

Komfortzonen verlassen – mehr Erfolg haben!

Das Gewohnte macht uns sicher und schafft Wohlbefinden. Wir alle können Umstände nennen, in denen wir vertraut und sicher agieren, sei das im Beruf oder im Privaten. Verändern sich solche Vor-aussetzungen, stellen sich Stress und Spannungen ein. Ergebnis: Wir sind in unseren Leistungen begrenzt. Das Erkennen und gezielte Überwinden der so genannten Komfortzonen setzt Potenzial frei, das wir für unseren Erfolg nutzen können.

Wer kennt diese Situation nicht: Wir agieren in einer Gruppe von Menschen, beispielsweise im Team am Arbeitsplatz. Alles ist uns vertraut, wir sind es gewohnt, so unseren Beruf auszuüben und Erfolg zu haben. Da kommt ein neuer Kollege zum Team, der uns argwöhnisch beobachtet. Oder das Büro wird umgestellt: Eine eher ungeliebte Kollegin sitzt nun ganz nahe bei mir und hört alles mit, was ich am Telefon rede. Oder mein Sohn beginnt ein Studium, das ich finanzieren muss. Mein Einkommen, mit dem ich bisher gut und bequem zurecht kam, reicht einfach jeden Monat nicht mehr.

Unbehagen in neuen Situationen

In allen drei Beispielen schränkt das plötzlich auftretende Unvertraute unsere Leistung ein: Der neue Kollege mit seinem Argwohn dem Bisherigen gegenüber macht mich generell unsicher. Die nun ganz nahe bei mir sitzende ungeliebte Kollegin macht mich am Telefon mit Kunden befangen, und das nicht mehr ganz ausreichende Einkommen lässt mich unverhältnismässig vorsichtig und zurückhaltend werden. Die Folgen sind nachhaltig und negativ. Sie bewirken, dass ich mein Potenzial nicht mehr ausschöpfe, das ich nicht das zu leisten vermag, was ich eigentlich könnte.

Wir behindern uns gar präventiv!

Besonders nachteilig wirkt es sich aus, wenn nicht mehr nur effektiv vorhandene Eingriffe ins Vertraute

Unbehagen auslösen, sondern wenn uns die bloße Angst vor Neuem zurückbindet. Aussage wie „das schaffe ich nie!“ oder „das werde ich nie können!“ erzeugen Blockaden, die uns einer neuen Herausforderung gegenüber schon präventiv zum Verlierer machen. Verheerenderweise sorgt unser Unterbewusstsein dafür, dass solche Ahnungen zumeist auch eintreten, weil wir uns – ohne es bewusst zu tun – so verhalten, dass wir recht bekommen. Die so genannte „self fulfilling prophecy“ waltet ihres unheilvollen Amtes!

Den Spiess umkehren und die Selbstbilder verändern!

Die Psychologie spricht bei den Umständen, unter denen wir uns wohlfühlen und leistungsfähig sind, von so genannten Komfortzonen. Diese Voraussetzungen folgen aus unseren Selbstbildern, die wiederum als Folge von Erfahrungen, Erlebnissen, Erziehung und kulturell-gesellschaftlichen Vorgaben entstanden sind. – Wir sind in jeder Lebens-situation das Produkt unserer Erfahrungen! Wo und auf welche Weise wir Ferien machen, zeigt diesen Zusammenhang sehr schön: Bestimmte Destinationen, bestimmte Aktivitäten und Vorhaben fallen zum vorneherein weg, ohne dass wir einen Gedanken an sie verwenden.

Die Techniken sind lernbar

Das eigene Potenzial besser auszuschöpfen, kann ohne weiteres erlernt werden. Im Seminar „**Mit Leidenschaft und Zielgewinn**“ wird der Hintergrund zum Verständnis der Entstehung unserer Selbstbilder vermittelt und das Vorgehen geübt, mit dem die Komfortzonen erweitert und verlassen werden können. Damit durchbrechen Sie ihre eigenen inneren Barrieren und Sie lernen, der Umsetzung Ihrer beruflichen und privaten Ziele entscheidend näher zu kommen