

# Raus aus der Komfortzone, denn Sie sind Grund genug!



von Kathrin Dorn, Veranstaltungsleiterin

Wann haben Sie das letzte Mal Ihre eigene Komfortzone verlassen? Haben den Job gewechselt, für eine Sport-Challenge trainiert oder sind umgezogen in eine völlig neue Umgebung?

Wenn wir unsere Komfortzone verlassen, weil wir unser Leben verändern wollen – egal in welchem Bereich – ist das mit Anstrengung verbunden und kostet Kraft. Kein leichtes Unterfangen. Nichts bleibt, wie es ist. Doch das

Leben bedeutet stetige Veränderung, und die Dynamik, die dabei entsteht, wenn wir Menschen uns für uns selbst bewegen, ist großartig. Denn jeder ist Grund genug.

Da kann ich direkt aus dem Nähkästchen plaudern. Vor genau einem Jahr war es bei mir so weit – der Möbelwagen fuhr bei mir vor. Umzug nach 18 Jahren von einer überschaubaren Kleinstadt im Taunus in die Weltstadt Hamburg.

Der eingespielte und scheinbar wie von selbst laufende Trott, der sich seit Jahren bei mir eingestellt hatte, wurde durch meine bewusste Entscheidung zur Veränderung komplett durcheinander gewirbelt. Ich gebe zu: Dies geschah selbstgewählt und freiwillig. Ich möchte ganz kurz für Sie das Wort „freiwillig“ auseinandernehmen. Frei und willig, neue Erfahrungen machen zu wollen.

Evolutionsbedingt begreifen wir Veränderung jedoch erstmal als potentielle Gefahr für das eigene „Überleben“. Und wenn sie dazu noch mit Anstrengung verbunden ist, werden sich unser Gehirn und unser Körper immer wieder die allergrößte Mühe geben, um uns von dem Plan der Veränderung abzubringen.

### **Veränderung hat immer mit Bewegung zu tun – und zwar mit der eigenen**

Egal wie groß oder klein die Veränderung auch sein mag, ob Sie im Privaten oder im Job kleine Veränderungen vornehmen, die Großes bewirken, oder Sie den Mut fassen, einen großen Traum endlich für sich zu verwirklichen. Es hat immer mit Bewegung zu tun, und zwar mit der eigenen.

Veränderung macht zunächst einmal Angst. Doch Angst zeigt uns nur, dass das, was wir als Nächstes tun werden, sehr wichtig für uns ist. Nervosität lässt uns hier und da auch manchmal etwas „schwimmen“, in einem Gewässer, welches wir nicht kennen. Gedanken drehen sich dabei wie ein Strudel, der uns manchmal nach unten zu ziehen droht. Raus aus dem alten Teich, in dem wir uns schon so lange bewegen. Raus aus der Komfortzone, die immer wieder verführerisch lockt: „Bleib lieber bei mir“ oder „Hier ist das Gewohnte, das Beständige, das Geordnete, das Sichere“.

Doch genau das ist es, was uns so viel raubt. Die Neugier, das Spannende, Neue, Bunte, Unbekannte. Wir alle können raus aus dem eigenen Muster und ein neues stricken. Und zwar nach unseren eigenen persönlichen und einzigartigen Vorstellungen!

Die Dynamik, die dabei entsteht, wenn wir uns für uns selbst bewegen, ist großartig. Die Zeit schlägt hier stets für uns, nicht gegen uns. Gestatten Sie sich das, und zwar jeden Tag aufs Neue: Mit winzigen, kleinen oder großen Veränderungen für Ihren Weg und egal in welchem Lebensbereich.

### **Wir sind Meister im Ausreden finden**

Doch wie so oft finden wir Menschen, wenn es um unsere eigene Veränderung geht, immer wieder Ausreden dafür, das Neue nicht anzugehen und durchzuziehen. Ich behaupte, wir sind Meister im Ausreden finden! Typische Dauerbrenner lauten in etwa so:

Wegen des Jobs...  
Wegen der Kinder...  
Wegen der Nachbarn...  
Wegen des Hauses...  
Wegen des Rückens...

...kann ich in meinem Leben nichts verändern. Diese Liste geht endlos so weiter.

