

Andreas Brede
Sascha Ballach

WUNDER GESCHEHEN DA, WO DEINE KOMFORTZONE ENDET

101 Übungen,
um Routinen
zu durchbrechen
und Abenteuer
zu erleben

© des Titels »Wunder geschehen da, wo deine Komfortzone endet« (ISBN 978-3-96121-125-8)
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

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 zufriedengeben.

Durch meine Arbeit als Assistent eines bekannten NLP- und Persönlichkeitstrainers und als langjähriger Leiter und Organisator einer NLP-Peer-group 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.

Doch was ist eine, Deine Komfortzone? Ganz einfach gesagt, ist Deine Komfortzone alles, was Du schon erlebt hast und wo Du Dich wohlfühlst. 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 101 Übungen und 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 locken können. Da sich das Buch an alle richtet, lässt sich das leider nicht ausschließen. Mach bitte trotzdem alle Übungen. So vermeidest Du, dass Du Dich vielleicht um eine Übung drückst, die sehr gut für Dich ist. Mach die Übungen so wie beschrieben und probiere dann auch die Variationen aus. Vielleicht fallen Dir auch noch eigene Variationen ein.

Bei diesen Übungen 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 so viel wie möglich aus den Übungen zu ziehen, beantworte Dir, nachdem Du die Übungen gemacht hast, die folgenden Fragen am besten schriftlich:

- 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 alle selbst schon gemacht. Die meisten wurden auch von einigen Probestudierenden, Freunden, Bekannten oder von Teilnehmern der Komfortzonengruppe durchgeführt und deren Feedback ist in die Übungen mit eingeflossen. Sie wurden immer weiter verfeinert, sodass sie wirklich praxisorientiert sind.

Bei meinen Recherchen sind mir viele Übungen zum Verlassen der Komfortzone begegnet, bei denen 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 normal, es verdeutlicht die Bandbreite der menschlichen Entwicklung. 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 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 nicht ungewöhnlich. Was dabei an positiven Dingen herauskommt, kann ich selbst 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 Dir schon aufgefallen, dass wir, Andreas und Sascha, das ganze Buch in der Ich-Form geschrieben haben, obwohl wir zwei Autoren sind. Wir haben uns aus verschiedenen Gründen dazu entschieden. Erstens fanden wir es schwierig, immer wieder zu unterscheiden, wer jetzt gerade spricht, da wir das Buch komplett zusammen geschrieben und auch 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 Klarheit geführt hätte. Außerdem finden wir das persönlicher. Wir haben uns auch entschieden, Dich zu duzen und so eine sehr persönliche Ebene mit Dir aufzubauen – und die werden wir auch beibehalten.



DIE ANGST VOR NEUEM

In vielen der sogenannten 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 kamen mit der Zeit immer neue Teile hinzu. Als Letztes ist der »Neokortex« dazugekommen, der nur bei Säugetieren anzutreffen und beim Menschen besonders groß ist. Sehr viel früher, vor circa 3,5 Milliarden Jahren, ist das limbische System entstanden. Dieses 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, stellen viele beispielsweise nach einem Jahreswechsel fest. So viele Menschen nehmen sich zum Jahreswechsel vor, dies oder das anders zu machen: mit dem Rauchen aufzuhören, mehr Sport zu treiben, abzunehmen und so weiter. Und wie viele schafften es wirklich? Warum fällt es uns so schwer, eine für eine 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 für eine Umsetzung zuständig wäre, dann würden wir auch 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 zum Beispiel 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 interes-



siert 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 gut funktioniert hat, so nach und nach zum Nachteil. Die Welt um uns herum verändert sich so schnell, dass wir inzwischen schon innerhalb eines Lebens ständig neuen Gegebenheiten ausgesetzt sind. Noch viele unserer Großeltern haben ihr ganzes Leben in einem Beruf und 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 weiterzutun, was wir eigentlich nicht mehr tun wollen. Das ist aber noch nicht alles. Es sorgt zudem 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, zum Beispiel 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 Argumente.

Daher empfehle ich Dir, die Übungen einfach zu machen, egal welche Gegenargumente Dir Dein Bewusstsein liefert. Beobachte, was Du denkst und was Du fühlst. Nach und nach wirst Du ein Muster erkennen. Für gewöhnlich verhalten wir uns immer gleich, wenn die Angst vor Neuem auftaucht. Wir wählen stets ähnliche Begründungen und machen uns ähnliche Gedanken, 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, 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 nur im Weg. Lerne mithilfe der Komfortzonenübungen, diese Angst zu erkennen und bewusst zu entscheiden, ob Du ihr nachgeben oder ob Du etwas verändern möchtest – für eine bessere Zukunft.

Etwas sollte Dir dabei noch bewusst sein: Das limbische System hat 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.

