

Andreas Brede / Sascha Ballach

RAUS AUS DEINER KOMFORTZONE

Das Übungsbuch für die Entwicklung Deiner Persönlichkeit

© des Titels »Raus aus deiner Komfortzone« (ISBN 978-3-86883-057-6)
2011 by mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
Die Angst vor Neuem	12
Das Modell der Komfortzone	17
Die Komfortzone	19
Anwendungen	23
Prägung und Konditionierung	27
Gewohnheiten	29
Veränderung	32
Veränderung und Komfortzone	35
Transformation und Initiation	36
Die Heldenreise	40
Umgang mit den Übungen	43
DIE ÜBUNGEN	45
I Kontakt mit anderen	46
I.1 Augenkontakt! - Eye of the tiger!	47
I.2 Lächle fremde Leute an! - Just smile!	49
I.3 Rufe alte Freunde an! - Call me!	50
I.4 Schreibe Briefe! - The postman always rings twice!	51
I.5 Lass Dich beraten! - Change your style!	52
I.6 Lerne Deine Nachbarn kennen! - Welcome to the neighbourhood!	54
I.7 Verteile ehrliche Komplimente! - Giving compliments!	55
I.8 Sei interessant und interessiert! - Live dialogue!	56
I.9 Unangenehme Anrufe machen! - Call the devil!	58
I.10 Gemeinsam Kochen! - Cooking group!	60
I.11 Organisiere eine Party, bei der sich die Gäste gegenseitig füttern müssen! - No hands, please...!	61
I.12 Umarme Menschen! - Free hug campaign!	62
I.13 Stehe zu Deiner Meinung! - Stand up and fight!	63
I.14 Fremde Leute ansprechen! - Talk and listen!	64
I.15 Die Welt des Popcorns! - Popstar!	66
I.16 Erstelle eine Kontaktanzeige - eMail for you!	68
I.17 Krankenbesuch! - Lonely people!	69
I.18 Kuschelparty! - Get in touch!	70
I.19 Tausche Dich reich! - Get rich!	71



1.20	Spielwiese! - It's play time!	72
1.21	Leute überraschen - It's pay time!	74
1.22	Party! - It's party time!	75
2 Routine durchbrechen		76
2.1	Die andere Hand! - Use the other one!	77
2.2	Die Gestaltung Deines Morgens! - Get up!	78
2.3	Die Fahrt zur Arbeit! - Take the other way!	80
2.4	Gehe an Orte, wo Du vorher noch nie warst! - Hopping around!	81
2.5	Gestalte Deine Wohnung um! - Moving around!	82
2.6	Lies mal was Anderes! - Change your brain food!	84
2.7	Besuche Veranstaltungen unterschiedlicher Art! - Dance now!	86
2.8	Schweige und genieße! - Silence, please!	88
2.9	Stelle Deine Ernährung um! - Change your real food!	89
2.10	Gönne Dir was! - Fancy foods!	90
2.11	Verzichte auf die Medien! - Information diet!	91
2.13	Überflüssiges loswerden! - Let it go!	93
2.12	Die Lebensliste - Bucket list	94
2.14	Lerne Schnelllesen! - Speed reading!	95
2.15	Mache Probestunden! - Trial lesson!	97
2.16	Perspektiven! - Focusing!	99
2.17	Ordnung und Unordnung! - Housekeeping!	100
2.18	Wieder ein Kind sein! - Childhood fun!	101
2.19	Verkleide Dich! - Be mystique!	102
2.20	Kein Strom! - Powerless!	103
2.21	Schauspiel! - Our daily movie!	104
2.22	Die schwarze Liste! - The black list!	105
3 Selbstvertrauen		106
3.1	Gehe mit Hunden spazieren! - Who let the dogs out?	107
3.2	Lass Dich mal wie einen König behandeln! - Be a king!	108
3.3	Werde Dein eigener Darsteller! - Hollywood ist calling!	110
3.4	Betone Deine positiven Seiten! - Style your world!	111
3.5	Neue Identität! - The Bourne identity!	112
3.6	Werde zum Experten! - The expert builder!	113
3.7	Heldenbiografie! - Hero!	115
3.8	Lebe Deinen Traum! - Live your dream!	116



