

09/2021

nexpera
WIRKUNGSVOLL REKRUTIEREN.



Raus aus der Komfortzone

KOMPASS

Essen

Frankfurt

Hamburg

Heidelberg

München

Raus aus der Komfortzone -

Hintergründe und Handlungsimpulse für eine persönliche Veränderung mit Langzeitwirkung

“Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu belassen und zu hoffen, dass sich etwas ändert.”

-Albert Einstein-

Der Begriff der Komfortzone wird vielfach für Trägheit und Routine verwendet und findet dabei sowohl im beruflichen wie auch privaten Kontext Anwendung. Aber was verbirgt sich genau dahinter? Welche Modelle liegen zugrunde? Welche Verbindungen gibt es zur Potenzial- und Persönlichkeitsentwicklung? Der vorliegende Artikel aus der Kompass-Reihe von nexpera leitet diese Hintergründe her und liefert einen Handlungsrahmen für die Anwendung bei Einzelpersonen und Unternehmen.

Hintergrundbetrachtung: Wo liegt die Komfortzone genau? Wie fühlt es sich an?

Die Komfortzone lässt sich mit dem Platz unter einer warmen, weichen Decke vergleichen. Da liegen wir, und während es draußen kalt und regnerisch ist, haben wir es uns bequem gemacht. Wir fühlen uns sicher und auf den ersten Blick zufrieden. Hier können wir abschalten und ganz bei uns selbst sein. Ohne Maske, ohne Druck und ohne Angst. In der Komfortzone handeln wir wie wir es gewohnt sind. Wir haben mit Menschen zu tun, die wir kennen. Wege, die wir gehen sind uns vertraut. Wir tun die Dinge routiniert, Abläufe sind bekannt, alles funktioniert wie immer. Der gleiche morgendliche Ablauf. Der gleiche Weg zur Arbeit. Die gleiche Routine bei der Arbeit.

Was in dieser Wohlfühlzone sicher nicht passiert? Veränderung! Etwas Neues! Hier passiert kaum etwas Unerwartetes und wir lernen nichts Neues. Der Fernseher liefert lediglich Sekundärerlebnisse. Die intellektuelle Herausforderung des Tages ist immer begrenzter – da bekannt. Wir werden psychisch wie physisch träge! Und ganz sicher finden wir hier nicht die Erfüllung unserer Wünsche, Träume, Visionen oder gar die Erweiterung unseres Horizontes.

Unser Gehirn: Angst vor Veränderungen und vor Neuem

Nahezu alle Menschen sind zu gewissen Zeiten in der Komfortzone gefangen. Manche für immer – andere für Momente. Durch Zufälle erkennt man dann häufig wie schön ein Verlassen dieser Zone ist – fällt dann aber doch wieder getrieben durch Routine in die Komfortsituationen zurück, ohne diese für sich erweitert bzw. gedehnt zu haben. Ein wesentlicher Grund dafür liegt in unserem Gehirn und der Evolution verankert.

Das **limbische System unseres Gehirns** (entstanden vor mehr als 3 Mrd. Jahren) hat nach wie vor einen ganz zentralen Einfluss auf unser Verhalten – und hat einen zentralen Antrieb, der uns als Menschen innerhalb einer sogenannten Komfortzone hält: die Suche nach Sicherheit. Das limbische System ist der Bereich menschlicher Emotion. Hier wird exemplarisch Freude und Angst gesteuert. Im Mittelpunkt: Sicherheit. War es früher die Sicherheit des Überlebens, so ist es heute eine Art Sicherheit innerhalb gewohnter Umgebungen und Verhaltensmuster angstfrei das Leben zu leben – aber eben nicht aktiv zu gestalten. Das limbische System bringt uns dazu uns so zu verhalten wie wir uns in ähnlichen Situationen bisher verhalten haben oder wie wir durch Erziehung und Prägung gelernt haben zu agieren. Jede Veränderung oder Abweichung davon wird als Gefahr gedeutet. Und die gilt es von der Grundprogrammierung her zu vermeiden.