Dazu ein Beispiel: Vor ein paar Jahren, ich war unzufrieden mit meiner Arbeit, hat mir ein Bekannter einen sehr interessanten Job angeboten. Er hat sich mit mir in Thailand darüber unterhalten. An dieses Gespräch konnte ich mich nicht mehr erinnern. Dann hatte er mir eine E-Mail geschrieben, in der er mich unter anderem gefragt hatte, was jetzt mit seinem Angebot sei. Diese Mail habe ich sehr ausführlich beantwortet, nur die Frage nach dem Job habe ich komplett übersehen. Irgendwann habe ich dann noch einmal mit ihm telefoniert, 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 E-Mail gefragt hatte. Ich habe natürlich nachgesehen und er hatte recht, es stand tatsächlich in der E-Mail drin. Ich habe mir auch noch meine Antwort angesehen: Alle Fragen, davor und danach, habe ich beantwortet, nur diese eine Frage habe ich gar nicht wahrgenommen. Zum Glück war er hartnäckig, sonst hätte er diesen Traumjob jemand anderem gegeben. 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 herausgefiltert. Daher ist es manchmal ganz sinnvoll, den Partner die Zeitung durchblättern zu lassen und ihn nach etwas Interessantem für Dich



suchen zu lassen. Er oder sie hat ganz andere Filter als Du und sieht daher 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 beispielsweise 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 weitergeklettert sind, bin ich sehr langsam und bedächtig, jeden Schritt mehrmals testend hochgeklettert 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 wieder 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 zehn 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 noch so nebenbei verabschiedet haben.

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

DAS MODELL DER KOMFORTZONE

In Deutschland benutzen wir sehr oft den Begriff des »Alltags«. Doch was bedeutet dieser Begriff für uns? Sind damit »alle« Tage gleich? Dieser Begriff scheint mir sehr irreführend zu sein und auch sehr gefährlich. Er vermittelt, dass jeder Tag gleich sein kann. Er vermittelt auch das Gefühl einer trügerischen Sicherheit, einer Sicherheit, die es in der heutigen Welt nicht mehr gibt.

Wie schon an anderer Stelle im Buch erwähnt, ist die Welt um uns herum im Wandel. Auch wenn wir noch so an Routinen und Gewohnheiten festhalten, werden wir die Welt nicht ändern können. Was wir ändern können, liegt bei uns, es sind unsere Entscheidungen und die Entscheidung, welchen Weg wir wählen.

Hier ein paar Beispiele für den Wandel in der Welt:

ARBEITSPLATZ

Die Industriegesellschaft hat sich über die Dienstleistungsgesellschaft zur Informationsgesellschaft entwickelt. Ganze Branchen gibt es heute nicht mehr. Fabriken und Arbeitsplätze werden von einem Land in ein anderes Land verlagert. Lange als sicher geltende Berufe, wie die bei der Bank, sind beliebig geworden, eine sichere Arbeitsstelle gibt es heute nicht mehr. Die Arbeitswelt ändert sich in einem rasanten Tempo.

DEMOGRAFIE

Die Bevölkerung wird immer älter, der Anteil von Männern und Frauen dabei ungleicher. Die Bevölkerung in Asien wächst schneller als in den europäischen Ländern, in Deutschland wird es in Zukunft weniger Einwohner geben als jetzt.

TECHNOLOGIE

Es gibt immer ausgefeiltere technische Lösungen. Inzwischen chatten, mailen, telefonieren, skypen oder simsens wir miteinander, manchmal sogar noch gleichzeitig. Die Nanotechnologie ist inzwischen ein alter Hut, die Gentechnologie stellt uns vor ganz andere Herausforderungen, auch in ethischer und moralischer Hinsicht.

Das sind erst einmal Veränderungen, die vordergründig vielleicht nichts mit Dir oder Deiner Situation zu tun haben. Und doch stehen sie für einen Wandel, der uns alle beeinflusst. Niemand hat mehr die Möglichkeit, in allen Bereichen des Lebens die komplette Übersicht zu haben, dazu ist sie viel zu komplex geworden. Es stellt sich nun die Frage: Wie gehe ich mit diesem Wissen und den Veränderungen um?

DIE KOMFORTZONE

Die Komfortzone ist der »Wohlfühlbereich«, also der Bereich, in dem Du Dich sicher und wohl fühlst. Hier sind Deine Gewohnheiten und Routinen zu Hause und Dein Leben richtet sich nach einem bestimmten Ablauf. Hörst sich doch erst einmal sehr gut an, so einen Bereich zu haben, findest Du nicht?

Die Komfortzone gibt uns Sicherheit. Du weißt in der Regel sehr gut, welche Auswirkungen Dein Handeln hat und richtest Dich danach aus. Handlungen mit negativen Auswirkungen werden so gut es geht vermieden. Die Komfortzone ist das Bekannte.

Unsere Gewohnheiten und Routinen wiederum werden im Unbewussten gesteuert. Das Unbewusste ist seit Deiner Geburt (und wahrscheinlich auch davor schon) vielen Einflüssen ausgesetzt. Ab einem bestimmten Alter wirst Du Dir Deiner Identität bewusst. Die Identitätsbildung geht mit der Erkenntnis einher, dass Du unterscheiden kannst zwischen »Wir« und Deinem »Ich«. Du lernst, dass Du aus eigenem Antrieb handeln kannst. Und Du lernst, dass Deine Handlungen Konsequenzen haben. Anhand dieser Konsequenzen, die durch die Umwelt bestimmt sind, richtest Du Dein Leben ein.