3.9	Mache ein Praktikum! - Practice!	118
3.10	Mache das Gegenteil! - Be different!	120
3.11	Bewegungsabläufe ändern! - Move your body!	122
3.12	In anderen Sprachen sprechen! - Babel!	124
3.13	Sammele Spenden! - Charity!	125
3.14	Gedichte rezitieren! - Poems!	126
3.15	Improvisationstheater! - Improve yourself!	127
3.16	Stelle die Übungen online! - Share!	128
3.17	Werde Mnemotechniker! - Johnny Mnemonic!	129
3.18	Wortschätze! - Strange words!	131
3.19	Halte einen Vortrag! - Teaching lesson!	132
3.20	Sei ein Mentor! - Mentoring!	133
3.21	Wahrheit! - Tell the truth!	134
3.22	Kontakt mit Prominenten aufnehmen! - V.I.P. Alarm!	135
3.23	Erschaffe Kunst! - Create art!	136
4 Beziehungen		138
4.1	Schau mir in die Augen! - For your eyes only!	139
4.2	Im Dunkeln essen! - Eat the darkness!	140
4.3	Den Partner loben! - Compliment time!	141
4.4	Gedicht schreiben! - Poetry slam!	142
4.5	Eine Stunde für die Beziehung! - One hour love week!	143
4.6	Zwiesgespräch! - Dialog!	145
4.7	Sich fallen lassen! - Falling down!	147
4.8	Blindes Vertrauen! - Blind trust!	148
4.9	Ein Tag im Bett! - Stay in bed!	149
4.10	Dem anderen einen Tag schenken! - Give a day!	150
5 Körperliche Grenzerfahrungen		152
5.1	Adrenalin! - Extreme adrenaline!	153
5.2	Mach Sport! - Just do it!	155
5.3	Fasten! - NO food!	156
5.4	Meditiere! - Meditation!	158
5.5	Steige in den Boxring! - Fight club!	160
5.6	Floating Tank! - Flow!	161
5.7	Keine Macht den Drogen! - Sweet life!	162
5.8	Arbeite körperlich! - Sweat away!	164

© des Titels »Raus aus deiner Komfortzone« (ISBN 978-3-86883-057-6)

www.komfortzone.de
 2014 by mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München

Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>



5.9	Schwitzhütte! - Transpiration, Initiation!	165
5.10	Geh den Jakobsweg! - On the way!	166
6 Reisen		168
6.1	Interessiere Dich für Kultur! - Culture club!	169
6.2	Lasse Dich auf Neues ein! - Pure travelling!	171
6.3	Das Wochenende lädt zum Reisen ein! - Two days away!	173
6.4	Wieviele Sterne sollen es sein? - Poor vs. rich!	174
6.5	Sprache lernen! - Speak in tongues!	176
6.6	Siehe Fremdenführer! - Be your own guide!	177
6.7	Lerne Einheimische kennen! - Stranger in the town!	178
6.8	Alleine in ein fremdes Land reisen! - Lonely star!	179
7 Profübungen		180
7.1	Vipassana Meditation! - Ten days meditation!	181
7.2	Ein Wochenende im Wald! - Walden!	182
7.3	Heute bei Sowieso! - Everybody's darling!	183
7.4	Zehn Euro pro Woche! - Limited money!	184
7.5	Reise nach Shanghai! - You travel, I pay!	185
7.6	Guerilla marketing!	186
Die Autoren: Andreas Brede		188
Die Autoren: Sascha Ballach		189
Noch mehr?		190
NOTIZEN		191

© des Titels »Raus aus deiner Komfortzone« (ISBN 978-3-86883-057-6)
 2011 by mvg Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