Neben der Sicherheitsfunktion hat das limbische System auch die Funktion der Informationsreduktion /-filterung. So schaltet es Informationen aus, die für nicht relevant angesehen werden. In der zunehmend medialen Welt kaum zu handhaben. So gehen neue, wichtige Impulse verloren, da sie nicht in den bisherigen Wahrnehmungskontext passen. Das limbische System kann aber auch lernen und sich neuen Situationen anpassen. Hierbei wirkt primär ein weiterer Teil des Gehirns: der Neokortex. Dieser unterscheidet den Menschen von anderen Lebewesen. Hier findet sich die Fähigkeit des Träumens, des Sprechens und des komplexen Denkens (Logik).

Wir müssen nur neue Einflüsse zulassen – diese dann bewusst als positiv bewerten – dann lernt das System mehr Offenheit in der Bewertung zuzulassen. Diese Methode gilt es stufenweise und langsam in Anwendung zu bringen – dann kann diese auch Ängste lösen und bewältigen. Zwei Fliegen mit einer Klappe: weniger Ängste – mehr Raum in der eigenen Komfortzone.

Man kann dieses System somit bewusst „managen“. Und genau hier setzt das Thema „Raus aus der Komfortzone“ an. **Anwendbar auf alle privaten und beruflichen Herausforderungen. Oder besser gesagt: Chancen.**

Der Rahmen für die Komfortzone: Unsere Prägung und Konditionierung

Ein Blick zurück auf das Thema Persönlichkeitsentwicklung hilft ergänzend den Verständnisrahmen des Gesamtmodells besser zu verstehen. Nach unserer Geburt sind wir stark abhängig von unseren Eltern und deren Fürsorge. Erinnerungen an das Leben vor dem vierten Lebensjahr sind nahezu unmöglich. Unser Gehirn speichert Informationen zu dieser Zeit ganz anders als später. Diese Erinnerungen sind später nicht mehr abrufbar.

Danach bildet sich dann stufenweise unsere Identität. Durch die Erziehung und später dann auch durch Kindergarten und Schule bilden sich unsere Werte und Charaktereigenschaften heraus. Dieser Prozess ist eine Konditionierung. Durch die Verknüpfung von Ursache und Wirkung lernen wir Regeln kennen. Und Konsequenzen deren Nichteinhaltung. Diese Konditionierungen haben einen wesentlichen Einfluss auf die Ausprägung der Komfortzone. Wir sind somit ein Ergebnis unserer Konditionierung und Prägungen. Und diese entwickeln sich zunehmend durch eigene Erlebnisse weiter. Hierin sind alle Elemente unserer späteren Komfortzone verankert. Und vor allem deren Elastizität und Beweglichkeit zur Dehnung und der Offenheit für Veränderung und Chancendenken.

Im Zuge des Erwachsenwerdens spüren wir diese Verankerungen häufiger. Die vorgelebten Konditionierungen zu Themen wie: „was macht man warum und wieso?“. Immer wieder präsent bei Entscheidungen betreffend die eigene Weiterentwicklung, Studien- oder Berufswahl.

Wichtig für jeden Menschen ist es diese unsichtbaren Grenzen frühzeitig zu durchbrechen und ein selbstbestimmtes Leben in die Hand zu nehmen. Die eigene Entwicklung selbst in die Hand nehmen ist die Devise. Und sich dabei immer wieder selbst herausfordern. Die späteren Impulse in dem Artikel greifen diesen Gedanken auf und wollen Hilfestellungen für die eigene Anwendung geben.

Begrenzende Zusatzfaktoren für das Verlassen der Komfortzone

Neben den evolutionär verankerten Mechanismen des Sicherheitsdenkens und der kindlichen Konditionierung und Prägung bremsen noch andere Ängste den Sprung aus dem Routinemodell aus. **Versagensangst** ist dabei eine der größten Hürden, die jeder in seinem Leben überwinden muss. Gerade der berufliche Alltag konfrontiert oft mit diesem Problem. Man schreckt vor Veränderung zurück. Sieht eher das Negative. Eher das Risiko als die Chance. Mit zunehmendem Alter nimmt diese Perspektive zu. Und begrenzt damit immer mehr. Zum Vergleich: ein Kind ohne bisherige Prägung durch Schule, Studium, Freundschaften, Forderungen usw. lebt befreit und mutig. Findet jeden Tag neue Impulse, stellt interessierte Fragen, will ständig Neues herausfinden. Meist bedingt durch die Sozialisation und das jeweilig wirkende Umfeld werden diese Instinkte eingeschränkt. Manchmal einfach wie ein Kind denken hilft Erwachsenen sehr sich auf die Reise aus der Komfortzone zu machen. Man hat es aber leider verlernt. Kinder in ihrem „Weltentdeckungsdrang“ zu beobachten, hilft hier weiter. Einfach mal ausprobieren und zulassen!

