

Andreas Brede / Sascha Ballach

# **RAUS AUS DEINER KOMFORTZONE**

Das Übungsbuch für die Entwicklung Deiner Persönlichkeit

# Einleitung

Seit meinem 12. Lebensjahr beschäftige ich mich intensiv mit Persönlichkeitsentwicklung. Dabei habe ich weit über 50.000 Euro für Seminare, Bücher, Audio und Videokurse ausgegeben. So richtig vorwärts ging es trotzdem nicht. In dieser Zeit habe ich auch viele andere Menschen getroffen, denen es ähnlich wie mir ging. Auch sie waren schon bei vielen Seminaren und haben einige Bücher gelesen ohne sich wirklich stark weiterzuentwickeln. Damit konnte und wollte ich mich nicht zufrieden geben.

Durch meine Arbeit als Assistent eines bekannten NLP und Persönlichkeits-trainers und langjähriger Leiter und Organisator einer NLP-Peergroup hatte ich die Gelegenheit viele Menschen bei ihrer Entwicklung zu beobachten. Wer hat sich in welcher Zeit wie stark entwickelt? Warum hat sich einer schneller und stärker entwickelt als jemand anderes? In welchen Situationen habe ich mich besonders stark entwickelt?

Es hat einige Jahre der Beobachtung und des Studiums gebraucht, bis mir die einfache Lösung offenbar wurde. Wir entwickeln uns immer dann, wenn wir unsere Komfortzone verlassen. Das hört sich einfach an und eigentlich ist es auch einfach, wenn, ja, wenn da das Wörtchen wenn nicht wäre.

Was ist Deine Komfortzone? Ganz einfach gesagt ist Deine Komfortzone alles, was Du schon erlebt hast und wo Du Dich mit wohl fühlst. Leider ist es nicht ganz so einfach immer wieder seine Komfortzone zu verlassen. Die meisten Menschen finden immer wieder Gründe, warum sie bestimmte Dinge nicht machen. Das sind Gründe wie: „Ach, das hört sich so einfach an, das kann doch nichts bringen.“, „Wozu soll das gut sein? Das hat doch nichts mit meinen Problemen zu tun.“ und ähnliche.

Es hindern uns aber nicht nur unsere Ausreden daran unsere Komfortzone zu erweitern. Oft sehen wir die Möglichkeiten dazu einfach nicht. Immer wieder brauchen wir Menschen in unserem Umfeld, die uns auf solche Möglichkeiten hinweisen. Konsistent gelingt das allerdings den wenigsten. Und da setzt dieses Buch mit seinen Übungen an.



Ich habe über 100 Übungen und noch mehr zusätzliche Variationen zusammengestellt, die Dich nach und nach und immer wieder aus Deiner Komfortzone führen. Es sind sicher auch Übungen dabei, die Dich nicht aus Deiner Komfortzone führen. Da sich das Buch an alle richtet lässt sich das leider nicht ausschließen. Trotzdem mache bitte alle Übungen. So vermeidest Du, dass Du Dich vielleicht um eine Übung drückst, die sehr gut für Dich ist. Mache die Übungen so wie beschrieben und probiere dann auch die Variationen aus. Vielleicht fallen Dir auch noch eigene Variationen ein.

Bei dieser Art von Übung ist die Erfahrung des eigenen Erlebens sehr wichtig und notwendig. Du kannst vor der Übung nicht mit Deiner Logik abschätzen, was die Übung für Dich bringen wird. Das ist ja mitunter das Spannende am Leben, dass es nicht vorhersehbar ist.

Um das meiste aus den Übungen zu ziehen beantworte Dir, am Besten schriftlich, nach den Übungen folgende Fragen:

- Wie ist es mir vor der Übung gegangen? Was habe ich gedacht und gefühlt?
- Wie ist es mir während der Übung gegangen? Was habe ich gedacht und gefühlt?
- Wie geht es mir nach der Übung? Was denke und fühle ich?
- Wenn ich die Übung noch einmal machen muss, wie denke und fühle ich mich dann?

