



Mut zum Abenteuer!

Wann haben Sie zuletzt etwas Neues ausprobiert? Es muss ja nicht gleich das Klettern in luftiger Höhe sein: Schon durch Kleinigkeiten schaffen Sie es, Ihre Komfortzone zu verlassen – und sich so weiterzuentwickeln.



Neue Erfahrungen sind es, die den Horizont erweitern



Autorin

GABY MARQUARDT
war 20 Jahre in der
Medizinbranche
(Management/Personal-
föhrung) tätig. Seit 2004
arbeitet sie u. a. als
Heilpraktikerin für
Psychotherapie, Coach
und Trainerin für die
Bereiche Persönlichkeits-
entwicklung, Veränderung
und Burnout-Prävention.

KONTAKT
info@gabymarquardt.de

Wenn man es sich mal irgendwo gemütlich gemacht hat, kommt man da nur schwer wieder weg – eine Erfahrung, die wohl jeder von uns nur zu gut kennt. Warum auch sollte man das Vertraute aufgeben, da man doch nicht weiß, was einen anderswo erwartet? Ja, wir fühlen uns wohl in unserer Komfortzone. So müssen wir uns auf nichts Neues einstellen. Unsere Komfortzone beinhaltet schließlich alles, was wir kennen: die Gewohnheiten, Rituale und Routinen. Außerdem ist unser Angstniveau hier auf niedriger Stufe und wir fühlen uns so relativ stressfrei. Wie der Name schon sagt, ist die Komfortzone also sehr bequem. Es gibt nur ein Problem: Dadurch findet auch keine Veränderung statt. Deshalb gilt: Wer seine Komfortzone nicht verlässt, bleibt in seiner Entwicklung und auf seinem bisherigen Niveau stehen. So fühlen wir uns auch zu immer weniger Dingen in der Lage. Doch wer will das schon? Höchste Zeit, etwas zu verändern! Das Motto, das sich jeder stellen sollte, ist: Raus aus der Komfortzone!

Den Übergang wagen

Die Komfortzone verlassen wir, sobald wir eine Herausforderung meistern oder uns an eine ungelöste Aufgabe machen. Währenddessen gehen wir über von der

Sie möchten den gesamten Artikel lesen?
Bitte kontaktieren Sie mich. ►