Das Perfide daran ist, dass Deine Umwelt, in Form von Eltern, Freunden, Mitschülern, Kindergartenkollegen oder anderen Leuten, Dir als Person das Feedback gibt. Naturgemäß – und richtigerweise – hast Du als Kind Grenzen »aufgezeigt« bekommen, was durchaus konstruktiv ist. Bei Rot nicht über die Ampel zu gehen, ist sehr hilfreich für das weitere Leben. Andererseits bestimmen die Grenzen auch die Einschränkungen in Deinem Leben. Wie Du sicherlich schon erkennen konntest, müssen bei jedem Menschen die Grenzen anders verlaufen, da jede Umgebung unterschiedlich ist und jeder unterschiedliche Erfahrungen gemacht hat. Diese Erfahrungen sind es aber schlussendlich, auf denen Deine Gewohnheiten und Routinen aufgebaut sind.



Im Allgemeinen vermeidet jeder Handlungen, die im Leben in irgend-einer Situation negative Konsequenzen und ein schlechtes Gefühl zur Folge hatten. Gerade im jungen Alter ist man sich nicht bewusst, dass die gleiche Situation in einer anderen Umgebung vielleicht positive Konsequenzen gehabt hätte. Mit jeder erlebten Erfahrung wird nun Dein Bild der Welt aufgebaut oder verändert. Die Komfortzone ist Dein Modell der Welt.

»JEDE ERLEBTE ERFAHRUNG ÄNDERT DEINE SICHTWEISE DER WELT«

Hast Du Dir vielleicht gerade beim Lesen der Zeilen schon die Auswirkungen ausgemalt? Wenn jede erlebte Erfahrung Deine Welt verändert, so muss es doch möglich sein, dass Du anhand selbst gewählter Erfahrungen Dein Leben in eine bestimmte Richtung hin verändern kannst? Und genau das stimmt. Je mehr Du erlebst, umso mehr verändert sich Deine Welt derart, wie Du auf diese Welt blickst.

Leider gibt es dabei kein Patentrezept. Es ist nicht möglich zu sagen, mache jetzt A und genau B kommt dabei heraus. Aufgrund der vielfältigen Erfahrungen jedes Einzelnen und je nachdem, an welchem Punkt seiner Entwicklung er steht, wird auch jede Erfahrung anders in seiner Welt interpretiert werden.

WAS LIEGT AUßERHALB DER KOMFORTZONE?



Die Komfortzone wird häufig als ein Modell mit drei Bereichen beschrieben: Komfortzone, Risikozone und Panikzone. Außerhalb der Komfortzone beginnt nach diesem Modell die Risikozone, in der die Veränderung stattfindet. Überschreitet das Risiko eine bestimmte Schwelle, beginnt die Panikzone.

Dieses Modell impliziert aber, dass jede Veränderung mit Risiko verbunden ist. Und das ist natürlich nicht der Fall, auch wenn Dir einige das glauben machen möchten. Sicherlich brauchst Du für einige Veränderungen die Bereitschaft, Deine Sicherheit gegen etwas Ungewohntes einzutauschen, von dem Du noch nicht weißt, was es Dir bringt. Ich habe viele Leute gefragt, aus welchen Gründen sie sich verändert haben, und bei vielen war

Spaß der wesentliche Antrieb, wieso sie die Veränderung angegangen sind. Viele Veränderungen machen aber einfach nur Spaß.

Du kannst nicht wissen, wie sich eine Erfahrung außerhalb der Komfortzone auf Dich auswirkt. Du kannst Dir sicherlich viele Gedanken darüber machen und Modelle aufstellen, was dann passiert. Aber nur durch das Erleben wirst Du die Erkenntnis erlangen. Ich spreche jetzt nicht davon, alle möglichen Erfahrungen zu machen, nur um der Erfahrungen willen. An vielen anderen Stellen des Buches habe ich erwähnt, dass Du selber dafür verantwortlich bist, in welche Richtung sich Dein Leben verändern soll. Dass dazu ausdrücklich nicht Erfahrungen gehören, die Dir beispielsweise gesundheitlich schaden, sollte für Dich selbstverständlich sein.

Nicht jede Erfahrung muss gemacht werden. Es lohnt sich aber sehr, dass Du Dich fragst, aus welchem Grund Du eine Erfahrung nicht machen möchtest. Ist es Deine Angst, die Dich hier einschränkt oder ist es Deine freie Entscheidung? Denn hier bestimmst Du die Grenzen Deiner Komfortzone ... und damit Deiner Welt.

WIE ERKENNE ICH DIE GRENZEN MEINER KOMFORTZONE?

Im Grunde ist das Erkennen ganz einfach. Die Grenzen der Komfortzone sind die Grenzen des Dir Bekannten. Eine einfache Hilfestellung für den Übungsteil kann ich Dir zusätzlich mitgeben. Es gibt zwei Dinge, an denen Du merkst, dass hier Einschränkungen vorliegen:

- In Dir entsteht ein Gefühl des Unwohlseins. Dies ist ein klares Zeichen dafür, dass hier die Grenzen Deiner Komfortzone erreicht sind. Sobald Du dieses Gefühl bemerkst, entscheide schnell, wie Du dieses Signal als Hinweis nutzen kannst, Deine Komfortzone durch eine »ungewohnte« Handlung zu erweitern.
- Du weißt vermeintlich, warum genau Du diese Übung nicht machen musst und dass sie Dir nichts bringt. Noch einmal: Nur durch die selbst gemachte Erfahrung kannst Du Deine Komfortzone erweitern und mit ihr Deine Welt.



