

# Kritische Unterstützung



## Ausweitung Ihrer Komfortzone

Wir alle haben eine Komfortzone – einen Raum oder eine Grenze für Aktivitäten, innerhalb dessen/deren der wir uns am wohlsten und zu Hause fühlen. Obwohl es für jeden anders ist, ist dies der Ort, an dem Sie sich am entspanntesten fühlen und in der Lage sind, Sie selbst zu sein. Trotz dieses Komforts und der Leichtigkeit ist es wichtig, sich selbst regelmäßig herauszufordern, sich davon zu lösen.



## Warum sollte ich meine Komfortzone ausweiten?

Es ist gut, eine Komfortzone und ein Gefühl der Stabilität in Ihrem Leben zu haben, aber wenn Sie sich nicht selbst herausfordern, können Ihre Kreativität und sogar Ihr persönliches Glück stagnieren. Wenn Ihre Komfortzone zu bequem wird, kann sich Ihr Leben in zu festen Bahnen einschleifen. Möglicherweise folgen Sie blindlings Ihren Routinen, obwohl sie nicht mehr erfüllend oder bereichernd sind. Indem Sie Ihre Komfortzone ausweiten und sich dazu zwingen, neue Dinge zu tun, bleiben Sie frisch und offen für Gelegenheiten.

Die Ausweitung Ihrer Komfortzone bedeutet nicht unbedingt, etwas zu tun, das Sie ängstlich oder nervös macht. Es kann einfach sein, einen neuen Teil der Stadt zu erkunden oder eine neue Art von Essen zu probieren. Der Punkt ist, dass Sie sich für neue Möglichkeiten und Erfahrungen öffnen, wenn Sie dazu bereit sind.



## Barrieren abbauen

Viele von uns bleiben aus Ängstlichkeit in unserer Komfortzone, wie etwa Angst vor Versagen, Angst vor Erfolg, Angst vor neuen Dingen oder Angst, dass andere uns nicht mögen werden. Obwohl diese Ängste real sind, dürfen Sie sich nicht davon einschränken lassen. Eine ständige Flut negativer Selbstgespräche kann Sie davon abhalten, Risiken einzugehen, schränkt aber auch Ihre Fähigkeit ein, Ihr volles Potenzial auszuschöpfen. Es klingt zwar simpel, aber positive Selbstgespräche können einen Unterschied machen. Hier sind einige Beispiele für negative Selbstgespräche, die durch positive Selbstgespräche ersetzt werden:

- Ich kann nicht. Ich kann!
- Ich werde scheitern. Ich werde Erfolg haben!
- Sie werden „nein“ sagen. Wenn ich frage, sagen sie vielleicht „ja“!
- Ich werde mich lächerlich machen. Ich mache mich nur lächerlich, wenn ich es nicht versuche!

Barrieren, die Sie zurückhalten, sind für jeden anders und können Aufschub oder Unentschlossenheit beinhalten. Hier sind ein paar Schritte, die Ihnen helfen können, Ihre Barrieren abzubauen.

- **Identifizieren Sie die Barrieren, die Sie zurückhalten, und denken Sie dann darüber nach, wie diese Barrieren Sie schützen.** Wenn eine der Barrieren beim Kennenlernen neuer Leute die Angst vor Zurückweisung ist, schützt dich diese Angst vielleicht davor, Ihre Gefühle zu verletzen.
- **Schreiben Sie das Schwierigste auf, das Sie tun müssen, um die Barriere zu überwinden oder niederzureißen.** Wenn Ihre Barriere Ablehnung ist, müssen Sie sich vielleicht daran erinnern, dass diese Ablehnung nichts daran ändert, wer Sie als Person sind oder wie Sie über sich selbst denken sollten.

- **Schreiben Sie das Schlimmste auf, was passieren könnte, wenn Sie Ihre Komfortzone verlassen, aber Ihr Ziel nicht erreichen.** In den meisten Fällen ist dies nicht so bedrohlich oder einschüchternd, wie es zunächst scheint. Wenn Sie sich selbst herausfordern, neue Leute kennenzulernen und sich entscheiden, auf eine Party zu gehen, das aber überhaupt nicht genießen können, haben Sie ein paar Stunden verloren, wissen aber zumindest, dass Sie es versucht haben.
- **Beschreiben Sie detailliert das Beste, was passieren könnte, wenn Sie Ihre Komfortzone verlassen und Ihren Traum/Ihr Ziel verwirklichen.** Sie werden neue Freunde haben, neue Leute kennenlernen und den Erfolg dieser Herausforderung genießen.

## Setzen und Erreichen von Zielen

Ein sehr wichtiger Schritt bei der Ausweitung Ihrer Komfortzone ist, mit Ihren Zielen in Kontakt zu treten. Denken Sie an Ihre gegenwärtigen Ziele und die Ziele, die Sie vor fünf oder zehn Jahren hatten. Nehmen Sie keine Einschränkungen vor, wie etwa „ich bin zu alt“ oder „das könnte ich nie“. Sie werden vielleicht feststellen, dass viele dieser Ziele Handlungen oder Risiken beinhalten, die Ihnen Angst machen. Genau deshalb sind sie noch Ziele, die es zu erreichen gilt. Seien Sie kreativ und denken Sie über andere wichtige oder unterhaltsame Herausforderungen nach.