Ein weiterer Bremsklotz beim Verlassen der Komfortzone: **Angst vor Anstrengung**. Innerhalb der Komfortzone muss man sich nicht wirklich anstrengen. Alles hat seine Routine und Normalität. Geist und Körper funktionieren wie programmiert. Um diesen Bereich zu verlassen bedarf es Anstrengung und Energie – und Mut. Gepaart mit Disziplin und Durchhaltevermögen. Ausprobieren und nicht gleich wieder aufgeben – zentraler Motor für ein echtes Erweitern der Komfortzone.

Die Wissenschaft hat nachgewiesen, dass **die Komfortzone des Menschen elastisch ist**. Sie lässt sich somit dehnen und erweitern. Zukünftig vielleicht auch stark durch Virtual-Reality-Lösungen – aber wäre es nicht besser selbst im echten Leben Gestalter dieser Reise zu sein. Mit Ergebnissen, die sich echt anfühlen und nachhaltig wirken?

Das 3-Zonen-Modell und dessen Erweiterung

Das zugrundeliegende Kernmodell in der Forschung ist das „3-Zonen-Modell“. Jeder Mensch bewegt sich sein Leben lang in diesen 3 Zonen: **Komfortzone (Wohlbefinden, Sicherheit), Lernzone (Herausforderungen, Ziele), Panikzone (Kontrollverlust, Lähmung)**. Menschen fühlen sich in diesem Modell angewendet zunächst wohl, dann aber zunehmend bedroht, weil sie etwas Neues wagen. Die Panikzone grenzt den Bereich dann mit existenziellen Ängsten ab.

Man kann das 3-Zonen-Modell für die detailliertere Betrachtung des Prozesses zum „Verlassen der Komfortzone“ noch etwas auffächern. Dabei entsteht ein 4-Phasen-Modell, welches die Bewegung deutlich macht:

PHASE	BEDEUTUNG
Komfortzone	<p>Unsere täglichen Routinen und Wohlfühlbereiche wirken hier. Geprägt durch jahrelange Entwicklungen und Sozialisierungen.</p> <p>Hier wirken Elemente wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kontrolle • Sicherheit • Routine • Gewohnheit
Angstzone	<p>Dies ist das größte Hindernis für die Veränderung. Man muss bestehende Ängste durchbrechen, um eine Weiterentwicklung zu erreichen.</p> <p>Hier wirken Kräfte wie:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Unsicherheit • Ablehnung • Ausreden <p>Bei allen Veränderungen auf persönlicher, aber auch organisatorischer Ebene gilt es diese Angstzone zu durchbrechen und statt Risiken eher die Chancen der Veränderung zu sehen.</p>
Lernzone	<p>Hier wirken neue Impulse und Erfahrungen und werden zu einer neuen Routine ausgeprägt. Dies ist der elastische Bereich der Komfortzone, der diese in ein neues Niveau formt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hier wirken Dinge wie: • Neue Kompetenzen • Neue Erfahrungen und Perspektiven • Selbstvertrauen • Neues „Ich“ • Routinendurchbruch
Wachstumszone	<p>Nachdem die neuen Muster und Erfahrungen zu einer Erweiterung der ursprünglichen Komfortzone geführt haben, hat man die echte Wachstumszone erreicht. Hier entsteht ein neuens Level mit neuen Routinen und Impulsen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hier wirken Elemente wie: • Zufriedenheit • Selbstsicherheit • Sinnfindung • Persönlichkeitsentwicklung • Potenzialentfaltung

Bei jedem Menschen sind diese Verläufe individuell definiert. Dabei wichtig: die eigene Persönlichkeit, die eigene Sicht auf Dinge, der jeweilige Zeitraum der eigenen Entwicklung und die eigene Wahrnehmung auf alle relevanten Themen (Freunde, Partnerschaft, Arbeit, Zukunft).

