

Die liebe Komfortzone (Comfort vs Growth Zone)

Wer kennt sie nicht, die Komfortzone. Und wer findet es da auch soooooo gemütlich? Nun ja, ich gebe zu, auch ich finde diese Zone sehr gemütlich und schön kuschlig, auch ich muss mich echt manchmal in den Hintern beißen, um diese kuschlige Zone zu verlassen. Da ist alles so schön sicher, bequem, gewohnt, eben kuschlig, weich...ach und noch vieles mehr.

Aber ist es auch das, was ich mir von meinem Leben erwarte? Hab ich all das, wovon ich geträumt habe schon erreicht in dieser Komfortzone? Habe ich keine Träume und Ziele mehr? Wenn Du das alles mit JA beantwortest, dann herzlichen Glückwunsch! Das freut mich sehr für Dich!

Gibt es da aber nur ein „NEIN, da ist noch einiges offen“, dann rate ich Dir: Steh auf und bewege Deinen Hintern weiter. Denn es gibt nicht nur die Komfortzone. Nein, es gibt auch die „Wachstumszone“. Klar, es gibt dazwischen auch noch die eine oder andere unbequeme Zone, bis Du in der „Growth Zone“ bist, aber diese gehören dazu. Ohne diese beweist Du nicht, wie wichtig Dir Deine Ziele und Deine Träume, Dein Willen und Deine Wünsche sind. Diese, genau diese zwei weiteren Zonen machen Dich zu dem Menschen, der Du dann bist!

Da ist die „Angst Zone“ (Fear Zone):

Hier findest Du alle Ausreden, warum Du die Komfortzone NICHT verlassen solltest und warum Du Deine Träume sowiso nicht erreichen wirst. Da kommen die Schlechtredner, die Dir vielleicht Deine Träume ausreden und Dir sagen, warum es nicht geht. Du wirst durch die Meinung anderer beeinflusst. Es mangelt Dir an Selbstvertrauen. Aber geh durch...glaub an Dich und Deine Träume! Nur die, die den Weg schon gegangen sind den Du gehen willst, wissen wie es geht. Lass Dich nicht von den Menschen beeinflussen, die selbst in der Angst Zone stecken und sich nicht weiter bewegen.



Dann ist da noch die „Lern Zone“ (Learning Zone):

Hier wirst Du gefordert. Du musst mit Herausforderungen und Problemen umgehen, die auf Deinem Weg auf Dich zukommen. Aber auch hier, aus jedem Stein der Dir in den Weg gelegt wird, kannst Du etwas schönes bauen. Denk immer daran ;) . Dann wirst Du Dir neue Fähigkeiten erarbeiten. Fähigkeiten, die Dich auf Deinem Weg weiterbringen. Du wirst vieles lernen..aus schlechten aber auch guten Erfahrungen. Hier erweiterst Du Deine Komfortzone ☺.

Und dann...da ist sie, die „Wachstumszone“ (Growth Zone):

Du siehst schon, diese Zone ist gross. In dieser Zone findest Du den Zweck, wofür Du das alles tust bzw. Du weißt genau, wofür Du alles tust. Hier lebst Du Deine Träume und setzt

Dir immer wieder auch neue Ziele. Hier erobert Du Deine Ziele. Du lebst das Leben, was Du Dir in der Komfortzone erträumt hast und fühlst Dich vermutlich auch irgendwie frei 😊. Dir gefällt es hier und Du kannst Dir nicht mehr vorstellen, nur in der kleinen „vermeintlich gemütlichen“ Komfortzone zu leben. Du bist vorausgegangen und glaub mir, viele Zweifler beobachten Dich. Geh weiter Deinen Weg und hör NIE auf zu Träumen!

Viel Erfolg beim Verlassen Deiner Komfortzone und Erreichen Deiner Ziele, das wünsch ich Dir!

Herzlichst
Martina Brunner-Steiner