Doch die Ausreden, Erklärungen und Aussagen in allen Bereichen unseres Lebens lenken uns nur von uns selbst ab. Nur damit wir uns nicht mit uns selbst beschäftigen müssen. Ablehnen der eigenen Verantwortung. Uns selbst zuwenden und nach dem eigentlichen Sinn fragen. Was ist eigentlich meine Aufgabe hier auf dieser Welt? Dazu gehört sicherlich nicht, bis zur Rente zu schuften und dann tot umzufallen. Was gibt es hier für mich zu tun, worin ich wirklich aufgehe mit meinem Potential, welches ich großzügig mit auf meinen Lebensweg bekommen habe?

Die meisten Menschen erzählen einem oft, was sie alles nicht wollen, und erschaffen sich genau das. Was sie nicht wollen. Sie haben keine Ziele, keine Vision, keinen Fokus. Wo sollen sie dann auch hinlaufen?

### **Woher nehmen wir die Kraft für Veränderungen?**

Sich aus der eigenen Komfortzone herauszubewegen, ist mit Anstrengung verbunden und kostet viel Kraft. Kein leichtes Unterfangen. Ich weiß es aus eigener Erfahrung. Nach so langer Zeit umzuziehen, sein komplettes soziales Netzwerk zurückzulassen und in eine Stadt zu ziehen, wo ich niemanden kenne und komplett bei null anfangen, ist kein Pappenstiel. Doch Null ist eine großartige Zahl. So rund – da ist alles drin und der Beginn von Großem. Wir entscheiden. Die eigenen Grenzen, die wir uns selber in unseren Köpfen erschaffen, können wir überwinden.

Doch einen Weg nur zu kennen oder ihn tatsächlich zu beschreiten ist ein großer Unterschied. Etwas zu sagen und dann tatsächlich die Entscheidung zu treffen, seine eigene Komfortzone zu verlassen, ist der nächste wichtige Schritt. Das Machen.

Da stellt sich natürlich die Frage: Woher können wir neue Kraft für Veränderung nehmen?

Kraft für Veränderung schaffen wir Menschen, indem wir anhalten, Pause machen, innehalten, hineinfühlen, in uns reinhören und uns selbst die Frage stellen: Was ist mir persönlich wichtig in meinem Leben? Welche Haltung, Qualität und Werte möchte ich verinnerlichen und verkörpern? Und dann dahingehend eine Entscheidung treffen. Dann kommt sie – die Kraft – von innen, die wir brauchen, um die Veränderung anzugehen.

Es gibt dabei immer wieder Menschen, Situationen, Wege, Türen, die uns zum Öffnen angeboten werden, die uns dabei weiterhelfen, uns zu entwickeln und auch innerlich zu wachsen. Daher achten Sie im Hier und Jetzt darauf, wem Sie begegnen, welche Wege sich plötzlich auftun und in welche Situationen Sie immer und immer wieder kommen. Alles hat seinen Sinn und hilft uns dabei, uns weiterzuentwickeln und auch innerlich zu wachsen.

Sie sind Grund genug, sich das Leben zu erschaffen, das Sie sich von ganzem Herzen wünschen. Das fängt oft im Kleinen an. Mit kleinen Schritten. Doch laufen Sie los. Machen Sie Erfahrungen!

**Denken Sie dabei an drei Punkte:  
WORTE – MENSCHEN – DYNAMIK**

Nutzen Sie positive **WORTE** für sich selbst und definieren Sie in Ihren eigenen Worten, was Ihnen wirklich wichtig ist, was Sie möchten, und sprechen diese laut aus!

Umgeben Sie sich mit **MENSCHEN**, die Ihnen gut tun, Sie begleiten, aufrütteln, bestärken und ermutigen, damit Sie sich trauen, Ihre eigene Komfortzone zu verlassen. Diese Menschen gibt es immer. Wenn Sie genau hinschauen, dann sehen Sie sie.

Und die **DYNAMIK**, die dabei entsteht, wenn Sie sich für sich selbst bewegen, ist einfach großartig.

Es ist wichtig Ziele zu haben, eine Vision, einen Fokus. Doch letztendlich ist der Weg entscheidend. Er zeigt Ihnen immer wieder, wie Sie an Ihr Ziel kommen, und bereichert Sie, während Sie ihn zurücklegen.

Und bevor ich mich nun von Ihnen verabschiede möchte ich Ihnen noch sagen: Denken Sie immer daran – Sie sind kostbar und wertvoll und haben das Beste überhaupt verdient! Gestatten Sie es sich auch. Sie können und Sie dürfen!