Eine wichtige Lebensweisheit scheint in diesem Kontext aber für alle gleichbedeutend zu sein: „**Das Leben beginnt am Ende der Komfortzone**“. Dort wo es zunächst unkomfortabel wird und man selbstgesteckte Grenzen verlässt. Persönlichkeitsentwicklung und Potenzialentfaltung scheint nur möglich, wenn man sich zunehmend neuen Aufgaben stellt und sich immer wieder mit neuen Impulsen herausfordert. Veränderung aktiv initiieren – in kleinen Dosierungen – in allen kleinen und größeren Bereichen des Lebens.

Wie hängt all dies mit der eigenen Potenzialentwicklung zusammen? Gibt es hier eine Verbindung?

Potenzialforschung und -entwicklung als Antrieb für Veränderung

Der kanadische Psychoanalytiker Elliot Jaques untersuchte 50 Jahre lang die Frage nach der kognitiven Entwicklung des menschlichen Potenzials. Seine Ergebnisse sind dabei eindeutig: Potenzial lässt sich messen – und durch zunehmende Komplexität nimmt die kognitive Entwicklung des Menschen zu. Er hat ebenso herausgefunden, dass die kognitive Entwicklung nicht mit dem reinen Alterungsprozess zusammenhängt. Bedeutet: **wenn man die tägliche Trägheit immer wieder mit neuen Reizen durchbricht, steigt die persönliche Potenzialentwicklung deutlich an und findet eine Entwicklung – unabhängig vom Alter.**

Die optimale Potenzialentwicklung findet nach Jaques statt, wenn Menschen die Möglichkeit haben, **über ihre eigene Grenze zu gehen**, und zum zweiten müssen sie eigene Werte mitbringen, die es ihnen erlauben, mit dieser unsicheren, neuen Situation umzugehen. Wichtig dabei: **das richtige Maß an neuen und ungewöhnlichen Situationen.**

Der Leistungsverlauf in ungewohnten Situationen ist nach dem Yerkes-Dodson-Gesetz bei jedem Menschen sehr veränderlich. Er hängt von der Höhe der emotionalen Aktiviertheit ab. Bei Unterforderung bleibt der Mensch hinter seinen Möglichkeiten zurück – es entsteht ein Leistungsvakuum. Durch ein gesundes Maß an Aktiviertheit kann die Leistung bis zu einem Spitzenwert gesteigert werden. Erhöht sich das Erregungsgefühl über das erforderliche Maß hinaus, sinkt Leistung wieder ab. Herausforderungen sind in diesem Kontext somit wichtig – müssen jedoch bis zu einem gewissen Maß dosiert werden.

Veränderung ist somit wichtig – sie muss jedoch gesteuert und stufenweise stattfinden.

Angewendet auf das Komfortzonenmodell bedeutet dies: man kann **5 Phasen** unterscheiden:

1. **Unterforderung** (geringe Aktivierung / geringe Produktivität) – „bored out“
2. **Komfortzone** (mittlere Aktivierung / mittlere Produktivität) – „Wohlfühlzone“
3. **Optimale Lernzone** (hohe Aktivierung / hohe Produktivität) – „Wachstumszone / Diskomfortzone“
4. **Überforderung** (sehr hohe Aktivierung / sinkende Produktivität) – „Stresszone“
5. **Angstbereich** (extrem hohe Aktivierung / geringe Produktivität) – „Panikzone“

Aus Potenzialentwicklungssicht lautet somit die optimale Formel: **raus aus der Komfortzone, rein in die Diskomfortzone** – aber niemals die Linie der Stresszone überschreiten. Es entsteht sonst existenzielle Angst.

Impulse für ein sicheres Verlassen der Komfortzone

Das Modell der Komfortzone und der optimalen Potenzialentwicklung ist logisch einfach nachvollziehbar. Jeder kann es sehr gut auf viele eigene Erlebnisse und Erfahrungen anwenden. Aber es fällt fast allen Menschen sehr schwer, auf Basis dieser Erkenntnisse einen neuen Handlungsrahmen für sich selbst zu finden. **Der Antrieb dazu muss von innen kommen. Vom Menschen selbst.** Es verhält sich hierbei ähnlich wie beim sprichwörtlichen „Schweinehund“ – man muss diesen überwinden. Oder es gemeinsam mit Freunden oder Coaches tun.

