

Das Glück liegt außerhalb der Komfortzone

Wenn du dieses Buch von Anfang an gelesen hast (was ich dir schwer empfehlen würde, denn alle Abschnitte bauen auf den vorherigen auf, auch wenn es auf den ersten Blick nicht so aussehen mag), dann weißt du bereits, dass Glücklichein, „Mut zum Glück“ (aus dem Kapitel „Was ist Mut?“) und finanzieller Wohlstand eng zusammenhängen. Diese drei Punkte beeinflussen sich untereinander massiv.

Was genau ist die Komfortzone?

Um das gut zu verdeutlichen, ist es wichtig, dass man sich das Konzept der „Komfortzone“ sehr bewusst macht.

Die Komfortzone ist wie ein Kreis um dich herum. Genauer gesagt, wie ein Zaun. Innerhalb dieses Zauns ist alles, was du schon erreicht hast, welche Fähigkeiten du hast, wie weit du dich ausgedehnt hast und was du dir zutraust.

In dem Abschnitt über Glücklichein hast du vielleicht erkannt, welche fatale Folgen es hat, wenn man anfängt zu „konsolidieren“ (also die Errungenschaften abzusichern und zu verwalten) und sich auf den eigenen Erfolgen auszuruhen. All das liegt innerhalb des Zauns, innerhalb der Komfortzone.



Derselbe Mensch, der mit mir das Kartoffel-Eier-Experiment gemacht hatte, erklärte mir ein paar Wochen später dieses Modell: „Alex, alles, was du schon hast, kannst, besitzt etc., ist innerhalb der Komfortzone, innerhalb deines ‚Zauns‘.“

Der Zaun hat Vorteile: Innerhalb liegt Sicherheit. Außerhalb (der Komfortzone) liegt Unsicherheit, das Unbekannte, die Bereiche, die du nicht kannst, potenzielle Überwältigung und potenzielles Versagen.

Was du aber nicht siehst, lieber Alex, ist, dass jenseits des Zauns auch das Glück liegt. Innerhalb des Zauns liegt zwar Sicherheit, aber auch Langeweile, Unzufriedenheit und irgendwann die aufkeimenden Gedanken wie ‚Ich muss meinen Garten beschützen‘, anstatt neue Gebiete zu erobern. Auch hier hast du wieder die Wahl: Du kannst den Zaun als Schutz vor dem Unbekannten sehen oder als Eingangstor für neues Glück und neue Fähigkeiten.“

Wow, ein und dieselbe Situation, völlig unterschiedliche Gesichtspunkte. Sollte der richtige Blickwinkel (Teilbereich von „Mindset“) doch einer der wichtigsten Faktoren für Erfolg sein?

Meine Angst, vor Gruppen zu sprechen

Ich begann, mich zurückzuerinnern, wie eine Lehrerin in der fünften Klasse fragte: „Wer von euch möchte der Erste sein, der ein Referat hält?“ Frei sprechen vor der ganzen Klasse? Sich blamieren? Ausgelacht

werden? Die Lehrerin hatte noch gar nicht fertig gesprochen und ich spürte schon, dass meine Angst sich wie ein Messer durch meine Magen-grube bohrte. Aber aus irgendwelchen unerfindlichen Gründen (heute weiß ich, ich hatte einen Glaubenssatz: *Wenn du dich nicht traust, dann erst recht!*) hob ich freiwillig meine Hand und machte mir gleichzeitig in die Hosen.

Die nächsten zwei Tage habe ich diese Entscheidung natürlich bitter bereut. Bis zu dem Tag und der Schulstunde, als ich dann antreten musste. Und es ereignete sich etwas völlig Merkwürdiges.

Sobald ich die ersten Worte fertig gestammelt hatte, war die Angst völlig weg. Ich fühlte mich total im „Jetzt“ und wacher als je zuvor. Es gibt Berichte von Leuten, die vor Bären standen und wussten, sie können nicht entkommen. Über den Moment, als sie sich mit der Situation abgefunden haben, berichten alle das Gleiche: Sie hatten überhaupt gar keine Angst mehr, sondern waren nur noch da und taten das Richtige. So ging es auch mir.

Als ich das Referat beendet hatte (und es hatte sicher viele Fehler, Stammer etc.), begannen meine Mitschüler zu klatschen.

Sie haben wahrscheinlich nicht geklatscht, weil das Referat so toll war, sondern weil sie meinen Mut bewundert haben, mich über meine sicherlich sichtbaren Ängste hinwegzusetzen.

Wow, fühlte ich mich groß, glücklich und zufrieden. Ja, mein Mentor hatte recht. Das Glück liegt außerhalb der Komfortzone.

Seitdem habe ich mir eine Regel eingerichtet: **Wann immer du kannst, erweitere deine Komfortzone.** Für mich funktioniert sie extrem gut, das muss aber natürlich jeder für sich selbst entscheiden. Es gibt allerdings sehr viel zu gewinnen.

Heute weiß ich, dass es für jeden Bereich des Lebens natürlich Techniken und Lösungen gibt. Wenn du das Wissen besitzt und die Techniken des

Bereichs kennst, kannst du damit easy umgehen. Und natürlich gibt es x Techniken gegen Angst, Lampenfieber etc. Aber auch darüber könnte ich ein eigenes Buch schreiben, das würde hier zu weit führen.

Teste dein Verstehen:

- + Was ist die „Komfortzone“?
- + Kannst du dich an ein Beispiel erinnern, als du Skrupel hattest, deine Komfortzone zu verlassen? Wie ging es dir danach?
- + Kannst du dich an ein Beispiel erinnern, als du deine Komfortzone verlassen und etwas Neues erreicht hast? Wie ging es dir danach?
- + Im Workbook Nr. I der „90-Tage-Challenge“ auf Seite 26 findest du noch 9 weitere Übungen und Coachingfragen, damit du mit Leichtigkeit deine Komfortzone immer weiter ausdehnen und viel mehr Glück erleben kannst.

Hol Dir das physische Buch

250.000+
verkaufte Exemplare



43 bewährte Erfolgsgesetze für Deinen privaten, beruflichen und finanziellen Erfolg.

Was sich hinter diesem reißerischen Titel verbirgt?

Die 43 Erfolgsgesetze und 668 Erkenntnisse aus diesem praxiserprobten Erfolgswegweiser helfen Dir dabei, erfolgreicher in allen Lebensbereichen zu sein:

- **Persönlicher Erfolg:** Wie Du Deine wahre Leidenschaft findest, Dir die richtigen Ziele setzt, mehr freie Zeit gewinnst und Deine volle Energie und Freude am Leben zurückgewinnst ...
- **Beruflicher Erfolg:** Wie Du mit übergeordneten Prinzipien und Werkzeugen einen laserscharfen Fokus entwickelst und in kürzester Zeit viel mehr schaffst und Deine Ziele einfacher, schneller und stressfreier erreichst ...
- **Finanzieller Erfolg:** Wie Du mit den effektivsten Strategien der Millionäre blitzschnell Eigenkapital aufbaust, Deinen Cashflow verdoppelst, Deine Bonität steigertest und in 14 Schritten Deine finanzielle Freiheit ohne Rückschläge erreichst ...

Nutze dieses Insiderwissen für Deinen Erfolg, indem Du Dir jetzt Dein kostenloses Exemplar bestellst!

(Auf den Button klicken oder QR-Code scannen!)

