

DIE KOMFORTZONE DIESEN FEHLER MACHEN ALLE

Komfortzone – was ist das eigentlich?

Obwohl ich mir ziemlich sicher bin, dass du schon mal in irgendeiner Art und Weise von der Komfortzone gehört hast, erkläre ich sie hier nochmal im Detail.

Der Kreis in „Abbildung 1“ stellt deine Komfortzone dar, das X in der Mitte bist DU und das X außerhalb des Kreises stellt eines deiner größeren Ziele dar.

In der Komfortzone fühlst du dich wohl, alles läuft wie geschmiert. Bei den Aufgaben, die in der Komfortzone liegen, musst du nicht nachdenken - sie erledigen sich wie von selbst.

Möchtest du nun aber dein Ziel erreichen, musst du gewisse Aufgaben, Hindernisse und Schwierigkeiten überwinden, welche zwischen deiner Komfortzone und dem Ziel liegen.

Durch die Überwindung dieser Hindernisse und Schwierigkeiten wachst du. Du wirst besser. Und du rückst deinem Ziel von Hindernis zu Hindernis, von Überwindung zu Überwindung immer näher.

Vielen Menschen steht jedoch die Angst im Weg. Sie haben Angst, zu scheitern, enttäuscht zu werden oder ihnen ist das Ziel nicht genug wert, um die Anstrengung der Überwindung in Kauf zu nehmen. Sie gehen nicht OUT OF THE BOX, sie bleiben in der Komfortzone. Da fühlen sie sich wohl.

Diese Menschen denken sich – wenn auch unbewusst: „Ich bleib lieber der Mensch, der ich jetzt bin.“

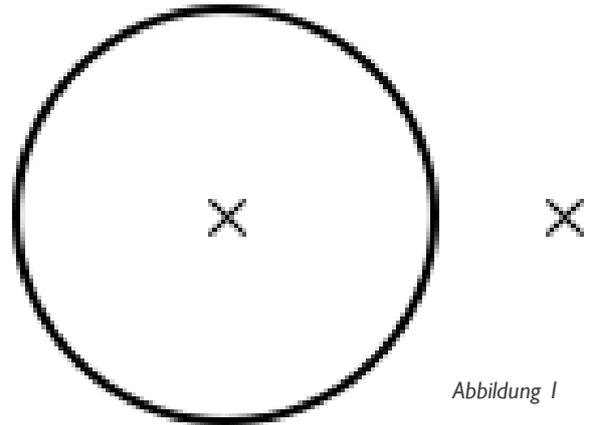


Abbildung 1

Das Problem, welches fast niemand bedenkt...

Das Problem, welches sich mit dieser Einstellung auftut ist, dass das erste Hindernis direkt am Zonenrand liegt. Und da du ja Angst vor dem Hindernis hast bzw. zu faul bist, es zu überwinden, gehst du nicht bis zum Hindernis (da ist es ja gefährlich), sondern du bleibst stehen sobald du es siehst, drehst sofort wieder um und suchst einen leichteren Weg. (Abbildung 2 – blaue Linien)

Nachdem du mehrmals Richtung Komfortzone gelaufen bist (blaue Linien), aber dich nie überwunden hast, wird über kurz oder lang der Wendepunkt der blauen Linien deine neue Komfortzone (blauer Kreis), da du lange Zeit die Aufgaben und Hindernisse am inneren Rand deiner Komfortzone nicht erledigt hast.

Danach beginnen deine Schwierigkeiten schon bei den Tätigkeiten, die vor kurzem noch leicht von der Hand gingen, da sie noch in deiner Komfortzone waren. Nun sind sie aber außerhalb deiner neuen Komfortzone.

PROBLEM: DU BLEIBST NICHT DER MENSCH, DER DU BIST – DU WIRST KLEINER!

Überwindest du dich jetzt auch für diese Aufgaben nicht mehr, läufst du wieder nur bis du die Probleme siehst (grüne Linien) und ziehst dich sofort wieder zurück.
Mit der Zeit verkleinert sich auch die blaue Komfortzone und wird nun zur grünen, noch kleineren Zone. Überwindest du dich weiterhin nicht, wird die Komfortzone noch kleiner (rot) und noch kleiner und noch kleiner.

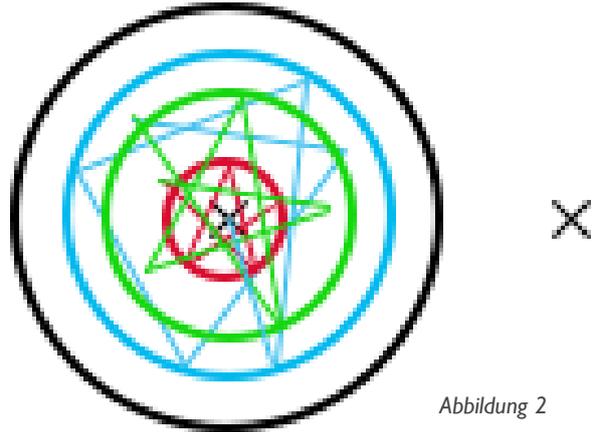


Abbildung 2

Was nicht wächst, das stirbt.

Ganz klar, wenn ein Baum nicht mehr wächst, stirbt er. Genauso ist es auch bei uns Menschen.

Wenn wir nicht mehr wachsen – und ich meine hiermit nicht die Körpergröße, sondern die Größe der Persönlichkeit – dann sterben wir.

Hiervon kommt auch das Sprichwort:

Mit 30 gestorben, mit 70 begraben.

Wenn du dich also den Problemen, Schwierigkeiten und Hindernissen in deinem Leben nicht stellst, dich nicht aus deiner Komfortzone wagst, wenn du also nicht wächst, nicht besser wirst, dann wird auch bei dir früher oder später der geistige Stillstand einsetzen.

Was du gegen diese Problematik tun kannst...

Solltest du dich in Abbildung 2 gerade selbst erkannt haben, dann solltest du schleunigst was ändern.

Aber auch wenn du dich immer wieder OUT OF THE BOX bewegst, könne folgender Tipp durchaus brauchbar für dich sein.

Mein Tipp, um dieser Gefahr ein für alle Mal zu entkommen ist folgender: Mache es dir zur Gewohnheit, dich bewusst regelmäßig aus deiner Komfortzone zu bewegen.

Wie 80% unserer täglichen Tätigkeiten Gewohnheiten sind, ist auch Gemütlichkeit und mangelnde Überwindung eine Gewohnheit.

Da die beste Waffe gegen schlechte Gewohnheiten die ist, sich genau das Gegenteil der negativen Gewohnheit zur neuen positiven Gewohnheit zu machen, ist auch hier die beste Entscheidung, regelmäßig nach Aufgaben zu suchen, die Überwindung kosten, um sich ihnen dann zu stellen.

So wächst du ständig, machst Erfahrungen, lernst laufend neues und nimmst dir die Gefahr beinahe zu 100%, in den Teufelskreis der enger werdenden Komfortzone zu gelangen.

Zudem vergrößerst du deine Komfortzone immer mehr und wirst früher oder später fast alle deine Ängste auflösen. Du wirst zurückschauen, über dich selbst lachen und dir denken: „Und davor hatte ich damals Angst?“

Also nimm allen Mut zusammen und suche 30 Tage täglich einen Moment um OUT OF THE BOX zu gehen (z.B. Bungee-Jumping, wildfremde Menschen ansprechen, 1 Tag auf Fernsehen verzichten, ...). Beginn ganz klein und steigere dich von Tag zu Tag.

Und du wirst sehen, nach wenigen Tagen macht das ganze sogar Spaß!