Noch einfacher ist es, das Thema mit einem Vergleich zu beschreiben: Die Grenzen Deiner Komfortzone entsprechen den Einschränkungen, denen Du unterliegst. Gibt es Bereiche, in denen Du noch nicht so frei agieren kannst, wie Du möchtest? Und was hindert Dich daran, etwas zu tun? Das ist dann die Grenze Deiner Komfortzone. Und jede Erweiterung dieser Grenze ist demnach ein Schritt in die Richtung eines selbstbestimmten Lebens. Selbstbestimmt ist das Leben beispielsweise, wenn die Entscheidungen und Handlungen nicht auf Ängsten basieren.

ANWENDUNGEN

Übungen zur Erweiterung der Komfortzone sind heute sehr gängig. Auch in eher konservativen Bereichen wie der Unternehmensführung oder der modernen Psychotherapie sind immer öfter Komfortzonenübungen zu finden. Das ist nicht verwunderlich, steht doch in diesen Bereichen die Wirkung im Vordergrund.

SCHÜCHTERNHEIT

Laut einer Studie von Bernardo Carducci, Leiter des Instituts für Forschungen zur Schüchternheit an der Indiana University, leiden 45–50 Prozent der Bevölkerung an Schüchternheit. Dabei sind etwa 15–20 Prozent schwer betroffen und leiden unter massiven Auswirkungen wie Stottern oder Erröten, können keinen Augenkontakt aufrechterhalten oder lachen wenig. Die anderen Betroffenen werden als heimlich Schüchterne bezeichnet.

Schüchternheit wird oft wenig ernst genommen, kann aber bis zur sozialen Isolation führen. Sie gehört zu den destruktiven Gefühlen, hemmt damit die eigene Entwicklung und kann unsere Chancen vermindern. Prinzipiell ist aber jeder von uns in bestimmten Situationen schüchtern. Ich habe den Praxisteil so aufgebaut, dass es in jedem Bereich Übungen gibt, die dieses Thema aufbereiten.

PSYCHOTHERAPIE

Auch in der Psychotherapie, speziell in der Verhaltenstherapie, hat man schon lange erkannt, dass die Änderung auf der Verhaltensebene massive Auswirkungen auf den inneren Zustand hat. Die Verhaltenstherapie ist aus den Erkenntnissen der wissenschaftlichen Psychologie entstanden. Diese Formen der Behandlung sind nicht problemzentriert, sondern gehen von einem lerngeschichtlichen Hintergrund aus. Das bedeutet, es wird nicht

zwangsläufig Ursachenforschung betrieben, sondern mehr konstruktiv an den Ängsten gearbeitet.

Typische Themengebiete, die mithilfe von Komfortzonenübungen bearbeitet werden, sind soziale Phobien. Dabei wird man mit dem angstauslösenden Reiz konfrontiert, zum Beispiel indem man sich mitten auf dem Markt auf eine erhöhte Stelle stellt und Lieder singt oder Gedichte rezitiert. Bei starken sozialen Phobien ist anfangs oft der behandelnde Therapeut zur Stelle, um notfalls Unterstützung zu geben. Später wird die Übung ohne Begleitung gemacht. Neben dem sofort auftretenden Erfolgserlebnis bei der Angstbewältigung werden auch andere Aspekte der Angst bearbeitet.

FLIRTEN

Während der Recherche zu diesem Buch wurde mir erst richtig bewusst, wie groß die Nachfrage nach Ratgebern aus dem Bereich Flirten ist. Um das Flirten herum hat sich eine eigene Szene entwickelt.

In dieser Flirt-Szene werden viele Verhaltensarten und Techniken gelehrt und gelernt, um schnell beim anderen Geschlecht Erfolg zu erzielen. Wie in vielen anderen Bereichen des Lebens reicht es meiner Meinung nach aber nicht, bestimmte Techniken auswendig zu lernen, auch wenn sich vielleicht anfänglich ein Erfolg einstellen mag. Irgendwann kommt der Zeitpunkt, an dem sich die eigene Persönlichkeit nicht mehr hinter Techniken verstecken lässt. Spätestens dann verliert das Gegenüber das Interesse.

Der Aufbau der eigenen Persönlichkeit ist deswegen eindeutig die bessere Wahl. Und die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit endet nie, Du hast immer Bereiche, in denen Du noch nicht an der Stelle bist, an der Du eigentlich stehen kannst.

Die professionelle Flirt-Industrie teilt sich derzeit wohl in unterschiedliche Lager auf. Das eine Lager besteht aus den Leuten, die nach meinem Dafürhalten mit Effekthascherei und billigen Tricks zum Erfolg kommen wollen und das Verhalten und die Persönlichkeit nur dem Ziel unterordnen, einen möglichst zählbaren Erfolg zu erzielen. Und natürlich ist es so, dass auf diese extreme Haltung hin sich das Feedback des anderen Geschlechts ändert, möglicherweise sogar in die positive Richtung. Da kommen wir

dann zu einer grundsätzlichen Überlegung, nämlich ob die reine Zielorientierung in diesem Fall nicht sehr oberflächlich ist. Das muss jeder für sich selbst entscheiden.

