



Hier findest Du die Erklärung zu den einzelnen Zonen:



Komfortzone

Hier fühlst Du Dich geborgen und sicher. Die Dinge die Du hier erlebst sind Dir vertraut und Du weißt was auf Dich zu kommt. Hier gibt es keine Überraschungen und auch kein Wachstum.



Lernzone

Es braucht meistens Überwindung und Mut Dinge aus der Lernzone zu tun. Das kann unangenehm sein und Unsicherheiten auslösen, ist aber aushaltbar. Diese neuen Erfahrungen lassen Deine Komfortzone größer werden. Besonders, wenn Du diese neue Situation erfolgreich gemeistert hast, führt das zu Wachstum, Zufriedenheit und mehr Selbstvertrauen. Du kannst Dich jetzt auch in neuen Situationen weiterhin sicher fühlen (Du wirst „resilienter“ gegenüber dem Leben)



Panikzone

Wer zu schnell, zu viel von sich verlangt, kann am Ende in der Panikzone landen. Hier ist kein Wachstum möglich, eher das Gegenteil. Wer sich plötzlich in eine komplett neue Situation stürzt, kann sich damit komplett überfordern. Angst und Panik können dann eintreten und am Ende dazu führen, dass die eigene Komfortzone gleich bleibt oder sogar kleiner wird, weil man diese schlechte Erfahrung nie wieder erleben möchte.

In meinem Blogbeitrag „Raus aus der Komfortzone“ zeige ich Dir die einzelnen Zonen anhand eines Alltagsbeispiels

Du hast Dir den Blogbeitrag durchgelesen, verfolgst den Live-Blog und jetzt willst Du auch endlich loslegen. Du kennst Dein Thema und weißt was zu tun ist. Oder zumindest wo Du anfangen kannst SUPER! Doch im Alltag gehen all die guten Ideen und Vorsätze gerne mal unter. Oder Du denkst zwar an Dein Vorhaben, kannst aber Deine Motivation aktiv zu werden einfach nicht finden.

Deshalb gibt es auf der folgenden Seite einen „Raus aus der Komfortzone“-Planer. Mit ihm kannst Du die ersten Schritte notieren und Dir auch eine Zeitschiene setzen, bis wann Du diese gegangen sein willst. Du kannst Dir hier auch ein paar Dinge aufschreiben, die Dir Sicherheit geben. Solltest Du Dich überfordern und kurz vor der Panikzone stehen, mach eine Pause, bis Du Dich wieder sicher fühlst und gehe dann beharrlich weiter.

Außerdem gibt es einen kleinen „Warum?“-Helfer. Hier notierst Du Dir Dein „Warum?“. Es soll Dich immer wieder an Dein Ziel erinnern, warum Du das hier eigentlich alles machst und Dich motivieren weiter zu machen, denn es lohnt sich!

Fülle und drucke Dir den Zettel aus und bewahre ihn dort auf wo Du ihn jederzeit zur Hand hast. Im Geldbeutel, als Bild auf dem Handy, in der Schreibtischschublade usw

Als Beispiel habe ich Dir beide Arbeitsblätter zum Beitragsthema „Höhenangst“ bereits ausgefüllt. Ich hoffe er hilft Dir genauso viel wie er mir hilft 😊 Viel Spaß!

Beispiel Höhenangst:

Mein Thema:

Höhenangst

Mein Warum

*Ich will nach Afrika
fliegen und dort
wild lebende Giraffen
sehen*

Welche Schritte will ich machen, um mein Ziel zu erreichen?

- *Termin beim Hausarzt machen (Beratung über Möglichkeiten zur Therapie bei Höhenangst)*
- *einen Zoobesuch bei den Giraffen*
- *Meinen Freunden von meinem Plan erzählen*

Bis wann?

- *Ende August*
- *Dieses Jahr*
- *Beim
nächsten
Treffen*

Was mir ein Gefühl der Sicherheit gibt:

- *Eine Folge „Friends“ schauen*
- *Mit Mama telefonieren*
- *Im Wald spazieren gehen*

Was mich motiviert weiter zu machen:

- *„Africa“ von Toto anhören*
- *Motivierende Blogs und Posts lesen*
- *Der Gedanke an das Gefühl das ich
haben werde, wenn ich es geschafft
habe*

Dein „Raus aus der Komfortzone“-Planer

Beispiel Höhenangst:

Mein Thema:

Mein Warum

Was mir ein Gefühl der Sicherheit gibt:

Welche Schritte will ich machen, um mein Ziel zu erreichen?

Bis wann?

Was mich motiviert weiter zu machen:

Dein „Warum“-Helfer raus aus der Komfortzone

Beispiel Höhenangst

Deine Themen:

Mein Warum

*Ich will nach Afrika
fliegen und dort
wild lebende Giraffen
sehen*

Mein Warum

Mein Warum

Mein Warum

Mein Warum

: