

## Preis, den wir zahlen, wenn wir zu lange in der Komfortzone bleiben

Sie kennen sicherlich Menschen, die eine so feste Meinung zu allen Themen haben, dass es schwierig ist, mit ihnen zu diskutieren. Diese Menschen wissen einfach, wie das Leben funktioniert. Sie wissen, wie sich andere verhalten sollen, und sind gnadenlos in ihrer Kritik. Sie kennen nur eines – ihre Meinung. Sie haben recht, wollen recht behalten und nutzen jede Atempause ihrer Gesprächspartner, um die eigene Meinung weiter zu zementieren. Diese Menschen können nicht zuhören, da sie inbrünstig ihre eigenen Geschichten und Meinungen wiederholen und wiederholen und wiederholen. Sie sind in ihrer Komfortzone gefangen und tun alles, um sie zu verteidigen und sich zu schützen.

Die Frage ist: Woran können wir erkennen, dass wir zu lange in der Komfortzone sind?

Zunächst schleicht sich etwas ein, was wohl jeder von uns kennt – Routine, Langeweile. Doch nach und nach entwickelt sich eine Unzufriedenheit, wir werden frustriert und verbittert. Wir nehmen immer weniger neue Impulse auf, es findet immer weniger Auseinandersetzung mit neuen Dingen statt. Wir wehren Neues zunehmend ab, sperren es aus und wiegeln es ab. Das Denken wird enger, wir werden stur und verteidigen beharrlich unsere Meinungen. Wir stagnieren, erstarren im Denken, Fühlen und Handeln oder wollen verbissen unsere Meinung durchsetzen. Wir ärgern uns oder werden aggressiv, wenn andere Menschen anders denken und handeln, denn nur wir wissen, was richtig und falsch, gut oder schlecht ist.

Anderen Menschen schlägt der Ärger auf den Magen, manche werden auch lustlos, antriebslos, sogar krank, leiden, jammern und wehklagen, fühlen sich als Opfer und resignieren schließlich.

Wenn wir zu lange in der persönlichen Kuschelecke verharren, dann wird es zunehmend ungemütlich, wir erleben zunehmend empfindliche Einschränkungen:

- ⊗ Unser Gesichtskreis verengt sich.
- ⊗ Wir leiden an Wahrnehmungs- und Realitätsverzerrung.
- ⊗ Wir wehren Neues ab, entwickeln keine neuen Ideen mehr.
- ⊗ Wir haben Vorurteile und halten sie für die Wahrheit.
- ⊗ Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen nehmen ab.
- ⊗ Wir bekommen Minderwertigkeitsgefühle.
- ⊗ Unsere Energie sinkt – wir haben immer weniger Motivation, etwas anzupacken.
- ⊗ Wir werden zunehmend reaktiv, verteidigen unsere Haltung vehement oder fühlen uns als Opfer.

Letztendlich sagt jemand, der lange in seiner Komfortzone steckt, Nein zu der Dynamik des Lebens, Nein zur Lebendigkeit des Lebens, und stellt sich somit gegen die eigene Weiterentwicklung.

Warum bleiben wir oft in der Komfortzone, obwohl sie offensichtlich gravierende Nachteile mit sich bringt?

Als Kinder wurden wir von Mutter oder Vater bestraft, wenn wir bei Tisch trödelten, im Essen matschten oder auf dem Stuhl herumzappelten, wenn wir tobend durch die Wohnung rannten, eigensinnig, träumerisch, faul, vorlaut, trotzig, beleidigt oder auch wütend waren. Dann setzten uns unsere Eltern Grenzen und wir lernten rasch, bestimmte Verhaltensweisen zu unterlassen. Wir lernten über viele Verbote und Strafen, das zu tun, was unsere Eltern wollten, und trauten uns nicht mehr, das zu tun, was wir eigentlich gerne getan hätten.

*Beispiel:* Frau M. ist seit vielen Jahren verheiratet und leidet in ihrer Ehe. Sie will sich zum wiederholten Mal von ihrem Mann trennen. Doch jedes Mal, wenn sie gehen will, schenkt er ihr Schmuck und ist eine Weile besonders nett zu ihr, sodass sie sich immer wieder rumkriegen lässt. »Er ist immer wieder so nett, da kann ich ihn nicht verlassen«, sagt sie. Sie versteht nicht, warum sie immer wieder einknickt, denn eigentlich möchte sie seit Langem »ihr eigenes Leben leben«.

Sie hat Angst vor dem Alleinsein, Angst vor finanziellen Einbußen, Angst vor Selbstständigkeit, Angst vor ...

Wenn wir etwas Neues beginnen wollen, wird unsere Komfortzone radikal infrage gestellt. Damit kommen alte Ängste hoch – die Angst, uns zu blamieren, die Angst, zu versagen, die Angst, Fehler zu machen, die Angst, abgelehnt und allein gelassen zu werden und als Verlierer dazustehen. Und wer will das schon?

Wir haben Angst vor diesen möglichen negativen Konsequenzen, die mit dem Schritt ins Neuland verbunden sein könnten, bleiben daher lieber in der gewohnt-vertrauten Komfortzone. Da ist zwar auch nicht alles Gold, was glänzt, aber da wissen wir wenigstens, was uns erwartet!

Angst vor Neuem oder Neugier auf Neues?

Bevor wir uns für etwas Neues entscheiden, haben wir solche Gedanken wie »Will ich das Neue tun oder lasse ich alles beim Alten?«. Wiederholt wägen wir Vor- und Nachteile gegeneinander ab.

Wir fühlen uns unsicher oder sind motiviert, zu neuen Ufern aufzubrechen und spüren körperliche Reaktionen, sind aufgeregt, wollen etwas tun.