Das zweite Lager besteht für mich aus den Personen, die für sich erkannt haben, dass das reine Erlernen von Techniken und Methoden nicht sehr nachhaltig ist. Überraschenderweise sind viele dieser Ratgeber mit einem Sammelsurium verschiedenster Veränderungstechniken gespickt, die zwar allesamt aus anderen Bereichen ausgeliehen sind, dennoch in ihrer Wirkung auf einer anderen Haltung beruhen.

Wie wäre es nun, die eigene Veränderung nicht nur unter diesem Aspekt zu sehen, sondern als ganzheitliches »Komplettpaket« für die Weiterentwicklung der eigenen Persönlichkeit? Unser Leben besteht aus vielen Momenten und Augenblicken ...

UNTERNEHMENSFÜHRUNG & MANAGEMENT

»Holt die Mitarbeiter aus der Komfortzone« war einmal ein Bericht aus dem *Manager Magazin* betitelt. Laut diesem Bericht mindert ein zu hohes Sicherheitsgefühl die Produktivität, eine Führungskraft solle die Mitarbeiter auch angstbeladenen Situationen aussetzen. Wohl dem, der heute einen sicheren Arbeitsplatz hat, an anderer Stelle habe ich ja bereits beschrieben, dass der Wandel auch in die Arbeitswelt Einzug gehalten hat.

In diesem Buch verfolge ich einen grundsätzlich anderen Ansatz, der auf Veränderung aus freiem Willen und von Innen heraus beruht. Die Komfortzonenübungen sind so effektiv, dass sie auch oder gerade im Berufsleben enorme Wirkung zeigen, zum Beispiel beim Kontaktaufbau oder bei der Bekämpfung von Vermeidungsstrategien. Ein entspannter Mitarbeiter ohne Angst gehört sicherlich zu den effektivsten Produktivitätsfaktoren im Unternehmen.

Auch wer den Schritt in die Selbstständigkeit wagt, wird sicherlich in vielen Situationen Fähigkeiten brauchen, die ein Erweitern der Komfortzone nötig machen. In der Selbstständigkeit stößt man immer wieder an die eigenen Grenzen. Durch das Üben werden selbstlaufende Strategien aufgebaut, die Dich bei Deiner Arbeit konstruktiv unterstützen werden.

PRÄGUNG UND KONDITIONIERUNG



»Wer bin ich?« ist wohl eine der häufigsten Fragen, die man sich selbst stellt. Ich kenne einige Menschen, die gegen Veränderungen sind und mit aller Gewalt versuchen, sich auf keinen Fall zu ändern – weil sie sich selbst treu bleiben wollen. Es ist aber nicht so, dass diese Menschen sich nicht verändern, da auch deren Umwelt sich verändert. Die Veränderung geschieht dann eben extern und sie können nur darauf reagieren.

Was heißt denn eigentlich, sich selber treu zu sein? Zur Beantwortung dieser Frage muss ich etwas ausholen und einige Facetten der Persönlichkeitsentwicklung beschreiben: Nach unserer Geburt sind wir stark abhängig von unseren Eltern und deren Fürsorge. Erinnerungen an das Leben vor dem vierten Lebensjahr sind fast nicht möglich, da unser Gehirn die Informationen ganz anders speichert als später und wir es verlernen, diese lesen zu können.

Ab einem gewissen Zeitpunkt bildet sich dann unsere Identität, wir erkennen, dass wir ein eigenständiges Individuum sind, ein »Ich« und kein »Wir«. Noch bietet uns die Wissenschaft mehrere Modelle an, ab wann denn ein Kind eine eigene Identität bildet. Einige Psychologen behaupten, dass die Bildung einer Identität sogar mit unseren ersten Lügen zusammenhängt, bei denen wir erkennen, dass unsere Eltern eben nicht so wie wir denken, nicht alles wissen und dass wir etwas haben, was uns von unserer Umgebung unterscheidet.

Durch die Erziehung, die ab einem gewissen Alter nicht nur durch unsere Eltern, sondern auch durch den Kindergarten oder die Schule mitbestimmt wird, bilden sich dann unsere Werte, aber auch Charaktermerkmale heraus. Dieser Prozess ist eine Konditionierung, ähnlich wie bei der Erziehung von Hunden. Durch Verknüpfung von Ursache und Wirkung lernen wir, was zum Beispiel als Konsequenz passiert, wenn wir keine Hausaufgaben machen, unser Zimmer nicht aufräumen oder unsere Kleider dreckig



machen. Es bilden sich für Dich unsichtbare Regeln heraus, die Dir bewusst gar nicht zugänglich sind. Es sind die Erfahrungen, die Dich prägen.

Was heißt denn unter diesen Umständen nun, »sich selbst treu zu sein«? Wie ich in den letzten Abschnitten beschrieben habe, ist es doch eher so, dass vieles, von dem wir glauben, dass es unsere Welt ist, von außen vorgegeben wird. Die Konditionierungen unserer Kindheit wirken immer noch, genauso wie die Prägung durch unser soziales Umfeld. So gesehen sind wir eigentlich gar nicht wir selber, sondern ein Produkt der Konditionierungen und Prägungen, die wir erfahren haben. Später machen wir natürlich unsere eigenen Erfahrungen, zum Beispiel in Beziehungen oder beim Arbeiten, unsere Konditionierungen und Prägungen schwingen dabei aber immer mit und bilden quasi die Ausgangsvoraussetzung.

