

Andreas Brede
Sascha Ballach

WUNDER GESCHEHEN DA, WO DEINE KOMFORTZONE ENDET

101 Übungen,
um Routinen
zu durchbrechen
und Abenteuer
zu erleben

mvgverlag 

Andreas Brede Sascha Ballach

WUNDER GESCHEHEN DA, WO DEINE
KOMFORTZONE ENDET

Andreas Brede
Sascha Ballach

WUNDER
GESCHEHEN DA,
WO DEINE
KOMFORTZONE
ENDET

101 Übungen,
um Routinen
zu durchbrechen
und Abenteuer
zu erleben

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

Überarbeitete Auflage 2017

Dieses Buch ist 2011 unter dem Titel *Raus aus deiner Komfortzone* erschienen.

© 2011 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Übungen und Beschreibungen in diesem Buch entspringen den Erfahrungen der Autoren und sind mit großer Sorgfalt ausgesucht worden. Allerdings kannst nur Du entscheiden, ob die Übungen zu Deinem Lebensstil passen und ob Du sie durchführen möchtest. Wir übernehmen keine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den in diesem Buch aufgeführten Übungen resultieren.

Umschlaggestaltung: Manuela Amode, München

Umschlagabbildung: shutterstock/Beskova Ekaterina, pa3x

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-875-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-125-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-126-5

Wenn Du dieses Buch als Printausgabe gekauft hast, es nun aber auch als E-Book auf Deinem Reader oder Tablet lesen möchtest, besuche die Seite <https://saschaballach.com/ebook>. Gegen Vorlage eines Kaufbeleges senden wir Dir kostenlos das Buch als E-Book zu.

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter:

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de.

INHALT

Einleitung	10
Die Angst vor Neuem	13
Das Modell der Komfortzone	17
Die Komfortzone	19
Anwendungen	23
Prägung und Konditionierung	26
Gewohnheiten	28
Veränderung	31
Veränderung und Komfortzone	34
Transformation und Initiation	35
Die Heldenreise	39
Der Umgang mit den Übungen	42

DIE ÜBUNGEN

1 Kontakt mit anderen	46
1.1 Augenkontakt! – Eye of the tiger!	46
1.2 Lächle fremde Leute an! – Just smile!	48
1.3 Rufe alte Freunde an! – Call me!	49
1.4 Schreibe Briefe! – The postman always rings twice!	50
1.5 Lass Dich beraten! – Change your style!	51
1.6 Lerne Deine Nachbarn kennen! – Welcome to the neighbourhood!	53
1.7 Verteile ehrliche Komplimente! – Giving compliments!	55
1.8 Sei interessant und interessiert! – Live dialogue!	57
1.9 Unangenehme Anrufe machen! – Call the devil!	59
1.10 Gemeinsam kochen! – Cooking group!	61



1.11	Organisiere eine Party, bei der sich die Gäste gegenseitig füttern müssen! – No hands, please ...!	62
1.12	Umarme Menschen! – Free hugs campaign!	63
1.13	Stehe zu Deiner Meinung! – Stand up and fight!	64
1.14	Fremde Leute ansprechen! – Talk and listen!	66
1.15	Die Welt des Popcorns! – Popstar!	68
1.16	Erstelle eine Kontaktanzeige! – E-mail for you!	70
1.17	Krankenbesuch! – Lonely people!	71
1.18	Kuschelparty! – Get in touch!	72
1.19	Tausche Dich reich! – Get rich!	73
1.20	Spielwiese! – It's play time!	74
1.21	Leute überraschen – It's pay time!	76
1.22	Party! – It's party time!	78

2 Die Routine durchbrechen 79

2.1	Die andere Hand! – Use the other one!	80
2.2	Die Gestaltung Deines Morgens! – Get up!	81
2.3	Die Fahrt zur Arbeit! – Take the other way!	83
2.4	Gehe an Orte, an denen Du noch nie warst! – Hopping around!	84
2.5	Gestalte Deine Wohnung um! – Moving around!	85
2.6	Lies mal was anderes! – Change your brain food!	87
2.7	Besuche Veranstaltungen unterschiedlicher Art! – Dance now!	89
2.8	Schweige und genieße! – Silence, please!	91
2.9	Stelle Deine Ernährung um! – Change your real food!	92
2.10	Gönne Dir was! – Fancy foods!	93
2.11	Verzichte auf die Medien! – Information diet!	94
2.12	Überflüssiges loswerden! – Let it go!	96
2.13	Die Lebensliste – Bucket list	98
2.14	Lerne Schnelllesen! – Speed reading!	99
2.15	Mache Probestunden! – Trial lessons!	101
2.16	Perspektiven! – Focusing!	103