Im Folgenden einige Impulse für das Verlassen der Komfortzone und das Triggern von Veränderung. Dabei im Kern: bewusste Veränderungen erzeugen und auch mal mit Mut was Außergewöhnliches tun. Dies muss nicht gleich ein Fallschirmsprung sein – dieser wirkt nur kurz. Es geht vielmehr um **nachhaltige Umprogrammierung der eigenen Routinen**. Ähnlich zu einer Raumöffnung. Hierbei versteht sich die Liste der Impulse als Türöffner. Durch eigenes Nachdenken lassen sich viele kleine Impulsideen sammeln, die man immer wieder aufs Neue anwenden kann. Optimalerweise wie beim Sport: gemeinsam mit anderen fällt es leichter und macht auch mehr Spaß.

IMPULS	DETAIL	EFFEKT
<p>Kochevent mit Freunden + 1</p>	<p>1x pro Monat ein Kochen in privatem Kreise, bei dem jeder einen weiteren Bekannten einladen darf, den die anderen noch nicht kennen. Gekocht werden sollte ein völlig neues Rezept, welches noch niemand gekocht hat. Die Gruppe sollte auf 6 Personen begrenzt sein.</p>	<p>Lockerer Umfeld mit Genussdenken im Mittelpunkt, in dem man neue Personen direkt besser kennenlernen kann. Dies erweitert die eigenen Sichten und gleichzeitig das Netzwerk. Schon in der Vorbereitung werden Aufgaben verteilt und ein Teamdenken ange-regt. Die Zubereitung macht Spaß und das Essen sowieso.</p>
<p>Krankenbesuche zu einsamen Menschen</p>	<p>Besuche mehrmals im Moment einsame Personen im Krankenhaus oder Altersheim und lass Dir deren Geschichte erzählen. Bei den Betreuern kann man aktiv erfragen, welche Personen besonders einsam sind.</p>	<p>Neben einem großartigen Gefühl des „Helfens“ führt dieser Impuls zusätzlich zu einer direkten Inspiration durch fremden Menschen. Man lernt das Leben anderer kennen und reflektiert dabei automatisch sein eigenes. Mit teils wundervollen Ableitungen, die zu einer eigenen Weiterentwicklung führen.</p>
<p>Routinen direkt am Morgen ändern</p>	<p>Ändere morgendliche Routinen, indem man beispielsweise: die andere Hand zum Zähneputzen oder Rasieren benutzen, mit der anderen Hand die Kaffeetasse halten, an einem anderen Ort in der Wohnung frühstücken, kalt duschen für 10 Tage hintereinander, mit einer anderen Verbindung zur Arbeit fahren (oder mit dem Fahrrad) mit der anderen Hand die Mouse am Rechner benutzen...</p>	<p>Das Ändern von derartigen Gewohnheiten fordert das Gehirn neu heraus und führt zu einem erweiterten Trainingsmodus. Dies stärkt mentale Fähigkeiten und führt gerade am Morgen angewendet nach einiger Zeit zu einer erhöhten Aufnahmefähigkeit.</p>
<p>Arbeite mal an einem anderen Ort</p>	<p>Plane einen gewissen Arbeitsan-teil mal komplett an einem anderen Ort. An einem Ort, an dem Du noch nie warst. Das kann von einem Café in einer fremden Stadt bis zu einem Park in der Nähe reichen.</p>	<p>Bewusste Umfeldveränderungen führen zu einer erhöhten Aufmerksamkeit und damit Produktivität für bestimmte Tätigkeiten.</p>

