

Challenge – „Ich mach mein Ding“

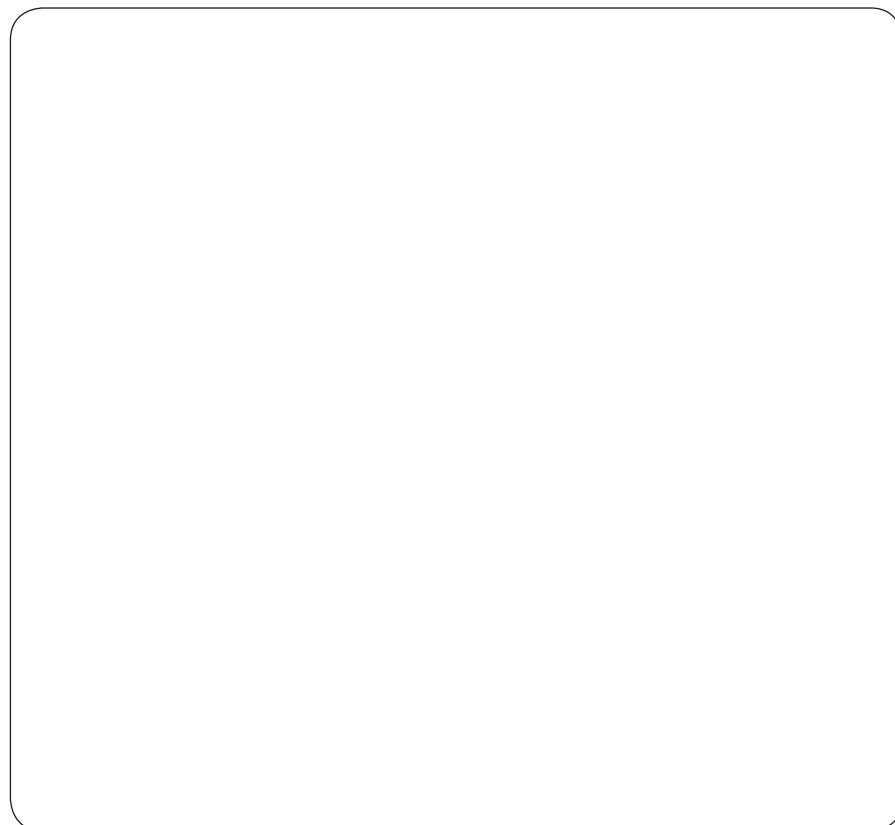
Die Komfortzone weiten

Die Komfortzone ist der Bereich, in dem sich die meisten Menschen wohlfühlen und dauerhaft mit materiellen Sicherheiten, persönlicher Geborgenheit, Alltagsritualen und festen Abläufen und Beziehungen eingerichtet haben. Diese Zone ist unser Rückzugsraum, in der wir auftanken und hat natürlich ihre Berechtigung. Die meisten Herzensprojekte erfordern allerdings den Schritt in die Wachstums- oder Lernzone, denn nur hier lernen wir uns neu kennen, trauen uns Großes zu und entdecken neue Welten für uns.

Das Verlassen der Komfortzone hin in die Wachstumszone ist ein Balanceakt. Überfordert man sich, dann landet man in der Panikzone. Hier ist ein persönlicher Lernprozess nicht mehr möglich, weil unsere archaischen Muster Fliehen, Angreifen oder der Totstell-Reflex aktiviert werden.

Stellen Sie sich vor, um Ihre Komfortzone stehen einige Leibwächter. Diese wollen, dass Sie in der Komfortzone bleiben. Oft zeigen sie sich in Form alter Glaubenssätze, die früher einmal ihre Berechtigung hatten, inzwischen aber überholt sind wie: „Muss das wirklich sein, dir geht‘ doch gut?“ „Nur keinen Stress, du weißt doch, wo das hinführt, wenn du dich zu weit aus dem Fenster lehnt.“ „Nicht schon wieder auffallen, das ist so peinlich!“ „Und wenn du das nicht schaffst, war alle Mühe umsonst.“ Sie kennen diese Stimmen vielleicht aus der Arbeit mit dem Veränderungs-Ich? An diesen Leibwächtern müssen Sie vor, deswegen erinnere ich Sie immer wieder daran, damit Ihr Projekt gelingen kann.

