen. Sie ist das Umfeld, das wir kennen und gewohnt sind. Und sie endet dort, wo Überwindung und/oder Anstrengung beginnen und es nicht mehr bequem ist.

Bei unserer Geburt sind wir ein unbeschriebenes Blatt. Bis auf ein paar Kleinigkeiten haben wir noch nichts erlebt. Wir kennen die Welt nicht und haben noch keine Vorstellung davon, was überhaupt abgeht. Durch das Älterwerden und durch die damit verbunden Erlebnisse und Erfahrungen, bekommen wir ein Bild davon, was möglich ist, wie die Welt funktioniert und was unser Platz in diesem System ist. Zum Teil durch unsere direkte Erfahrung, aber viel öfter, indirekt durch die Erfahrung anderer (zum Beispiel unserer Eltern, die ihr Weltbild und damit ihre eigene Beschränkungen auf uns übertragen. Zwar mit guter Absicht aber mit manchmal fatalen Auswirkungen).

Das Weltbild und unser Handlungsrahmen ist allerdings eine Illusion, denn wir sind gar nicht in der Lage die Welt wirklich komplett wahr zu nehmen. Wir haben aber das Potential, es jederzeit zu erweitern. Wäre da nicht dieser kleine Haken....

Wir alle bewegen uns meist - und viele Menschen bewegen sich ein Leben lang - nur in ihrer Komfortzone. Die persönliche Komfortzone ist jener Bereich, den wir genau zu wissen glauben, in dem wir uns sicher fühlen, uns wohlfühlen, uns geborgen fühlen. Sie ist das Umfeld, das wir kennen und gewohnt sind. Und sie endet dort, wo Überwindung und/oder Anstrengung beginnen und es nicht mehr bequem ist. Deine Komfortzone ist die Bezeichnung für einen Bereich, in dem du dich wohlfühlst - interessanterweise können das aber auch alte Muster, Beziehungen, Gewohnheiten oder Krankheiten sein, die uns zwar schaden und einengen, die wir aber gewohnt sind. Die sich dort abspielenden Gedanken und Handlungen, fallen dir leicht, wahrscheinlich machen sie dir manchmal sogar Spaß. In der Komfortzone gibt es kein Risiko dort kennst du dich aus... Sie ist jedoch ein Käfig aus Gewohnheiten, der dich einschließt, beschränkt. Die Komfortzone definiert eine Grenze, über die du unterbewusst nicht gehen möchtest.

Wo wir buchstäblich oder auch im übertragenen Sinne zu Hause sind, fühlen wir uns einigermaßen sicher. Es ist die Gewohnheit, die Gewissheit einer weitgehenden Unveränderlichkeit, die uns ruhig schlafen lässt.

Die typische Komfortzone

Du befindest dich zum Beispiel in deiner Komfortzone, wenn du abends vor dem TV sitzt und dir eine Serie anschaust. Höchstwahrscheinlich würdest du deine Komfortzone verlassen, wenn du mit einem Fallschirm auf dem Rücken an der Luke eines Flugzeuges sitzt, bereit dich waghalsig in die Tiefe zu stürzen (unbekannt, keine Erfahrung, neu).

Nun gibt es aber auch Leute, die mit einem Fallschirm aus der Stratosphäre zurück auf die Erde springen. Für diese wenigen Leute ist ein Sprung aus dem Flugzeug ungefähr so aufregend wie für dich das morgendliche Zähneputzen. Einfach aus dem Grund, weil sie es schon so oft gemacht haben. So wie du schon so oft deine Zähne geputzt hast. Das ist der einzige Unterschied.

Diese Menschen haben irgendwann einmal entschieden, dass es ziemlich cool ist, aus einem Flugzeug zu springen und dass sie es gerne lernen möchten. Die Hürden und unangenehmen Vorstellungen haben sie zwar gefühlt, sich aber über sie hinweggesetzt. Ich wette, auch ein Felix Baumgartner hatte mächtig die Hosen voll, als er das erste Mal in ein Flugzeug stieg mit dem Wissen, in ein paar Minuten das selbige im freien Fall wieder zu verlassen. Aber er hat seine Willenskraft benutzt und sich dazu gezwungen, sich nicht von diesem



komischen Gefühl in der Magengegend abhalten zu lassen. Er hat es durchgezogen.

YOUR TO DO:

just do comfortzone-challenges!

Es geht darum, deine Lust zu trainieren ins kalte Wasser zu springen, dass du am eigenen Leib erfährst, dass du nicht stirbst, wenn du mal etwas tust, wo du sonst immer ewig vor dir herschiebst oder vielleicht sogar Angst davor hast. Es geht darum unangenehme Aufregung in gespannte Vorfreude zu verwandeln - das ist mit etwas Übung auf jeden Fall möglich, versprochen!

Und umso mehr Comfortzone-Challenges man gemacht hat und umso mehr man trainiert hat, wird man bald feststellen, plötzlich wird das Leben viel leichter, weil einem auch Dinge aus den verschiedensten Lebensbereichen viel leichter fallen - zum Beispiel:

FINANZIELL

- jetzt verzichten und sparen
- Gehalts-Verhandlungen
- sich über Vermögensanlagen informieren
- lowBudget-Reisen
- in sich selbst und seine Weiterbildung investieren
- alle seine Ausgaben protokollieren
- vor Käufen genau informieren
- Spenden für den guten Zweck

MATERIELL

- radikal ausmisten
- Nein sagen zu Geschenken

MIND

- Kopfrechnen
- Sprachen lernen
- allgemein Neues lernen
- Glaubenssätze hinterfragen und neue ausprobieren
- weiterbilden
- Wissen weitergeben
- auch mal NICHT denken und einfach machen

SOCIAL

- vor Publikum sprechen
- die Wahrheit sagen
- sich öffnen
- im Mittelpunkt stehen
- Nein sagen und Ablehnung akzeptieren
- seine eigene Meinung vertreten
- flirten
- auf neuen Menschen zu gehen
- selbstbewusst sein und vor anderen auftreten

SPIRITUELL

- eine Therapie machen
- Meditieren
- vertrauen, loslassen, hingeben und schauen was passiert
- seine Gefühle fühlen
- über Gefühle reden
- verzeihen
- weinen
- Hypnose
- Dinge akzeptieren lernen



- lieben
- sich seinen Ängsten stellen
- ZEITLICH
- früh aufstehen
- sofort aufstehen - ohne Snooze
- konstante Schlafenszeit
- Nein sagen zu Verabredungen und Aufgaben, die man eigentlich gar nicht will
- Papierkram erledigen
- Dinge sofort erledigen und nicht aufschieben
- pünktlich sein