



## Das Komfortzonenmodell

## Das Komfortzonenmodell

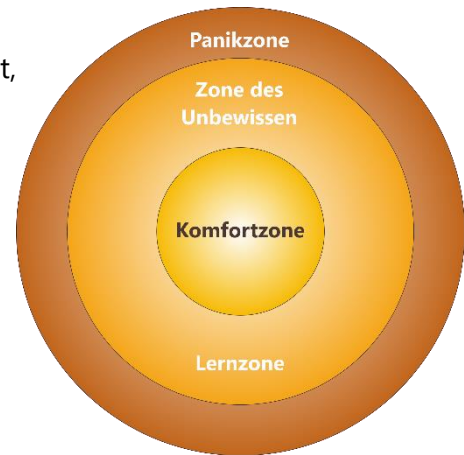
Die Komfortzone ist alles, was ich kenne. Meine Gewohnheiten, Rituale und Routinen. Ich weiß, wie ich agiere und reagiere und habe eine gute Einschätzung dessen, wie meine Umwelt agiert und reagiert. Unser Unterbewusstsein findet den Aufenthalt in der Komfortzone in der Regel prima, weil es sich auf nichts Neues einstellen muss.

Wir arrangieren uns mit vielen Dingen einfach aus Gewohnheit, Komfort und Bequemlichkeit.

Zum Beispiel mit unseren Lebensumständen, unserem Einkommen, unserem Umfeld und vielem mehr. Das Paradoxe daran: Wir arrangieren uns auch mit so manchen Dingen, obwohl diese uns gar nicht glücklich machen.

Unser „bequemes“ Unterbewusstsein ist oft davon überzeugt, nichts Neues bedeutet auch nichts Unbequemes.

- Keine Nachrichten sind gute Nachrichten.
- Wir brauchen keinerlei Anstrengungen zu übernehmen.
- Es ist alles beim Alten, alles schon bekannt und damit ungefährlich.

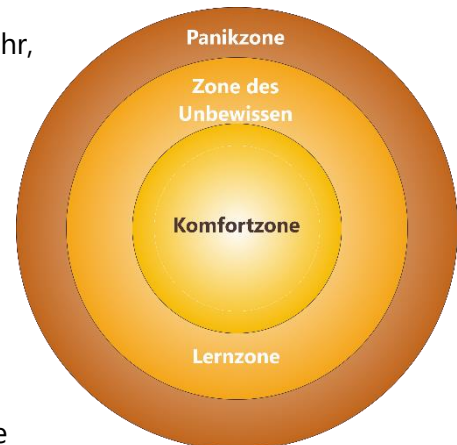


### Komfortzone, Lernzone, Panikzone

Neben der Komfortzone gibt es noch die Zone des Ungewissen (oder auch Lernzone) und die Panikzone.

In der Komfortzone fühlen wir uns wohl, es ist angenehm in ihr, allerdings erfahren wir in dieser Zone einen eher geringen Lernzuwachs.

Möchte ich etwas lernen, verlasse ich die Komfortzone und betrete die Zone des Ungewissen bzw. die Lernzone. Da ist es zwar nicht so angenehm, da ich ja nicht für alles, was jetzt passiert, eine Einschätzung habe, dafür findet hier allerdings meine Weiterentwicklung statt. Ich lerne neue Verhaltens- und Denkweisen, ich erlerne neue Handlungsmöglichkeiten und Werkzeuge, evtl. lerne ich neue Seiten an mir kennen.



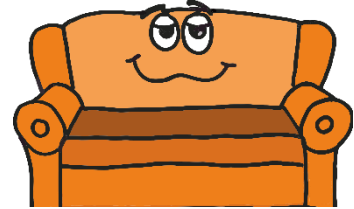
Dieser Erfahrungszuwachs sorgt dafür, dass sich meine Komfortzone vergrößert. Eine größere Komfortzone bedeutet einen größeren Handlungsspielraum und mehr Optionen für mich.

## Die Komfortzone verlassen

Es gibt Gründe dafür, dass wir uns manchmal schwer tun, unsere Komfortzone zu verlassen:

### Bequemlichkeit

Alles uns Bekannte, Situationen in denen wir uns auskennen, handeln wir in Routinen ab. Oftmals sind wir uns dessen gar nicht bewusst (z.B. fahren wir immer den gleichen Weg in die Arbeit).



Neues probieren dagegen kostet viel Aufwand und Mühe. Unser Unterbewusstsein tendiert, vor allem in der Anfangsphase einer Veränderung, immer wieder zu alten Denk- und Verhaltensweisen, weil es für uns bequemer erscheint.

