

Das Verlassen der eigenen Komfortzone

von Raik Garve

Deine Komfort-Zone (=IST-Zustand deines Lebens)

1



**Kontroll-Bereich
deines Lebens**

Die Komfortzone ist der Bereich deines täglichen Lebens, den Du mit deinem Bewusstsein ausfüllst und mit Leichtigkeit kontrollieren kannst. Es geht dabei meist um tägliche Aufgaben, die Du mit deinen Fähigkeiten gut bewältigen kannst. Die Komfortzone entspricht genau der Größe deiner Persönlichkeit und deiner aktuellen Energie-Kapazität (=dir zur Verfügung stehende Energiemenge). Menschen, die Firmen oder sogar ganze Staaten leiten, tragen nicht nur für sich, sondern auch für viele andere Menschen Verantwortung und haben entsprechend sehr große Komfortzonen (=Kontrollbereiche).



WICHTIG: Diesem Wachstumsprozess (=Erweiterung des persönlichen Kontrollbereichs) liegt das Lebensgesetz der Entwicklung zugrunde.

Mental-Blockaden, die dein Wachstum verlangsamen...

2

Die häufigsten beiden Mental-Blockaden, die dich daran hindern, konstant zu wachsen, zu lernen und zu einer großen Persönlichkeit zu werden, lauten:

- 1.) Erlernte Hilflosigkeit (=fehlendes Know-How) >> Unwissenheit
- 2.) Die Bequemlichkeit der Komfort-Zone >> Angst vor der Zukunft

Die Gegenpole als Lösung hierzu lauten dagegen:

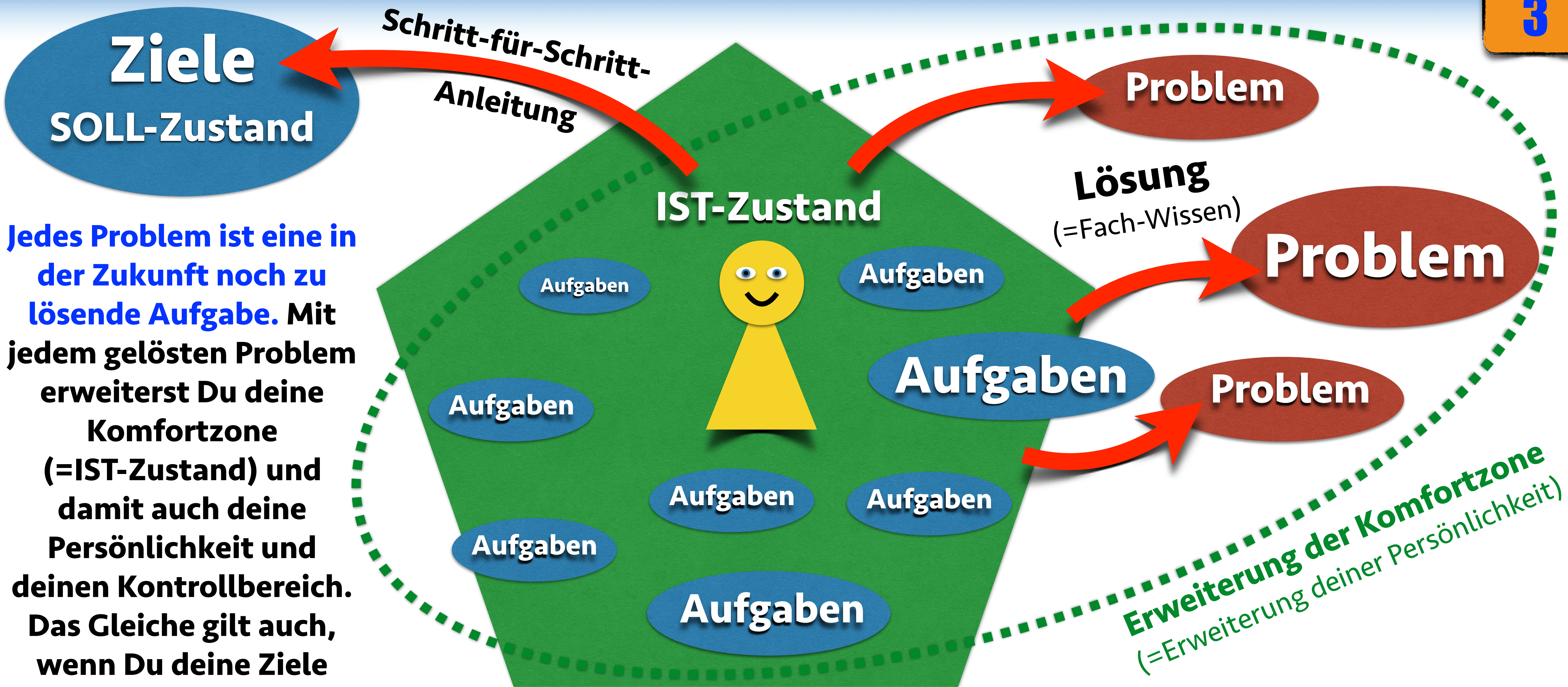
- zu 1.) Wissensaneignung durch Seminare, Bücher, Trainings, Kurse, Vorbilder
- zu 2.) großes Verlangen nach einem Ziel (=Vision) außerhalb der Komfort-Zone

3 Tipps, welche die Kreativität (=Ideen-Generator) deines Geistes entfesseln und dir somit helfen können, solche Mentalblockaden zu überwinden:

- 1.) Ziele, die du unbedingt erreichen willst
- 2.) dringende Probleme (=noch zu lösende Aufgaben)
- 3.) genaue Fragen

Die Erweiterung deiner Komfortzone (=Kontrollbereich)

3



Jedes Problem ist eine in der Zukunft noch zu lösende Aufgabe. Mit jedem gelösten Problem erweiterst Du deine Komfortzone (=IST-Zustand) und damit auch deine Persönlichkeit und deinen Kontrollbereich. Das Gleiche gilt auch, wenn Du deine Ziele (=SOLL-Zustand) verfolgst.

WICHTIG: Für andere Menschen ist dein Problem kein Problem, sondern nur eine Aufgabe innerhalb von deren Komfort-Zone. Diese Menschen haben dein Problem bereits gelöst !!

Wie Du bessere Entscheidungen treffen kannst...

4

Strategie Nr. 1: Beginne mit deiner Zeit und Energie wie mit deinem Geld umzugehen

- >> Investiere daher deine Energie stets so, dass Du am Ende einen Gewinn davon hast
- >> Frage dich stets VOR Erledigung einer Aufgabe: „*Entspricht diese Aufgabe gerade einer sinnvollen Investition / Nutzung meiner Ressourcen (Zeit und Energie)?*“
- >> Wenn JA, dann tue diese Aufgabe sofort!
- >> Wenn NEIN, dann unterlasse diese Aufgabe!
(Ausnahme sind wichtige + dringende Aufgaben, die nicht delegiert werden können)

Strategie Nr. 2: Wie würde sich dein perfekter Zwilling entscheiden?

- >> Frage dich, ob es bereits andere Menschen gibt, die ähnliche Herausforderungen wie Du hatten, diese souverän gelöst haben und dann tue genau das, was diese Menschen taten (=triff ähnliche Entscheidungen wie diese), um gleiche Ergebnisse zu erzielen.
- >> Der schnellste Weg, deine Persönlichkeit (=Komfortzone) zu erweitern ist es, direkt von Vorbildern zu lernen, d.h. sich deren Wissen und deren Erfahrungsschatz zunutze machen. Lerne es, solchen Vorbildern kluge Fragen zu stellen!

Raum für deine eigenen Notizen...