IMPULS	DETAIL	EFFEKT
<p>Mal was anderes Lesen</p>	<p>Es gibt weit über 8.000 Zeitschriften. Fahre mal zum nächsten Hauptbahnhof und verbringe eine Stunde im Zeitschriftenbereich. Wähle 5 Zeitschriften aus, die Du niemals sonst kaufen würdest und nehme diese bewusst mit.</p>	<p>Neue Sichten und ganz neue Hintergrundgedanken setzen unglaubliche Assoziationen im Gehirn frei. Wenn man beispielsweise eine Fachzeitschrift für Modelleisenbahnen liest oder sich mit einem Tiermagazin oder der Geschichte Griechenlands beschäftigt, dann erweitert dies die eigenen Verknüpfungen und Denkmuster. Man muss eine Hürde überspringen und sich neuen Inhalten stellen.</p>
<p>Besuche eine Oper</p>	<p>Du warst noch nie in der Oper? Die Musik interessiert Dich auch nicht wirklich? Dann aktiviere diesen Punkt bewusst. Besuche eine Oper und lass Dich auf den Hintergrund und den Abend ein.</p>	<p>Musikalische Impulse setzen besondere Reize in der eigenen Weiterentwicklung. Dies gilt für ein klassisches Konzert natürlich ebenso wie für andere besondere Musikrichtungen, denen man sich bisher nicht geöffnet hat.</p>
<p>Erschließe Dir neue Themen</p>	<p>Besuche bewusst Diplomarbeitensbörsen oder Zukunftsplattformen wie ted.com oder poptech.org und beschäftige Dich mit bestimmten Themen. Einfach durchstöbern und ein Thema auswählen. Dann tiefer eintauchen. Am besten ein Monats- oder Quartalsthema setzen und es für sich bearbeiten – oder noch besser mit anderen gemeinsam.</p>	<p>Neue Themen die schon aufbereitet und recherchiert sind stimulieren mit starker Wirkung. Der Eintritt in ein Thema wird unterbewusst nicht so schwierig empfunden – damit sinkt die Schwelle es einfach mal anzupacken. Gleichzeitig vernetzen sich die neuen Erkenntnisse sofort mit dem bestehenden Wissen. Perspektiverweiterung pur.</p>

IMPULS	DETAIL	EFFEKT
<p>Bucket Liste (Lebensliste) spielerisch erarbeiten</p>	<p>Eine Liste mit Dingen, die man im Leben auf jeden Fall noch machen möchte. Ursprünglich als Idee aus einem traurigen Film geboren – heute vielfach als toller Wegbegleiter durchs Leben nutzbar. Einfach mal spielerisch ein „Bucket-Buch“ aufsetzen. Sich Zeit nehmen Wünsche zu recherchieren. Zu überlegen und sich durch andere Menschen Inspiration zu holen. Wichtig: verschriftlichen. In einem Buch mit hoher symbolischer Kraft. Nicht nur absolute Wunschziele einbauen, sondern auch Dinge, die man einfacher erreichen kann. Und dann los ans Werk. Am besten mit Fotos dokumentieren – dann in das Buch einkleben.</p>	<p>Die Visualisierung und Verschriftlichung von Zielen helfen bei der klaren Verankerung. Und der Weg die Ziele zu finden, macht Freude und entfacht Tatendrang. Dann geht es wie immer darum sich die Ziele immer wieder vor Augen zu halten und sich der Erreichung Stück für Stück anzunähern.</p>
<p>Reaktionen auf bestimmte Situationen bewusst ändern</p>	<p>Die Psychologie hat vielfach bestätigt, dass unsere Emotionen nicht von bestimmten Situationen abhängig sind, sondern wie wir eben auf diese reagieren. Unsere Reaktionen folgen dabei entweder dem Reiz-Reaktionsprinzip oder nutzen erlernte Reaktionsmuster, die wir anwenden (Bsp.: Kind benimmt sich in Restaurant nicht, wir ermahnen und haben Stress). Man kann die Reaktion auch bewusst umprogrammieren und sich so neuen Raum erschließen. Warum nicht mal komplett anders reagieren – und mit dem Kind beispielsweise spielerisch mitspielen. Oder sich nicht über den anderen Autofahrer aufregen.</p>	<p>Die Fähigkeit seine Reaktionen auf bestimmte Reize bewusst umzuprogrammieren, gehört sicherlich zu den größten Stärken, die man sich erschließen kann (Reframe, Refocus). Einsetzbar in allen denkbaren Umfeldern – beruflich wie privat. Mit einem sofortigen Ergebnis: andere Menschen beeindruckt diese Fähigkeit – einen selbst entspannt sie und erschließt neuen Entwicklungsraum.</p>