### Angst

Unser Unterbewusstsein gaukelt uns immer wieder vor, dass es notwendig ist Angst zu haben. Angst ist eine Art Selbstschutz. Angst soll uns vor existenzieller Bedrohung schützen. Im richtigen zeitlichen Kontext angesiedelt bezieht sich Angst immer auf die Zukunft. In der Zukunft passieren Dinge, die wir nicht wissen und wir wissen deshalb auch nicht, wie wir zukünftige Ereignisse handhaben sollen. Was uns Angst macht, ist die Ungewissheit.

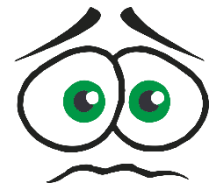


In unserem Kopf entstehen mögliche Zukunftsszenarien, die uns Angst machen. Unser angeborener Selbstschutz sorgt in der Regel dafür, dass wir eher negative Bilder entstehen lassen. Dadurch verstehen wir zukünftige Ereignisse eher als Bedrohung und wollen uns nicht darauf einlassen.

Diese Bilder, die wir in unserem Kopf entstehen lassen, sind äußerst lebendig und kommen uns absolut real vor.

### (Selbst-) Zweifel

Wir trauen uns selbst oft weniger zu, als dies unsere Umwelt tut. Wir schätzen oft unsere Kompetenzen und Handlungsoptionen als geringer ein, als es tatsächlich der Fall ist. Resultate aus dem Selbstzweifel sind auch Unsicherheit und Versagensängste.



Gerade unsere Versagensängste werden von Bildern genährt, die wir in unserem Kopf entstehen lassen. Im Kopfkino sehen wir die Zukunft und sehen uns scheitern.

## Das „Schauspiel“ in uns

Herr Müller wird befördert. Zu seinen neuen Aufgaben gehört es vor einer Gruppe von 50 Personen regelmäßig die Fortschritte seiner Abteilung zu präsentieren.

Herr Müller hat sich bisher immer erfolgreich um solche Aufgaben gedrückt. Ihm ist bei dem Gedanken, vor so vielen Fachleuten zu stehen und zu referieren, mehr als mulmig zumute.

Er befürchtet, er könne nicht kompetent genug wirken, er hat Angst davor sich zu versprechen oder den Faden zu verlieren. Seine Horrorvorstellung ist es, die Kolleginnen und Kollegen stellen ihm Fragen, die er nicht beantworten kann. Zu allem Übel könnte ja auch noch die Technik versagen und er hat nichts mehr, woran er sich „festhalten“ kann. Er hat Angst.

Schauen wir einmal in Herrn Müller hinein und sehen, was in diesem Moment in ihm passiert:

In seinem Kopf läuft der Film des Versagens. Alle Befürchtungen, die er beschrieben hat, sieht er jetzt. Als Film oder Bild in seinem Kopf. Er sieht die enttäuschten, fragenden oder hämisch grinsenden Gesichter seines Publikums. Er hört sich, wie er stammelt und stottert.



Die Angst in ihm sagt: „So wird es kommen, zu 100%! Du wirst scheitern, es wird ein Desaster!“



Die Selbstzweifel stimmen zu: „Du hast es eben nicht drauf! Du wirst Dich nur zum Trottel machen! Du konntest das noch nie und wirst es auch in Zukunft nicht können!“



Die Bequemlichkeit meldet sich zu Wort und sagt: „Genau, tue dir doch diesen Stress nicht an. Da investierst Du viel Zeit und Energie in die Vorbereitung, es lohnt sich aber nicht. Mach es dir doch leichter, akzeptiere deine Grenzen, drück' dich, das hat bisher ja auch erfolgreich funktioniert. Du musst ja nicht alles können.“

Dass es für Herrn Müller sinnvoll ist, es trotzdem zu tun, seine Komfortzone trotzdem zu verlassen ist klar.

- Er wird Neues lernen.
- Er wird Erfolg generieren können.
- Er wird charakterlich wachsen.
- Er wird seine Kompetenzen ausbauen.
- Er wird mehr Selbstvertrauen bekommen.
- Er wird seine Selbstwirksamkeit spüren.
- Er wird sein Selbstvertrauen steigern.
- Er wird sich im Anschluss neue Ziele stecken können.
- Er wird in Zukunft entspannter mit Präsentationen umgehen.
- Er wird lernen gut zu präsentieren.

## Tipps zum Verlassen der Komfortzone

Zuerst einmal gilt es den eigenen inneren Stimmen zu begegnen.

Unsere Ängste und Zweifel beziehen sich auf eine Zukunft, die nicht real ist. Wir schaffen, wie schon beschrieben, diese Realität nur in unserem Kopf. Wenn uns bewusst ist, dass wir selbst der Schöpfer dieser Realität sind und die Zukunft und deren Ereignisse nicht festgeschrieben, sondern veränder- und verhandelbar sind, erkennen wir, dass es da nichts gibt, wovor wir Angst haben müssen, weil wir ja überhaupt nicht wissen, was in Zukunft passiert.