2.17	Ordnung und Unordnung! – Housekeeping!	104
2.18	Wieder ein Kind sein! – Childhood fun!	106
2.19	Verkleide Dich! – Be mystique!	107
2.20	Kein Strom! – Powerless!	108
2.21	Schauspiel! – Our daily movie!	109
2.22	Die schwarze Liste! – The black list!	110
3	Selbstvertrauen	111
3.1	Gehe mit Hunden spazieren! – Who let the dogs out?	111
3.2	Lass Dich mal wie einen König behandeln! – Be a king!	113
3.3	Werde Dein eigener Darsteller! – Hollywood is calling!	115
3.4	Betone Deine positiven Seiten! – Style your world!	116
3.5	Neue Identität! – The Bourne identity!	117
3.6	Werde zum Experten! – The expert builder!	119
3.7	Heldenbiografie! – Hero!	121
3.8	Lebe Deinen Traum! – Live your dream!	122
3.9	Mache ein Praktikum! – Practice!	124
3.10	Mache das Gegenteil! – Be different!	126
3.11	Bewegungsabläufe ändern! – Move your body!	128
3.12	In anderen Sprachen sprechen! – Babel!	130
3.13	Sammele Spenden! – Charity!	131
3.14	Gedichte rezitieren! – Poetry slam!	132
3.15	Improvisationstheater! – Improve yourself!	133
3.16	Stelle die Übungen online! – Share!	134
3.17	Werde Mnemotechniker! – Johnny Mnemonic!	135
3.18	Wortschätze! – Strange words!	137
3.19	Halte einen Vortrag! – Teaching lesson!	138
3.20	Sei ein Mentor! – Mentoring!	139
3.21	Wahrheit! – Tell the truth!	140
3.22	Kontakt mit Prominenten aufnehmen! – VIP-Alarm!	141
3.23	Erschaffe Kunst! – Create art!	142



4 Beziehungen	143
4.1 Schau mir in die Augen! – For your eyes only!	143
4.2 Im Dunkeln essen! – Eat the darkness!	145
4.3 Den Partner loben! – Compliment time!	146
4.4 Gedichte schreiben! – Poems!	147
4.5 Eine Stunde für die Beziehung! – One hour love week!	148
4.6 Zwiegespräch! – Dialog!	150
4.7 Sich fallen lassen! – Falling down!	152
4.8 Blindes Vertrauen! – Blind trust!	153
4.9 Ein Tag im Bett! – Stay in bed!	154
4.10 Dem anderen einen Tag schenken! – Give a day!	155
5 Körperliche Grenzerfahrungen	156
5.1 Adrenalin! – Extreme adrenaline!	156
5.2 Mach Sport! – Just do it!	158
5.3 Fasten! – No food!	159
5.4 Meditiere! – Meditation!	161
5.5 Steige in den Boxing! – Fight club!	163
5.6 Floating Tank! – Flow!	164
5.7 Keine Macht den Drogen! – Sweet life!	165
5.8 Arbeite körperlich! – Sweat away!	167
5.9 Schwitzhütte! – Transpiration, Initiation!	168
5.10 Geh den Jakobsweg! – On the way!	169
6 Reisen	170
6.1 Interessiere Dich für Kultur! – Culture club!	170
6.2 Lasse Dich auf Neues ein! – Pure travelling!	172
6.3 Das Wochenende lädt zum Reisen ein! – Two days away!	174
6.4 Wie viel Sterne sollen es sein? – Poor vs. rich!	176
6.5 Sprachen lernen! – Speak in tongues!	178
6.6 Spiele Fremdenführer! – Be your own guide!	179
6.7 Lerne Einheimische kennen! – Stranger in the town!	180
6.8 Allein in ein fremdes Land reisen! – Lonely star!	181



7 Profübungen	182
7.1 Vipassana-Meditation! – Ten days meditation!	183
7.2 Ein Wochenende im Wald! – Walden!	184
7.3 Heute bei Sowieso! – Everybody's darling!	185
7.4 Zehn Euro pro Woche! – Limited money!	186
7.5 Reise nach Shanghai! – You travel, I pay!	187
7.6 Guerilla marketing!	188

Über die Autoren	190
-------------------------	------------

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.