IMPULS	DETAIL	EFFEKT
<p>Erfinde Deine Selbstständigkeit</p>	<p>Stelle es Dir einfach vor und arbeite eine Zeit lang daran: Deinen Traum der Selbstständigkeit. Was würdest Du machen? Ein Restaurant, eine IT-Beratung, ein Café, ein Wein- gut,..? Denke tief in einen echten Traum rein und visualisiere diesen. Besuche dann ähnliche Unternehmen als Kunde und versuche durch den Perspektivwechsel ein Gefühl für Deinen Traum zu bekommen. Entweder die reine Visualisierung macht Dir schon Spaß – oder du entdeckst vielleicht wirklich etwas was Dich in einer neuen Tätigkeit richtig zufrieden machen würde.</p>	<p>In neue Tätigkeiten aus Kundenperspektive reinzudenken, fällt einem alleine schon durch die bewusste Nutzung von Angeboten leicht. Gleichzeitig erhält man so die Möglichkeit einen denkbaren Traum mit einer möglichen Selbstständigkeit zu verzahnen – und so aus sicherer Jobperspektive einfach Dinge für sich zu probieren. Eine Art lebendiger Business Plan.</p>
<p>Bewusst in anderen Sprachen sprechen</p>	<p>Die Forschung hat bestätigt, dass wir Worte in unserer Muttersprache auch mit Emotionen assoziieren. In Untersuchungen hat man herausgefunden, dass man gleiche Begriffe in anderen Sprachen neutraler deutet und auch andere Regionen im Gehirn aktiviert werden. Bei vielen Menschen löst das Wort „Arbeit“ eher negative Assoziationen aus. Der Begriff „Work“ jedoch nicht.</p>	<p>Das bewusste Erweitern der Sprachkompetenz erweitert dabei nicht nur den Horizont, sondern auch unsere Gehirnfähigkeit und -leistungsfähigkeit.</p>
<p>Wortschatzerweiterung als zentrales Instrument zur Kommunikation und Wissenserweiterung</p>	<p>Im Alltag nutzen Menschen ca. 800 Wörter; in anderen Sprachen benötigen wir ca. 200 Wörter um uns zu verständigen. Für Fachzeitschriften braucht man 3.000 Wörter. Für Boulevardzeitungen 400. Philosophen und Dichter hatten einen Wortschatz von mehr als 80.000. Nutze bewusst eine Wortschatzerweiterung durch Zeitschriften, Bücher oder auch das Recherchieren eines bestimmten Themenfeldes. Wende die Begriffe bewusster in Mails, Texten, Vorträgen an. Führe ein Buch mit neuen Wörtern und entwickle Dich damit schnell persönlich weiter.</p>	<p>Wörter und Kommunikation sind seit jeher die Essenz der menschlichen Entwicklung. Innerhalb seiner eigenen Komfortzone sinkt die Notwendigkeit der Wortschatzerweiterung über die Jahre überproportional. Die bewusste Erweiterung ist somit ein guter Indikator für die Erweiterung der eigenen Zone.</p>

IMPULS	DETAIL	EFFEKT
<p>Meditation als jahrhundertealte Tradition nutzen</p>	<p>Man findet meditative Übungen seit Jahrhunderten in allen Kulturen. Viele Völker haben die Meditation als etwas Essenzielles ihrer Kultur entwickelt. Es geht primär darum sich einen Moment mit sich selbst zu verbinden und Ruhe zu finden. Dabei reichen ein paar Minuten. Nutze dies für 20 Tage hintereinander jeden Tag 10 Minuten. Am besten unterstützt von einer App wie „Calm“. Stehe jeden Tag 30 Minuten früher auf, um das neue Ritual fest in den Tag einzubauen.</p>	<p>Tägliche Routine mit Ruhe und innerer Bewusstseinsstärkung zu starten, fällt vielen Menschen heutzutage schwer. Dieses Ritual für sich zu festigen hat höchsten Wert – und ist zugleich am schwersten zu verankern. Alternativ kannst Du auch Yoga oder Sporteinheiten einbauen.</p>
<p>Floating Tanks einmal monatlich nutzen</p>	<p>Ein mit Salzwasser gefüllter Raum, komplett abgeschottet. Das Wasser ist auf Hauttemperatur eingestellt und ermöglicht ein „Schwebefühl“. Der Tank ist schall- und lichtdicht. Man ist somit voll bei sich und seinen Gedanken. Eine Alternative oder Ergänzung zur Meditation. Gibt es in jeder Stadt (Stichwort: Floating – ca. 50 € für 45 Minuten)</p>	<p>Ergänzende, meditative und zugleich körperlich wirkende Entspannungsoption, die meditativ wirkt und zugleich ein neues Körpergefühl erzeugt.</p>
<p>Komfortzonen Lunch</p>	<p>Setze Dir einmal pro Woche einen Lunch Termin mit Dir und Deiner Komfortzone. Hierbei nimmst Du Dir 2 Stunde Zeit und verbindest den Lunch mit etwas Neuem. Zum Beispiel dem Besuch einer Tagausstellung oder Du nimmst eine U-Bahn in einen anderen Stadtteil und gehst dort Essen.</p>	<p>Ein Serientermin führt zu gewisser Routine. Und was gibt es hier Besseres als einen Routinetermin mit der eigenen Komfortzone.</p>