Zeichnen Sie doch hier einmal Ihre Komfortzone, die Leibwächter, den Sicherheitsraum und Ihren Entwicklungsraum ein und schreiben einige Stichwörter dazu, wann welche Zone in Ihrem Projekt erreicht ist. Ziehen Sie dazu Ihre Planung zu Rate.



Quelle:

Schnack, N.: Leise überzeugen. Mehr Präsenz für Introvertierte. Der Ratgeber für Alltag und Beruf. Hannover Humboldt 2014

Wenn Sie mögen, überlegen Sie auch, was nicht passieren darf, so dass Sie nicht in die Panikzone gelangen.



Challenge – „Ich mach mein Ding“

Nun haben Sie zwei Möglichkeiten, um von der Komfortzone in den Entwicklungsraum zu gelangen: Entweder über die Minischritte sozusagen schleichend an den Leibwächtern vorbei oder als Sprung, mit dem sie sich selbst und Ihre Leibwächter überraschen oder gar überrumpeln. Meine Kollegin Natalie Schnack nennt das den „Wow-Faktor“.

So gehen Sie vor:

Was sind Ihre ersten Minischritte, die gerade noch unterhalb der Überwindungsgrenze liegen oder nur ein kleines bisschen Überwindung kosten, um sich über die Grenze zur Sicherheitszone zu schleichen, ohne dass die Leibwächter es merken oder nervös werden. Das sind kleine Schritte mit „ähnlichem Wissen“ und der Komfortzone nahen Handlungsmöglichkeiten. Natalie Schnack nennt diese Zone um die Komfortzone den Sicherheitsraum. Hier besteht zwar Respekt vor der etwas neuen Situation aber noch ein ausreichendes Gefühl von Kontrolle. Überprüfen Sie folgende Komfortpunkte: Kenne ich die Umgebung? Die Menschen? Das, was ich dort tun muss? Habe ich grundsätzlich die Kompetenzen, um der Anforderung zu genügen? Wenn Sie ein oder mehrere Punkte mit „Ja“ beantworten können, dann können Sie diese Schritte einfach gehen.

Tragen Sie diese Minischritte unten in die Tabelle ein.

Und nun zum Wow-Faktor: Haben Sie Lust auf einen größeren Schritt, wie könnte der aussehen? Was würden Sie sich trauen, um es sich selbst oder anderen ohne Druck einmal zu beweisen? Manchmal macht uns ein größerer Schritt richtig Spaß und er bringt die Ungeduldigen unter uns auch einmal einen großen Schritt voran – solange er ohne Zeitdruck und „Gewalt“ ausgeführt wird.

Schauen Sie auch Ihren 90-Tages-Plan von gestern durch. Markieren Sie alle Aufgaben in einer Farbe, die in die Kategorie „Minischritte“ gehören. Markieren Sie alle Schritte mit „Wow-Faktor“ in einer anderen Farbe.

Dosieren Sie diese Aufgaben für sich. Wenn Sie beispielsweise wissen, Sie sind heute gut drauf und könnten die Welt umarmen, können Sie sich einen Schritt mit Wow-Faktor zutrauen, ansonsten arbeiten Sie einfach weiter an Ihren Minischritten.

Fangen Sie heute direkt mit drei Minischritten an. Welche sind das? Kennzeichnen Sie diese unten in der Tabelle. Vielleicht wollen Sie sich selbst und die anderen Weggefährten aber auch zum Abschluss mit einem Wow-Schritt beeindrucken? Dann posten Sie diese, nachdem Sie ihn getan haben, unbedingt in der Facebook-Gruppe!

(Was für den einen ein kleiner Schritt ist, ist für den anderen ein riesiger Schritt. Sie kennen sich selbst am besten. Wählen Sie bei der Einordnung also die Innensicht, nicht was die anderen von dem Schritt denken würden.)

Minischritte durch die Sicherheits- in die Wachstumszone	Ideen für Schritte mit Wow-Faktor