Die Übungen habe ich nahezu alle selbst schon gemacht. Die meisten wurden auch schon von einigen Probegruppen, Freunden, Bekannten oder von Teilnehmern des Komfortzonenforums durchgeführt und das Feedback ist in die Übungen mit eingeflossen. Sie wurden immer weiter verfeinert, so dass sie wirklich praxisorientiert sind. Mir sind bei meinen Recherchen an vielen Stellen Übungen für den Bereich der Komfortzone begegnet, bei denen aber bei näherem Hinsehen klar war, dass diese der Theorie entspringen sind, nicht der Praxis. Das ist bei diesem Buch anders. Du kannst Dich darauf verlassen, dass alle Übungen praxisgerecht und auch durchführbar sind.



Je nach eigenem Entwicklungsstand ist der Schwierigkeitsgrad für den einen gering, für einen anderen bei der gleichen Übung ungleich schwerer. Das ist auch gut so, weil es eben die ganze Bandbreite der menschlichen Entwicklung verdeutlicht. Ich kann mir keine Welt vorstellen, in der Konformität an der Tagesordnung ist. Letztendlich tragen diese Übungen wesentlich dazu bei, dass Du ab sofort ein spannenderes Leben führen wirst, in dem auf einmal vieles möglich und noch mehr auch ganz einfach sein wird.

Du wirst während der Übungen sehr viel mit Dir, Deiner Persönlichkeit, Deinen Gefühlen und auch Deinen Ängsten konfrontiert werden. Ein Wechselbad der Gefühle ist nichts Ungewöhnliches. Was dabei an positiven Dingen herauskommt, kann ich selber nicht immer abschätzen.

Ich weiß nur eins: es macht unglaublich viel Spaß, die Übungen zu machen, sich selber bei der eigenen Entwicklung der Persönlichkeit zusehen zu können und den eigenen Weg erfolgreich zu begehen...

PS: Vielleicht ist es Dir schon aufgefallen, dass wir, Andreas und Sascha, das ganze Buch in der Ich-Form geschrieben haben, obwohl wir 2 Autoren sind. Wir haben uns aus verschiedenen Gründen für diese Schreibweise entschieden. Erstens fanden wir es schwierig immer wieder zu unterscheiden von wem jetzt gesprochen wird, da wir das Buch komplett zusammen geschrieben haben und sehr stark überlappende Erfahrungen haben. Wir hätten also immer zwischen ich (Sascha), ich (Andreas) und wir hin und her wechseln müssen, was unserer Meinung nach zu mehr Konfusion als zu mehr Klarheit geführt hätte. Außerdem finden wir das persönlicher. Wir haben uns auch dafür entschieden Dich zu duzen und so eine sehr persönliche Ebene mit Dir aufzubauen und die werden wir auch von unserer Seite beibehalten.

© 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>



# Die Angst vor Neuem

In vielen der so genannten Ratgeber steht, dass Veränderung einfach ist. Trotzdem fällt es den meisten Menschen schwer, sich bewusst zu verändern oder mit von außen induzierter Veränderung umzugehen. Woran liegt das? Sind diese Menschen alle zu schwach? Nein, sie sind sich meistens nur nicht der Struktur ihres Gehirns bewusst.

Unser Gehirn hat sich im Laufe von Milliarden Jahren entwickelt. Dabei wurde es aber nicht immer wieder neu erfunden, sondern es kamen mit der Zeit immer wieder neue Teile dazu. Als letztes ist der Neokortex dazu gekommen, der nur bei Säugetieren anzutreffen und der beim Menschen besonders groß ist. Sehr viel früher vor ca. 3,5 Milliarden Jahren ist das limbische System entstanden und es hat einen sehr viel größeren Einfluss auf unser Verhalten als den meisten bewusst ist.

Aufgrund unserer überragenden Intelligenz denken wir oft, wir müssen nur irgendetwas entscheiden und schon können wir es auch umsetzen. Dass dem nicht so ist haben schon viele zum Jahreswechsel bemerkt. So viele Menschen nehmen sich zum Jahreswechsel vor dies oder das anders zu machen, mit dem Rauchen aufzuhören, mehr Sport zu treiben, abzunehmen usw. Und wie viele haben es wirklich geschafft? Warum fällt es uns so schwer eine für die Veränderung getroffene Entscheidung auch umzusetzen? Wir wissen, dass es uns durch die Veränderung besser geht und doch schaffen wir es nicht. Wenn nur unser Intellekt dafür zuständig wäre, dann würden wir auch einfach alles erreichen, was wir uns vornehmen.