Beispielsweise will eine junge Mutter am Elternabend zum ersten Mal ihre Meinung kundtun, ist es aber nicht gewohnt, vor so vielen

Menschen etwas zu sagen. Sie ist nervös, beginnt zu schwitzen, bekommt feuchte Hände, überlegt sich fieberhaft, was und ob sie etwas sagen will, ist unsicher – kurzum, sie nimmt ihre persönlichen Stresssymptome wahr.

Diese kann sie interpretieren als »Angst, sich zu blamieren«. Damit steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sie ihre Meinung zurückhalten wird.

Sie könnte dieselben Symptome aber auch als Neugier auf Neues deuten. Damit erhöht sie die Wahrscheinlichkeit, dass sie ihre Meinung ausdrücken wird.

Die Symptome sind dieselben – nur werden sie von ihr einmal als Unsicherheit und Angst, das andere Mal als Neugier auf Neues betrachtet. Durch die Neugier auf Neues kann sie sich für den nächsten Schritt ihrer Entwicklung entscheiden und danach handeln.

Tatsache ist, wann immer Sie kurz davorstehen, etwas Neues zu tun, werden Sie Ihre Stresssymptome erleben. Sie sind augenblicklich etwas wacher, Ihr Körper ist angespannt, er bereitet sich auf die kommenden Anforderungen und Handlungen vor und reduziert alle Vorgänge, die nicht unmittelbar benötigt werden.

Für diejenigen, die sich mental im Kreis drehen, ist es wichtig, Gefühle und Körper bewusst wahrzunehmen und sich wieder mit ihren inneren Ressourcen zu verbinden. Denn durch das ganzheitliche Erleben können Sie sich leichter entscheiden und spüren, ob es für Sie jetzt stimmig ist, in der Komfortzone zu bleiben oder Neuland zu betreten.

Wann immer Sie Ihre Komfortzone bewusst verlassen und etwas Neues tun, haben Sie die Lernchance, sich weiterzuentwickeln, und gehen dabei ein gewisses Risiko ein. Niemand weiß ganz genau, was passieren wird, wenn er Neuland betritt, selbst wenn er das Neue innerlich schon oft durchgespielt hat. Sie können jedoch das Risiko

auf ein handhabbares Maß reduzieren, sodass die Chance auf ein positives Ergebnis hoch ist.

Wichtig dabei ist, dass Sie mit EINEM Schritt das Neuland betreten – denn wer zu viel auf einmal wagt, ohne den Boden vorbereitet zu haben, landet schnell auf der Nase. EIN Schritt ist genug! Wählen Sie den nächsten Schritt.

Dieser EINE Schritt kann darin bestehen, dass Sie zum Beispiel im Gespräch EINEN Satz mehr sagen, als Sie es normalerweise tun würden – oder EINEN Satz weniger, wenn Sie eine Quasselstrippe sind. Es kann sein, dass Sie das nächste Mal jemandem bewusst zuhören oder ihn anerkennen, wenn Sie das bislang nicht getan haben. Es kann ein Lächeln sein, statt wie bisher Ihr Pokerface aufzusetzen. Überlegen Sie für sich, was für Sie in Ihrem Alltag dieser EINE Schritt ist, und setzen Sie dies für einen überschaubaren Zeitraum von sagen wir vier Wochen um! Sie werden merken, dass es Spaß macht, sich bewusst für neue Lernaufgaben zu entscheiden und diese für eine gewisse Zeit durchzuführen.

Ein Coachingteilnehmer beispielsweise war von den Erfahrungen angenehm berührt, die er machte, als er seine Mitarbeiter in Gesprächen mehr einbezog. Er stellte mehr Fragen, hörte mehr zu, bekam mehr und andere Informationen. Er fühlte sich dadurch lebendiger und verstand seine Mitarbeiter besser. Dies führte zu größerem Vertrauen und verbesserte die Zusammenarbeit in der Abteilung entscheidend.

Wann immer Sie Ihre bisherige Komfortzone bewusst verlassen und etwas Neues tun, gewinnen Sie.

- ☉ Sie werden innovativer, kreativer, lebendiger.
- ☉ Sie werden mutiger, Neues anzupacken.
- ☉ Ihr Gesichtskreis und Ihr Handlungsspielraum werden größer.

- ☉ Sie sind von innen heraus motiviert und setzen sich tatkräftig ein.
- ☉ Ihre Selbstachtung steigt.
- ☉ Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein nehmen zu.
- ☉ Sie entwickeln sich weiter, sind dankbar und haben mehr Lebensfreude.

Dafür lohnt es sich doch, Schritt für Schritt ins Neuland zu gehen, oder?

Das Phönix-Prinzip hilft Ihnen, sich vom Alten zu lösen und beherzt, frisch und kraftvoll Neuland zu betreten.

»Aber was passiert, wenn ich eine Bauchlandung mache und das Neue nicht erfolgreich ist?«, fragen manche Trainingsteilnehmer.

Sogar dann steigt Ihr Selbstvertrauen, denn Sie haben sich bewusst dafür entschieden, diesen Schritt ins Neuland zu wagen, und es auch getan. Sie haben sich FÜR sich eingesetzt, sind für sich eingestanden, haben Stellung bezogen und innere Hürden überwunden. Das ist doch sehr wichtig und verdient Anerkennung!

Als Kinder haben wir die Anerkennung und Bestätigung von außen gebraucht, als Erwachsener können wir uns selbst anerkennen.

Natürlich ist es schön, wenn Sie von außen Bestätigung und Anerkennung bekommen, doch noch wichtiger ist, dass Sie sich selbst anerkennen – und nicht nur, wenn Sie etwas geleistet haben.