

Einleitung

Mit diesem Ratgeber möchte ich Dich aufwecken.

Es geht darum die Komfortzone zu verlassen, was alle Bereiche des Lebens einschließt. Es geht um die Dinge die wir automatisch tun und wir wollen hier keine Überraschungen erleben. Wir haben all unsere Gewohnheiten und es ist erstaunlich, wie schwer es ist einen jahrelangen Rhythmus zu verändern.

Viele unserer täglichen Aufgaben oder Handlungen bestehen aus Gewohnheiten und Routineaufgaben. Wir waschen uns auf die gleiche Art und Weise, wir ziehen uns auf die gleiche Art und Weise an, putzen unsere Zähne, kämmen uns, laufen, denken, surfen im Internet, schreiben, arbeiten usw. immer auf die gleiche Art und Weise. Bei vielen Handlungen und Aufgaben ist dieses sehr nützlich. Warum sollten wir uns anders anziehen und darüber nachdenken was wir als Nächstes machen müssen. Routine Handlungen erleichtern doch unser Leben.

Wenn wir aber persönlich wachsen möchten, gibt es Bereiche, wo wir aus dem gewohnten Handlungsablauf ausbrechen müssen. Es ist natürlich für jeden einfacher an seinen Gewohnheiten festzuhalten. Denn wenn alles beim Alten bleibt besteht auch kein Risiko, dass etwas Unerwartetes oder vielleicht sogar etwas Negatives passieren kann.

Wenn man sich nicht ändern möchte ist es in Ordnung. Wenn man sich aber entwickeln, verändern oder wachsen möchte, sind Veränderungen notwendig. Also muss man für Wachstum und Erfolg in seinem Leben aus seiner Komfortzone rauskommen.

Eines ist sicher, es ist nicht einfach seine Komfortzone zu verlassen, oft ist es unangenehm und schmerzhaft. Viele Menschen trauen es sich selbst nicht zu.

Aber um zu wachsen, Erfolg zu haben und neue Ziele zu erreichen, musst Du Dinge tun, die Du noch nie zuvor gemacht haben. Du musst Herausforderungen überwinden und über Dich hinauswachsen. Was sicherlich nicht einfach ist, aber es lohnt sich immer.

Um Dein Leben zu verändern, müssen Du Dich ändern. Natürlich ist es einfacher alles beim Alten zu belassen, aber dann kannst Du keine Veränderungen erwarten. Nur wer es riskiert neue Erfahrungen zu machen und dabei lernt sich wohl zu fühlen, kann das tun, was er schon immer machen wollte.

Die meisten Menschen, auch die wo man es nicht vermutet, haben Ängste, Zweifel, Unsicherheiten oder Lampenfieber. Doch die Menschen, die sich Wachstum und Erfolg wünschen, lassen sich dadurch nicht von ihrem Handeln abbringen.

Es erfordert immer den ganzen Mut, eine neue Fähigkeit zu erlernen und trotz seiner Zweifel und Bedenken stetig zu Handeln. Vor allem wenn andere Menschen daran beteiligt sind (z. B. öffentliches Reden, Menschen ansprechen u. s. w.).

Leider habe ich die Erfahrung gemacht, dass es auch Menschen gibt, die resistent sind gegen jede Art von Veränderungen. Für diese Menschen ist mein Ratgeber nicht gedacht. Diese Menschen sollten am besten zu Hause bleiben, dort ist es am sichersten.

Eine Situation die bestimmt jeder kennt, der Sportlehrer in der Schule hat einen Schüler der nicht gerade sportlich ist ausgesucht, um eine Übung vorzumachen. Dieser Schüler kann sich sicher sein, dass alle Augenpaare auf ihn gerichtet sind. Nun kann er sich entscheiden, die Übung so gut wie möglich zu machen oder sich zu weigern. Das Gelächter aller Mitschüler wird er sicher auf seiner Seite haben. Ich habe die Übung so gut wie möglich gemacht, es gab zwar ein paar Lästler, aber ich habe es überstanden. Doch um die Übung tatsächlich vor zu führen, ist eine Portion Mut und Selbstvertrauen notwendig.

Das Verlassen der Komfortzone ist auch eine Übung (Gewohnheit), die man lernen kann. Wenn man jeden Tag eine Kleinigkeit macht, die man sich nicht zutraut oder vor der man sich fürchtet, dann wird man sich nach einem Monat nicht wiedererkennen.

Uns wird früh beigebracht oder empfohlen, das zu tun was sicher ist. „Mache eine Ausbildung, wenn du etwas gelernt hast kann es dir keiner mehr nehmen.“ „Gebe deinen sicheren Job nicht auf, wer weiß was dann kommt.“ „Gehe da lieber nicht hin, wer weiß was da passiert.“ Dieses sind nur einige Sätze die mir hierzu gerade einfallen. Für mich sind diese Aussagen so wie bei „Balu den Bären aus dem Dschungelbuch“, „Probiere es mit Gemütlichkeit, mit Ruhe und Gemütlichkeit und werfe deine Sorgen über Bord. Denn wenn es stets gemütlich ist.... Geht es nicht darum ein gewisses Niveau an Gemütlichkeit zu erreichen?

Das mag ja für manch einen in Ordnung zu sein, außer für die Menschenkinder, die mehr vom Leben wollen, sich großartige Ziele setzen und diese erreichen möchten. In diesem Fall sollte man sich eher mit der Ungemütlichkeit anfreunden und es sich nicht gemütlich machen.

Es ist in Ordnung manchmal das Gefühl zu haben oder zu denken, „wie soll ich es bloß schaffen...“ und wenn man nicht verzweifelt oder aufgibt, sondern die Herausforderung annimmt, schafft man es am Ende immer. Danach spürt man es, dass man über sich hinausgewachsen ist.

Manche erinnern sich bestimmt daran, wie es war als er oder sie vor ihrer Klasse einen Vortrag halten mussten. Die meisten waren nervös, manche mehr und manche weniger. Alle hatten Lampenfieber, es hat keine Rolle gespielt wie gut man vorbereitet war, die Nervosität war immer da. Man hat aber nur gelernt einen Vortrag zu halten, weil man es selbst getan hat.

Genauso verhält es sich bei Kindern, wenn sie anfangen zu krabbeln, zu laufen, Fahrrad zu fahren usw. sie lernen es durch Handeln und Ihren Erfahrungen dabei, nicht weil sie Bücher lesen und es studieren.

Erwachsene neigen dazu alles bis ins Kleinste zu analysieren bis wir Handeln und danach analysieren wir gerne weiter. Eine gute Methode ist es einen Mentor zu finden, der einem hilft etwas zu erreichen und der Einen aus der Komfortzone holt. Auch kann man eine Gruppe gleichgesinnter positiver Menschen suchen, die ähnliche Ziele haben.

Riskiere es einfach die Komfortzone zu verlassen, es wird nicht immer positiv sein, doch es können keine großartigen Dinge geschehen, wenn man nichts Neues probiert.

Wenn man das tut, was man immer getan hat, wird man immer die gleichen Ergebnisse erhalten wie vorher.

Niemand wird als Gewinner geboren, um Erfolg zu haben, muss man sich selbst immer wieder herausfordern. Nur man Selbst macht aus sich einen Gewinner.