Da bei jedem die Umgebung anders ist, Du eventuell auch einem ganz anderen Kulturkreis entstammst, ist es offensichtlich, dass jeder einer anderen Konditionierung und Prägung ausgesetzt ist und somit jeder die Welt mit eigenen Augen und aus einer anderen Perspektive heraus sieht. Ich bin manchmal sehr verwundert, dass heute viele Menschen freiwillig die Perspektive von anderen in die eigene Welt übernehmen.

Wie machen wir es also, wenn wir ein Leben führen wollen, das in unserem Verhalten und unserer Denkweise selbstbestimmt ist? Eigentlich ganz einfach: Wir müssen die Konditionierungen lösen, die uns unsere Umgebung mitgegeben hat, und eigenständig bestimmen, welchen Weg wir gehen wollen. Wir dürfen uns nicht mehr abhängig machen von den von außen vorgegebenen Regeln, die meist als unsichtbare Grenzen in unserem Leben erscheinen.

Da hilft es nur, wenn wir unsere eigene Entwicklung selbst in die Hand nehmen und auf der Ebene der selbst erlebten Erfahrungen unsere Welt bilden. Mögen manche Übungen in dem nachfolgenden Block oberflächlich ganz harmlos erscheinen, im Gesamten ist der Übungsteil ein komplettes Trainingsprogramm, mit dem Du Deine eigene Persönlichkeit entwickeln kannst. Sei gespannt darauf, was sich alles in Deinem Leben ändern wird, wenn Du selbst darüber bestimmst.

GEWOHNHEITEN



Wie oft denkst Du darüber nach, wie Du läufst? Ich früher ziemlich selten, dann habe ich es irgendwann mal gelernt und jetzt mache ich das automatisch. Wir haben alle solche automatisch ablaufenden Fähigkeiten, die wir irgendwann einmal gelernt haben und über die wir jetzt nicht mehr nachdenken müssen. Was passiert aber, wenn wir etwas verändern müssen?

Ich hatte viele Jahre ein Mountainbike mit Käfigpedalen. Das sind Pedale, die noch einen Käfig haben, in den man mit den Schuhen hineinschlüpft, damit man nicht so leicht von den Pedalen rutschen kann, was im Gelände sehr von Vorteil ist. Um aus diesen Pedalen herauszukommen, musste ich meine Füße immer nach hinten wegziehen. Das war etwas, über das ich nicht mehr nachdenken musste, ich machte es automatisch. Irgendwann habe ich mir dann einen Traum erfüllt und mir Klickpedale gekauft. Auch mit diesen Pedalen ist man fest verbunden, aber der Mechanismus ist ein komplett anderer. Vor allem kommt man aus diesen Pedalen nicht heraus, wenn man den Fuß nach hinten zieht, sondern nur, wenn man ihn zur Seite dreht. Als ich dann das erste Mal mit meinen schönen neuen Pedalen durch die Gegend gefahren bin, musste ich bald an einer Ampel halten. Also, wie sonst auch, ran an die Ampel, stehen bleiben, Fuß aus dem Pedal und auf den Fußboden zum Abstützen. Nur der Fuß wollte nicht aus dem Pedal. Mir ist dann zwar bewusst geworden, dass ich ihn zur Seite drehen muss, statt ihn nach hinten zu ziehen, doch bis mir das gelang, lag ich schon auf der Straße. Von da an habe ich mich lange vor der nächsten Ampel daran erinnert, dass ich den Fuß zur Seite ziehen muss und es auch gemacht. Während der Fahrt habe ich immer wieder geübt, den Fuß zur Seite zu ziehen. So nach und nach konnte ich es dann automatisch und doch war ich erstaunt, wie viel Aufwand und bewusste Anstrengung auch bei so einfachen Dingen ich betreiben musste, um eine Gewohnheit zu verändern.

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass wir in gewohnten Situationen unser Großhirn so gut wie nicht benutzen. Sie haben untersucht, wie



aktiv das Gehirn von Pendlern ist, wenn sie wie jeden Tag die Strecke ins Büro fahren.

Dabei stellten sie fest, dass fast nur der Hirnstamm aktiv und das Großhirn ausgeschaltet war. Das kann unter anderem gefährlich sein, da wir so nur sehr schwer auf Gefahrensituationen reagieren können.

Unser Gehirn ist wie ein Muskel: Wenn wir es täglich trainieren, dann wächst und gedeiht es. Es bildet neue Nervenverbindungen, wir werden intelligenter oder bleiben es zumindest. Nur was passiert, wenn wir zu viel in unserem Leben aus Gewohnheit machen? Dabei nutzen wir ja scheinbar unser Gehirn so gut wie gar nicht. Führt das zu einem Abbau unserer Gehirnleistung?