Jegliche Form des Reizes sich dem Verlassen einer Komfortzone zu stellen oder diese durch neue Erfahrungen zu dehnen, bedürfen der eigenen Überzeugung dies auch wirklich zu wollen. Ohne dieses innere Mind-Set wird keine Veränderung stattfinden. Zu mindestens nicht nachhaltig.

Es gilt somit zusammenfassend festzuhalten: **Persönlichkeitsentwicklung startet außerhalb der eigenen Komfortzone.** Man muss die Tür zu dieser aber selbst aufstoßen und sich in die Veränderung reinbegeben. Dafür bedarf es einer klaren Visualisierung und eines klaren Verständnisses über die Vorteile und Wirkung.

Anwendung im beruflichen Kontext

Der bisherige Betrachtungswinkel fokussierte auf das Individuum und die eigene Komfortzonenentwicklung. Wie lässt sich dieses Prinzip auf Organisationen und Teams übertragen. Dies geschieht nahezu automatisch – denn jedes Team besteht aus Individuen und jede Organisation aus vielfältigen Teams. Gerade im beruflichen Kontext könnte die Entwicklung von Komfortzonen besonders gut gelingen. Wenn nicht jeder dabei eher zurückhaltend und ängstlich agieren würde. **Im beruflichen Umfeld sind die meisten Menschen sehr angepasst – unsicher und einer Überforderung eher ablehnend gegenüber eingestellt. Dieses Muster gilt es zu durchbrechen.** Und dies kann nur auf Basis einer offenen und fördernden Unternehmenskultur geschehen.

Es sollte somit **zukünftig ein zentrales HR-Instrument in der Personalentwicklung** werden. Einfach mal die bekannten Übungen zum Team-Building (Klettern, Fallen lassen...) umdefinieren in Abenteuer zum gemeinsamen Durchbrechen von Komfortzonen. Hier schlummert ein **enormes Potenzial**. Denn es setzt an der nachhaltigen Veränderung des Individuums an und wird im Unternehmenskontext umgesetzt. Hier könnten die Triggerpunkte zu einer bewussten Veränderung stufenweise und als Teamaktivität wunderbar positiv unterlegt und somit nachhaltig umgesetzt werden.

nexpera Kompass - News und Dossiers

Mit Dossiers, aktuellen Beiträgen und Impulsartikeln in unserem „nexpera Kompass“ bieten wir Ihnen zu aktuellen Themen, Trends und Marktbewegungen einen schärfenden Blick. Gedanken, Analysen und strategischen Ableitungen für Ihre tägliche Arbeit im Unternehmensmanagement und im Bereich HR.

Auf unserer Website www.nexpera.de finden Sie die neuesten Dossiers, Impulse und Trends aus unseren Kompetenzbereichen. Schärfen Sie Ihren Blick für das Recruiting der Zukunft.

Wir sind an 5 Standorten für Sie da!

Standort Hamburg

nexpera GmbH
Schauenburgerstr. 10
20095 Hamburg

Standort Frankfurt

nexpera GmbH
Speicherstr. 57-59
60327 Frankfurt

Standort Heidelberg

nexpera GmbH
Ziegelhäuser Landstr. 39
69120 Heidelberg

Standort Essen

nexpera GmbH
Am Thyssenhaus 1-3
45128 Essen

Standort München

nexpera GmbH
Innere Wiener Str. 36
81677 München