Die Bilder in unserem Kopf sind nichts anderes als moderne Wahrsagerei. Es sind Annahmen, Hypothesen ohne Beweis.

Wenn also diese Bilder und Filme in unserem Kopf uns vom Handeln abhalten, dann liegt es doch nahe, andere Bilder in unserem Kopf entstehen zu lassen. Bilder, die angenehm sind. Filme, die uns dazu motivieren etwas zu tun. Bilder, die dafür sorgen, dass wir uns auf das freuen, was passieren wird.

Herr Müller sieht also, wie er souverän vor seinem Publikum steht. Er sieht, wie die Zuhörer begeistert lachen. Er hört den Applaus am Ende der Präsentation und er nimmt wahr, wie er eloquent auf Fragen des Publikums antwortet.

Hört sich einfach an und bedarf ein wenig Übung. Je öfter ich es tue, desto leichter wird es mir fallen. Wie bei allen Dingen, die ich neu beginne.

Hier gilt es auch der Bequemlichkeit entgegen zu wirken, indem ich die notwendige Disziplin aufbringe die Veränderung anzupacken.

Um meine Gedanken in die richtige Richtung lenken zu können, kann es hilfreich sein Zwischenschritte zu machen.

Zuerst beschreibe ich ein **Worst-Case-Szenario**.

Was kann schlimmstenfalls passieren? Und wenn die Technik ausfällt, geht davon tatsächlich die Welt unter? Und wenn jemand eine Frage hat und mir fällt die Antwort nicht gleich ein, wie kann ich reagieren?

Selbst wenn etwas Komisches passieren sollte, ist letzten Endes alles nicht sonderlich tragisch.

Im Anschluss beschreibe ich das **Best-Case-Szenario**

- Was kann bestenfalls passieren?
- Wie geht es mir, wenn ich diese Herausforderung erfolgreich gemeistert habe?
- Welchen Eindruck haben die KollegInnen von mir, wenn ich einen prima Job mache?
- Was werde ich alles lernen?
- Was werde ich alles noch besser können?
- Was wird mir in Zukunft noch leichter fallen?
- Was wird danach vielleicht noch alles möglich werden?
- Wie wird sich mein Leben verändern?

- Welche Kompetenzen werde ich ausbauen?
- Wer kann im Anschluss etwas von mir lernen?
- Wie fühlt es sich an, stolz auf mich selbst zu sein?

### **Ich definiere Ziele für mich**

Ich lege fest, was ich bis wann alles erreichen möchte. Was ich können möchte. Was ich lernen möchte. Wovon ich in 20 Jahren gerne erzählen möchte.

### **Ich erstelle einen Plan**

Ich gehe Schritt für Schritt vor und definiere alles, was ich bis zur Erfüllung meines Vorhabens zu tun habe. Vielen Menschen gibt das Sicherheit.

### **Ich erfreue mich am Prozess**

Ich genieße die Veränderung und mache mir immer wieder deutlich, welche Schritte ich schon getan habe. Ich feiere auch kleine Erfolge und schreibe mir auf, welche kleinen Veränderungen ich schon hinbekommen habe.

### **Ich hole mir Unterstützung und Lob**

Ich suche mir Unterstützer für meine Veränderung. Von diesen Personen profitiere ich, weil sie bestimmte Fach- oder Sozialkompetenzen haben, von denen ich etwas lernen kann. Vielleicht handelt es sich auch nur um einen geistigen Sparringpartner, mit dem ich meine Gedanken und/oder Gefühle besprechen kann. Ich suche mir vielleicht jemanden heraus, der mich nur gezielt für meine Fortschritte lobt, nur wegen des guten Gefühls.

Auch ein Coach kann mich professionell dabei unterstützen meine Komfortzone zu verlassen.

### **Ich trainiere loszulassen und erfahre Veränderung**

Sich von alten Gewohnheiten zu verabschieden bedeutet loszulassen. Dies lässt sich üben, indem ich mich dazu entschieße bestimmte Angewohnheiten zu verändern, das heißt entsprechende Verhaltensmuster loszulassen.

Ich kann ganz simpel damit beginnen, indem ich einen anderen Arbeitsweg fahre, den ersten Socken nicht immer auf den gleichen Fuß ziehe, am heimischen Esstisch die Plätze mit anderen Familienmitgliedern tausche, jeden Tag eine neue Saftsorte probiere, meine Lieblingskaffeetasse auf den Boden fallen lasse und feststelle, die Tasse ist kaputt und ich lebe weiter.