Unser Körper ist immer darauf aus, Energie zu sparen. So baut er Muskeln ab, die wir nicht benutzen. Er lässt auch Nervenbahnen verkümmern, die wir nicht benutzen, was so nach und nach dazu führt, dass wir Intelligenz einbüßen. Das hat inzwischen auch die Industrie erkannt, weswegen es im Moment eine Menge sogenannter Intelligenztrainer zu kaufen gibt. Kleine Computerspiele, die durch bestimmte Aufgaben dafür sorgen wollen, dass unser Gehirn benutzt und trainiert wird. Wenn man eine Zeit lang mit diesen Geräten gespielt hat, dann werden auch diese Übungen zur Gewohnheit, was dazu führt, dass dadurch keine neuen Nervenbahnen mehr entstehen. Außerdem widmen sich diese Spiele meistens nur einem sehr begrenzten Bereich des Gehirns. Sie sind so ähnlich wie die Maschinen in einem Fitnessstudio, mit denen man genau einen Muskel trainieren kann. Um den ganzen Körper zu trainieren, muss man an einer Menge Geräte üben oder gleich Sportarten machen, die den ganzen Körper stählen. Zusätzlich gibt es Sportarten, die unsere Koordination, unser Gleichgewicht oder unsere Sprungkraft weiter ausbauen. Für alles werden die Muskeln anders beansprucht. Genauso sollten wir auch unser Gehirn unterschiedlichsten Einflüssen aussetzen, um es möglichst universell zu trainieren. Dazu ist es nie zu spät. Früher dachten die Wissenschaftler, dass sich mit zunehmendem Alter keine neuen Nervenbahnen mehr bilden. Inzwischen wurde herausgefunden, dass auch im hohen Alter noch neue Nervenbahnen entstehen. Das heißt, wir können auch bis ins hohe Alter geistig fit bleiben oder sogar geistig fitter werden.



Was, denkst Du, bildet am meisten neue Nervenbahnen und neue Verknüpfungen zwischen den Nervenbahnen? Genau, neues Wissen, neues Verhalten, neue Erlebnisse, alles Neue. Wir leben zum Glück in einer Welt, in der es uns wahrscheinlich nie gelingen wird, alles zu entdecken, das heißt, wir können jederzeit etwas Neues lernen, machen oder erfahren.

Die neuen Verknüpfungen in unserem Gehirn ermöglichen uns nicht nur eine erhöhte Intelligenz, sondern auch eine erhöhte Kreativität und Flexibilität. Wir können plötzlich in Bahnen denken, in denen wir vorher nicht gedacht hätten. Wir stellen Verbindungen zwischen Dingen her, die für uns vorher gar nichts miteinander zu tun hatten. Die dadurch entstehenden Möglichkeiten helfen uns nicht nur beruflich weiter, egal ob wir angestellt oder selbstständig sind. Es fällt uns generell leichter, Lösungen zu finden, die auch mal sehr ungewöhnlich sein können.

Auch fällt es uns leichter, mit neuen Situationen umzugehen, da wir es gewohnt sind, immer wieder Neues zu machen und zu erleben. Und nicht nur das: Wenn wir uns daran gewöhnen, immer wieder etwas Neues zu erleben, dann sind wir auch die Ersten, die bei Trends dabei sind, vielleicht sogar selbst Trends setzen. Kannst Du Dir vorstellen, wie Dein Leben aussähe, wenn Du von Anfang an beim Internet dabei gewesen wärest und Amazon oder eBay gegründet hättest? Oder wie sieht es mit anderen Megatrends aus, wenn Du bei denen von Anfang an dabei gewesen wärest? Wie sähe Dein Leben dann heute aus?



Die Zeiten zwischen neuen Entwicklungen werden immer kürzer, und so wird es auch immer wichtiger, Dein Gehirn darauf vorzubereiten, dass die Welt in ständigem Wandel ist. Es wird immer wichtiger, sich für Neues so schnell wie möglich zu öffnen und die Möglichkeiten zu erkennen. Es wird immer wichtiger, dass Du Dein Gehirn dauerhaft trainierst, nicht nur an einer Maschine, sondern möglichst umfassend und in allen Bereichen. Die Komfortzonenübungen aus dem Praxisteil können dazu ein entscheidender Schritt sein.

VERÄNDERUNG

Sehr viele Menschen tendieren dazu, sich erst dann zu verändern, wenn der Leidensdruck zu groß wird. Sie werden mit einer Situation immer unzufriedener und irgendwann bringt der letzte Tropfen das Fass zum Überlaufen und es muss etwas verändert werden, nur was? Die meisten wissen in so einer Situation sehr genau, was sie nicht mehr wollen, nur was wollen sie stattdessen? Sie wissen also nicht wirklich, was sie verändern wollen, und eigentlich haben sie auch gar keine Lust dazu, wenn es denn bloß nicht so schlimm wäre. Das sind äußerst schlechte Voraussetzungen für Veränderung, denn so macht sie nicht wirklich viel Spass und gleicht eher einem Kampf.