Dagegen steht nur wie schon erwähnt, das limbische System. Es bestimmt viel entscheidender unser Handeln als die meisten Menschen glauben. Es ist z. B. darauf aus uns Sicherheit zu geben. Es möchte uns die Sicherheit des Überlebens geben. Daher lernt es Strategien die funktionieren und wendet diese immer wieder an. Das führt dazu, dass uns das limbische System dazu bringt, uns weiter so zu verhalten, wie wir uns bisher verhalten haben, denn schließlich haben wir mit dem Verhalten bis jetzt überlebt. Dabei interessiert es das



limbische System nicht, dass es auch optimalere Verhaltensweisen gibt. Jede Veränderung bedeutet eine Gefahr, denn es ist für das limbische System nicht abschätzbar, ob es dem Überleben dient oder eher schadet. Daher strebt es Kontinuität an.

In unserer heutigen immer schneller werdenden Zeit entwickelt sich diese Strategie, die viele Milliarden Jahre so gut funktioniert hat, so nach und nach zum Nachteil. Die Welt um uns herum verändert sich so schnell, dass wir inzwischen schon innerhalb von einem Leben ständig neuen Gegebenheiten ausgesetzt sind. Noch viele unserer Großeltern haben ihr ganzes Leben in einem Beruf in einer Firma gearbeitet. So etwas ist heute so gut wie undenkbar. Der Wechsel des Arbeitgebers oder sogar unseres Berufes gehört für uns heute zum Alltag. Das limbische System tut sich mit solchen Veränderungen sehr schwer. Daher trifft es oft für uns die Entscheidung etwas weiter zu tun, was wir eigentlich nicht mehr tun wollen. Das ist aber noch nicht alles. Es sorgt weiterhin dafür, dass unser Bewusstsein diese Entscheidung auch unterstützt.

So finden wir gute Gründe, warum wir den Job noch nicht wechseln, obwohl wir eigentlich wechseln wollen. Wir finden auch gute Gründe, warum wir weiter rauchen, z. B. weil wir sonst von den Firmeninformationen, die ja bekanntlich in den Raucherecken weitergegeben werden, abgeschnitten sind. Auch mit den Komfortzonenübungen kann es Dir passieren, dass Du vermeintlich gute Begründungen findest, warum Du die eine oder andere Übung nicht machst. Sehr wahrscheinlich hat dann Dein limbisches System die Entscheidung getroffen und Dein Bewusstsein begründet die Entscheidung und findet dabei immer gute Gründe.

Daher empfehle ich Dir, jede Übung einfach zu machen, egal was Dir Dein Bewusstsein für Argumentationen dagegen liefert. Beobachte was Du denkst und was Du fühlst. So nach und nach wirst Du ein Muster erkennen. Für gewöhnlich verhalten wir uns immer wieder gleich, wenn die Angst vor Neuem auftaucht. Wir wählen immer wieder ähnliche Begründungen, machen uns ähnliche Gedanken usw. wenn wir mit etwas Neuem konfrontiert werden.



Das Schöne ist, dass wir so auch in anderen Situationen schnell erkennen, wenn unser limbisches System eine Entscheidung getroffen hat, die unser Bewusstsein versucht zu begründen. Wenn wir uns dessen bewusst sind, dann bekommen wir die Möglichkeit die Situation wirklich zu durchdenken und auch unabhängig von der Angst zu spüren ob wir das wollen oder nicht. Oft ist die Angst einfach unbegründet und steht uns so im Weg. Lerne mit den Komfortzonenübungen diese Angst zu erkennen und bewusst zu entscheiden, ob Du ihr nachgibst oder ob Du etwas verändern möchtest für eine bessere Zukunft.

Etwas sollte Dir dabei noch bewusst sein. Das limbische System hat noch eine weitere Funktion. Es filtert Informationen. Auf uns stürzen pro Sekunde weit über 1000 Informationen ein. So viel kann unser Gehirn nicht verarbeiten. Daher werden die Informationen gefiltert und nur die für uns wichtigen Informationen zu uns durchgelassen. Nur wer entscheidet was für uns wichtige Informationen sind? Hast Du jemals die Entscheidung getroffen welche Informationen für Dich wichtig sind und welche nicht? Auch das entscheidet das limbische System.