Priorisieren Sie all diese Ziele und Herausforderungen, um festzustellen, was Ihnen jetzt am wichtigsten ist und was Sie in Zukunft tun möchten. Denken Sie unbedingt darüber nach, wie diese Ziele Ihr Leben in der Zukunft beeinflussen können und werden.

Für manche Menschen ist es einfacher, ihre Komfortzone auszuweiten als für andere. Aus diesem Grund ist es wichtig, einen Aktionsplan für die Dinge zu entwickeln, die Sie tun möchten, und Schritte einzubeziehen, die Ihnen helfen werden. Sobald Sie sich entschieden haben, was Sie tun möchten, setzen Sie sich einige Fristen und halten sich daran.

Wenn Sie zum Beispiel fest entschlossen sind, Teil der lokalen Laientheatergruppe zu werden, setzen Sie sich eine Frist für das Vorsprechen. Oder, wenn Sie einfach nur mehr von Ihrer Stadt erkunden möchten, wählen Sie einen Tag in der Woche oder im Monat für einen Ausflug aus. Machen Sie einen Spaß daraus und laden Sie andere ein, motiviert zu bleiben. Vielleicht möchten Sie auch ein wenig über Ihre Aktivität recherchieren oder vorher mit jemandem darüber sprechen. Wenn Sie sich beim Theater bewerben möchten, sollten Sie Schauspielunterricht nehmen oder einen Freund oder Bekannten anrufen, der darin involviert ist.

Stellen Sie sicher, dass Sie sich selbst belohnen, nachdem Sie Ihr Ziel anvisiert und/oder erreicht haben. Diese Belohnung kann alles sein, von einem Abendessen mit Freunden bis hin zum Kauf dieser speziellen CD, die Sie sich schon immer gewünscht haben. Denken Sie daran, dass Ihr Erfolg sowohl das Erreichen Ihres Ziels als auch die Herausforderung Ihrer Komfortzone ist.



## Was ist, wenn mich die Ausweitung meiner Komfortzone nervös macht?

Es ist ganz natürlich, nervös zu sein, wenn man etwas Neues macht oder ein Risiko eingeht, aber manchmal sind Risiken notwendig, um sich weiterzuentwickeln. Denken Sie daran, dass Ihre Ängste sehr extrem und irrational sein können.

Wenn Sie sich nervös oder gestresst fühlen, üben Sie Stressabbau-/Entspannungstechniken wie:

- Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich in einer friedlichen und beruhigenden Umgebung.
- Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl.
- Schließen Sie Ihre Augen und konzentrieren Sie sich langsam auf jeweils eine Muskelgruppe, beginnend mit Ihrem Kopf und hinunter zu Ihren Füßen.
- Nachdem Sie Ihre Muskeln entspannt haben, konzentrieren Sie sich fünf Minuten oder länger auf Ihre Atmung.

Entspannung finden viele Menschen auch durch Yoga, Meditation oder Tagebuch führen. Wenn Sie Tagebuch führen, schreiben Sie Ihre Ängste oder das „Worst-Case-Szenario“ sowie Ihre Gefühle oder Entdeckungen während der verschiedenen Phasen Ihres Ziels auf.



## Fazit

Komfortzonen fühlen sich aus gutem Grund sicher und komfortabel an. Sie sind Orte, an denen Sie sich entspannt und sicher fühlen, aber wenn Sie sich zu bequem und selbstgefällig fühlen, ist es an der Zeit, weiter zu gehen und sich selbst herauszufordern. Befolgen Sie diese Tipps, um Ihre Komfortzone auszuweiten und sich für kontinuierliches Wachstum und neue Möglichkeiten zu öffnen.



## Kritische Unterstützung, wenn Sie sie brauchen

Besuchen Sie [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) für zusätzliche Ressourcen und Informationen zu kritischer Unterstützung.



**Dieses Programm ist nicht für die Versorgung in Notfällen gedacht. In einem Notfall wählen Sie 112 oder suchen Sie die nächstgelegene Notaufnahme auf.** Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Falls Sie spezielle Bedürfnisse im Hinblick auf Gesundheitsberatung, Behandlungen oder Medikamente haben, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Wegen möglicher Interessenkonflikte wird in Fragen, die zu rechtllichem Vorgehen gegen Optum, seine Tochtergesellschaften oder gegen Unternehmen führen können, die Anrufern diese Angebote zur Verfügung stellen (z. B. Arbeitgeber oder Krankenversicherer), keine Rechtsberatung angeboten. Dieses Programm und seine Bestandteile können regional unterschiedlich sein und nicht für alle Unternehmensgrößen verfügbar sein. Änderungen bleiben vorbehalten. Manche Angebote können von der Deckung durch die Versicherung ausgeschlossen sein, oder die Deckung ist nur eingeschränkt.

Optum® ist eine eingetragene Marke von Optum, Inc. in den USA und in anderen Rechtsgebieten. Alle anderen Produktnamen sind Marken oder eingetragene Marken der jeweiligen Eigentümer. Optum fördert die Chancengleichheit.

© 2023 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF8463081 223388-092022 OHC