Es gibt aber auch Menschen, denen Veränderung total leicht zu fallen scheint, denen Veränderung sogar Spaß macht. Spannend zu beobachten, ist, dass diese Menschen sich ständig verändern, mal in kleinen und mal in großen Schritten. Sie entscheiden selbst, wann und was sie verändern wollen, und warten nicht erst, bis es nicht mehr anders geht. So haben sie auch genügend Zeit, unterschiedlichste Wege auszuprobieren und den für sich Besten zu finden. Auch wenn manche Wege momentan eine Sackgasse zu sein scheinen, profitieren sie später doch öfter davon, auch diesen Weg einmal ausprobiert zu haben. Sie erkennen, wenn sie Angst davor haben, einen Weg auszuprobieren, und probieren ihn dann erst recht. Sie erkennen die Ausreden, die sie davon abhalten wollen, und nehmen so Wege, die sonst kaum jemand geht, weil sie zu unbequem sind. So sind sie vielen anderen Menschen meist viele Schritte voraus. Sie haben ihr Leben in der Hand und bestimmen selbst, wo es langgeht anstatt sich von ihm herumschubsen zu lassen.

Ein gutes Beispiel dafür ist Madonna. Sie ist nicht die beste Sängerin, Tänzerin oder Schauspielerin und dem klassischen Schönheitsideal entspricht sie auch nicht, wobei sich darüber ja bekanntlich nicht streiten lässt. Trotzdem ist sie seit 30 Jahren im Musikbusiness erfolgreich. Nebenbei hat



sie Filme gedreht und einiges mehr ausprobiert. Man sagt, ihr Unternehmen ist eines der sich am schnellsten wandelnden Unternehmen. Wenn man sich ihre Karriere ansieht, dann erkennt man, dass sich Madonna nie sehr schwer damit getan hat, ihren Stil komplett zu ändern. Sie war immer bereit, etwas Neues auszuprobieren. Ich weiß leider nicht, wie oft sie etwas Neues ausprobiert hat, von dem wir nichts mitbekommen haben, das für sie aber ein weiterer Abschnitt im Leben war. Sie hat vielfältigste Erfahrungen gemacht. Sie hat sogar verschiedene Religionen ausprobiert, bevor sie sich für eine entschieden hat.

Egal, was unsere Motivation ist, etwas zu verändern, ob zu hoher Leistungsdruck oder der einfache Wunsch nach einem noch besseren Leben, am Anfang steht immer die Entscheidung. Manchmal wird uns diese Entscheidung abgenommen, wenn wir zum Beispiel entlassen werden. Doch es gibt Menschen, die sich selbst dann nicht verändern wollen. Die gehen dann weiterhin jeden Tag in die Arbeit oder tun zumindest so, anstatt sich um eine neue Stelle zu kümmern oder andere Wege zu finden, um Geld zu verdienen. Das sind zum Glück Einzelfälle.



Nur, wenn die Entscheidung getroffen ist, wie geht es dann weiter? In welche Richtung? Woran erkenne ich die richtige Richtung? Eines steht erst einmal fest: Um etwas zu verändern, muss ich meine bisherige Welt, meine bisherige Komfortzone verlassen und etwas Neues machen. Dabei ist es erstmal egal, was und in welche Richtung. Das Wichtigste ist anzufangen, den ersten Schritt zu machen. Wenn man weiß, wo man hin will, tut man sich natürlich etwas einfacher, wobei es auch da manchmal sehr sinnvoll sein kann, den einen oder anderen Umweg einzulegen. Trotzdem kannst Du mit dem Ziel in Sicht immer wieder kontrollieren, ob Du mit den Schritten, die Du gehst, Deinem Ziel näher kommst oder nicht.

Wenn Du nur weißt, was Du nicht willst, aber noch nicht, was Du willst, dann gilt es für Dich, besonders viel auszuprobieren. Geh mal in die eine Richtung und dann in die andere Richtung. Beschäftige Dich mit Themen, mit denen Du Dich noch nie zuvor beschäftigt hast. Probiere alles aus, was Dir möglich ist. Ermögliche Dir so viele Erfahrungen wie möglich und beobachte Dich dabei. Was macht Dir Spaß? Was macht Dir Angst? Was langweilt Dich? Die Dinge, die Dich langweilen, kannst Du erst mal vergessen.

Die, die Dir Spaß machen, merkst Du Dir. Die, vor denen Du Angst hast, solltest Du genauer betrachten. Warum hast Du davor Angst? Ist dadurch Dein Leben wirklich in Gefahr? Was wäre, wenn Du keine Angst hättest?

Sehr häufig steht unsere Angst unserer Entwicklung im Weg. Aber das Paradies liegt oft hinter der Angst. Um wirklich weiterzukommen, müssen wir uns unseren Ängsten stellen. Natürlich überleben wir heutzutage auch, wenn wir den Herausforderungen aus dem Weg gehen, aber das Glück liegt meist hinter den Herausforderungen. Aber das kannst Du nur herausfinden, indem Du es ausprobierst.

Hast Du ein paar Herausforderungen gemeistert? Was hat sich danach für Dich in Deinem Leben getan? Welche Dinge bereiten Dir Spaß? Erkennst Du ein Muster? Du hast Dich jetzt auf den Weg gemacht herauszufinden, was Dich wirklich glücklich macht? Eins kann ich Dir schon jetzt verraten: Der Fernseher ist es nicht. Vielleicht schaffst Du es, einen Beruf in dieser Richtung zu finden, vielleicht reicht es Dir aber auch, Dich in der Freizeit ein wenig aufzutanken. Die ersten Schritte sind gemacht und jede Veränderung beginnt mit dem ersten Schritt, egal, wie groß er ist.