Vor ein paar Jahren, ich war unzufrieden mit meinem Job, hat mir ein Bekannter einen sehr interessanten Job angeboten. Er hat sich mit mir in Thailand darüber unterhalten. An dieses Gespräch kann ich mich nicht mehr erinnern. Dann hat er mir eine eMail geschrieben in der er mich unter anderem gefragt hat, was jetzt mit seinem Angebot ist. Diese Mail habe ich komplett und ausführlich beantwortet, nur die Frage nach dem Job habe ich komplett übersehen. Irgendwann habe ich dann nochmal mit ihm telefoniert und er hat mich direkt darauf angesprochen und ich bin aus allen Wolken gefallen. Ich habe ihm nicht geglaubt, dass er mich das schon in einer eMail gefragt hat. Ich habe natürlich nachgesehen und er hatte Recht, es stand tatsächlich in der eMail drin. Ich habe mir dann auch noch meine Antwort angesehen. Ich habe alle Fragen davor und danach beantwortet, nur diese eine Frage habe ich gar nicht wahrgenommen. Zum Glück war er hartnäckig, sonst hätte er diesen Traumjob jemand anderem gegeben.

© 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>



Genauso kann es Dir passieren, dass Du Deine Lieblingstageszeitung durchblätterst und eine Anzeige übersiehst, in der Dein Traumjob ausgeschrieben ist, obwohl die Anzeige wirklich sehr auffällig ist. Sie wird trotzdem einfach ausgefiltert. Daher ist es manchmal ganz sinnvoll den Partner die Zeitung durchblättern zu lassen und ihn nach etwas interessanterem für Dich suchen zu lassen. Er oder sie hat ganz andere Filter als Du und sieht so auch andere Dinge.

Wenn Dein limbisches System aber so nach und nach lernt, dass Neues gut für Dich ist und es Dein Überleben sichert, wenn Du offen für Neues bist, dann wird es auch die Filtermechanismen verändern. Du wirst plötzlich sehen, was es alles Neues und Spannendes auf der Welt gibt und offen für die damit verbundenen Möglichkeiten sein. Die im Praxisteil folgenden Komfortzonenübungen sind ein ideales Trainingsprogramm dafür.

Wenn Du Dich regelmäßig Deinen Ängsten stellst, wirst Du bald bemerken, dass dies auch Einfluss auf andere Bereiche Deines Lebens hat. Ich hatte Zeit meines Lebens Höhenangst. Ich habe mich dadurch zwar nicht davon abhalten lassen auf Bäume zu klettern oder auf den Fernsehturm zu gehen, die weichen Knie hatte ich aber trotzdem. Während meine Freunde in ein paar Sekunden auf den Bäumen waren und dort von Ast zu Ast sind, bin ich sehr langsam und bedächtig jeden Schritt mehrmals testend hoch geklettert und war froh, wenn ich in einer möglichst stabilen Position bleiben konnte und mich erst wieder zum Runterklettern bewegen musste. In letzter Zeit habe ich nicht mehr an diese Angst gedacht, da sie mir nicht sonderlich wichtig war. Ich habe aber an anderen Ängsten von mir gearbeitet. Letztens war ich dann im Elbsandsteingebirge und bin mit Freunden die Stiegen „geklettert“. Etwas anders war mir schon, was ich aber als natürlich empfinde, wenn man ohne Sicherung in 10 Meter Höhe auf rutschigen Eisenbügeln rumklettert. Aber von meiner Höhenangst habe ich nichts mehr gespürt. Keine weichen Knie mehr. Ich hatte Respekt vor der Höhe, bin also nicht übermütig geworden, aber die Angst war eindeutig weg. Wer weiß welche Ängste sich so noch nebenbei verabschiedet haben.

© 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>



Um auch Dir dieses Erlebnis zu ermöglichen, haben wir die Komfortzonenübungen so umfangreich und aus den unterschiedlichsten Bereichen gewählt. So beschäftigst Du Dich mit verschiedenen Ängsten und löst andere gleich mit auf.

© 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>

