

Dein Ziel 2020, verlasse die Komfortzone & entdecke Neues!

Was bedeutet das für uns? Veränderungen betreffen alle Aufgaben, Maßnahmen und Tätigkeiten die dazu beitragen, neue Systeme, Strategien, Prozesse, Pläne und Strukturen zu schaffen, die es uns ermöglichen, ein Fortkommen zu erreichen und/oder zu wachsen. Doch was genau hindert uns daran, voranzukommen, zu wachsen und Veränderungen zu leben? Ganz einfach - unsere Bequemlichkeit, unser innerer Schweinehund und unsere geliebte Komfortzone.

Was ist denn überhaupt unsere Komfortzone. Schauen wir uns kurz einmal das „Wachstums-Zonen- oder auch Lern-Zonen-Modell“ an. Eingeteilt in Komfort-, Lern- und Panik Zone.



Im Zentrum befindet sich die Komfortzone. Sie stellt unser bekanntes und sicheres Umfeld dar. In ihr bewegen wir uns gewöhnlich im Alltag. Hier fühlen wir uns wohl, sicher und stark. Hier haben wir alles im Griff. Wir haben Strategien, die funktionieren und von uns angewandt werden. Wir kennen uns perfekt aus. Die Arbeit in diesem Bereich geht uns gut und auch leicht von der Hand. Außerhalb der Komfortzone in der Mitte befindet sich die Lernzone. Dort liegt alles, was wir noch nicht genau wissen und mit dem wir noch keine Erfahrungen gemacht haben. Hier entsteht erst einmal Unsicherheit. Wir kommen aus dem Gleichgewicht, weil wir uns nicht auskennen. Vielleicht wollen wir in diesem Bereich etwas verbessern. Das erfordert Mut und Überwindung, weil wir uns nicht mehr so sicher fühlen. Schnellerer Herzschlag, vermehrtes Schwitzen oder auch anderes Sprechverhalten sind deutliche Zeichen dafür, dass wir unsere Komfortzone verlassen. Hier und nur hier findet unser Lernen statt! Wir müssen uns mit Neuem auseinandersetzen und Strategiewechsel vornehmen. Nur so gelingt uns Wachstum, wir stellen uns Herausforderungen und gehen dabei an unsere Grenzen. Doch bitte nicht zu weit ins Neue vorstoßen. Machen wir einen zu großen Schritt aus der Komfortzone, sind wir direkt in der Panikzone. Hier werden wir keinen Lernerfolg haben. Wir finden keine Strategien und werden aggressiv. Wir erleben einen aktiven Fluchtreflex, der verhindert, dass wir in Lösungen denken und handeln können. Frustration macht sich breit und wir haben das Gegenteil von dem erreicht, was wir ursprünglich vorhatten. Totaler Black-Out. Motivieren Sie sich selbst, verlassen Sie ihre Komfortzone und setzen Sie sich Ziele.

Doch bitte machen Sie sich in kleinen Schritten auf den Weg und stecken Sie Teilziele ab. So werden Sie leichter Ihr großes Ziel erreichen.

Arbeiten Sie mit einem Zeitplan oder besser noch mit einem Aktionsplan, der Ihnen die Möglichkeit gibt, alles im Blick zu haben. Helfen wird hier die **Aktionsformel 16x2x8**©. Mehr zu dieser Formel erfahren Sie bei uns. Schreiben Sie uns an. Auf unserer Kontaktseite haben Sie die Möglichkeit, unter dem Stichwort: „AKTIONSFORMEL“ mehr darüber zu erfahren, wie Sie es persönlich schaffen werden, Ihre beruflich wichtigen Ziele innerhalb weniger Wochen zu erreichen. Denken Sie immer daran, dass alles, was wir uns vorstellen können, auch machbar ist, wenn wir es wirklich wollen. Bleiben Sie positiv, was immer auch passiert. Gehen Sie immer lösungsorientiert vor. Alles bleibt anders, unser Leben ist Veränderung. Ohne diese Veränderung würde nichts Neues entstehen und es wäre kein Wachstum möglich. Leben Sie die Veränderung und freuen Sie sich auf das Neue, das auf Sie zukommt. Bleiben Sie neugierig!

**Kommen Sie auf uns zu, wir können viel für Sie tun -
wir unterstützen Sie gerne und freuen uns sehr auf Ihre E-Mail.**