

# Erweitern Sie Ihre Komfortzone

Wir alle haben eine Komfortzone – einen Raum oder eine Grenze für Aktivitäten, in der wir uns am wohlsten und wohlsten fühlen. Auch wenn es bei jedem anders ist, ist dies der Ort, an dem Sie sich am entspanntesten fühlen und Sie selbst sein können. Trotz dieser Bequemlichkeit und Leichtigkeit ist es wichtig, sich selbst regelmäßig herauszufordern, aus dieser Situation auszubrechen.

## Warum sollte ich meine Komfortzone erweitern?

Es ist gut, eine Komfortzone und das damit verbundene Gefühl von Stabilität im Leben zu haben, aber wenn Sie sich selbst nicht herausfordern, können Ihre Kreativität und sogar Ihr Glück stagnieren. Wenn es in Ihrer Komfortzone zu bequem wird, kann es zu einem Trott kommen. Möglicherweise folgen Sie Ihren Routinen blind, obwohl diese Sie nicht mehr erfüllen oder bereichern. Indem Sie Ihre Komfortzone erweitern und sich selbst herausfordern, neue Dinge zu tun, bleiben Sie frisch und offen für Gelegenheiten.

Das Erweitern Ihrer Komfortzone bedeutet nicht unbedingt, etwas zu tun, was Sie ängstlich oder nervös macht. Es kann einfach darum gehen, einen neuen Teil der Stadt zu erkunden oder eine neue Art von Essen zu probieren. Der Punkt ist, dass Sie sich neuen Möglichkeiten und Erfahrungen öffnen, wenn Sie bereit sind.

## Barrieren abbauen

Viele von uns bleiben aus Angst in ihrer Komfortzone – beispielsweise aus Angst vor dem Versagen, aus Angst vor dem Erfolg, aus Angst vor Neuem oder aus Angst, dass andere sie nicht mögen. Obwohl diese Ängste real sind, dürfen Sie nicht zulassen, dass sie Sie einschränken. Ein ständiger Schwall negativer Selbstgespräche kann Sie davon abhalten, Risiken einzugehen, schränkt aber auch Ihre Fähigkeit ein, Ihr volles Potenzial auszuschöpfen. Auch wenn es simpel klingt, kann positives Selbstgespräch einen Unterschied machen. Hier sind einige Beispiele für das Ersetzen negativer Selbstgespräche durch positive Selbstgespräche:

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

Die Hindernisse, die Sie zurückhalten, sind bei jedem anders und können Zögern oder Unentschlossenheit umfassen. Hier sind einige 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 beschützen.** Wenn eine der Barrieren für das Kennenlernen neuer Leute die Angst vor Ablehnung ist, dann schützt Sie diese Angst möglicherweise davor, dass Ihre Gefühle verletzt werden.

- **Schreiben Sie auf, was am schwierigsten ist, um die Barriere zu überwinden oder niederzureißen.**  
Wenn Ihr Hindernis Ablehnung ist, müssen Sie sich vielleicht selbst daran erinnern, dass eine tatsächliche Ablehnung weder Ihre Persönlichkeit noch Ihr Selbstwertgefühl ändert.
- **Schreiben Sie das Schlimmste auf, das 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. Nehmen wir an, Sie stellen sich der Herausforderung, neue Personen kennenzulernen, und haben beschlossen, auf eine Party zu gehen. Sie haben sich überhaupt nicht amüsiert und ein paar Stunden Zeit verloren, Sie wissen aber, dass Sie es wenigstens versucht haben.
- **Beschreiben Sie detailliert das Beste, was passieren könnte, wenn Sie Ihre Komfortzone verlassen und bei der Verwirklichung Ihres Traums/Zieles erfolgreich sind.** Sie werden neue Freunde finden, neue Leute kennenlernen und den Erfolg dieser Herausforderung genießen.



## Ziele setzen und erreichen

Ein sehr wichtiger Schritt beim Erweitern Ihrer Komfortzone besteht darin, sich über Ihre Ziele im Klaren zu sein. Denken Sie über Ihre aktuellen Ziele nach und über die Ziele, die Sie vor 5 oder 10 Jahren hatten. Setzen Sie keine Einschränkungen, etwa: „Ich bin zu alt“ oder „Das könnte ich nie.“ Möglicherweise stellen Sie fest, dass viele dieser Ziele Handlungen oder Risiken beinhalten, die Ihnen Angst machen. Genau aus diesem Grund sind sie nach wie vor Ziele, die es zu erreichen gilt. Seien Sie kreativ und entwickeln Sie Brainstormings zu anderen wichtigen oder unterhaltsamen Herausforderungen.

Priorisieren Sie alle diese Ziele und Herausforderungen, um zu bestimmen, was Ihnen jetzt am wichtigsten ist und was Sie in Zukunft tun möchten. Denken Sie unbedingt darüber nach, wie sich diese Ziele in Zukunft auf Ihr Leben auswirken können und werden.

Manchen Menschen fällt es leichter, ihre Komfortzone zu verlassen, als anderen. Deshalb ist es wichtig, einen Aktionsplan für die Dinge zu entwickeln, die Sie tun möchten, und auch Schritte zu setzen, die Ihnen dabei helfen. Wenn Sie entschieden haben, was Sie tun möchten, setzen Sie sich Fristen und halten Sie sich daran.

Wenn Sie beispielsweise unbedingt Mitglied im örtlichen Laientheaterverein werden möchten, legen Sie eine Frist für die Vorsprechen fest. Oder wenn Sie einfach mehr von Ihrer Stadt erkunden möchten, wählen Sie einen Tag in der Woche oder im Monat für einen Ausflug aus. Machen Sie es unterhaltsam und laden Sie andere Leute ein, um motiviert zu bleiben. Vielleicht möchten Sie auch ein wenig über Ihre Aktivität zu recherchieren oder vorher mit jemandem darüber sprechen. Wenn Sie für das Theater vorsprechen, denken Sie darüber nach, Schauspielunterricht zu nehmen oder einen Freund oder Bekannten anzurufen, der in diesem Bereich tätig ist.

Denken Sie unbedingt daran, sich nach dem Versuch und/oder Erreichen Ihres Ziels eine Belohnung zu gönnen. Das kann alles Mögliche sein, von einem Abendessen mit Freunden bis zum Kauf eines neuen Artikels, den Sie sich schon lange gewünscht haben. Denken Sie daran, dass Ihr Erfolg sowohl das Erreichen Ihres Ziels als auch das Herausfordern Ihrer Komfortzone ist.



## Was ist, wenn mich das Ausdehnen 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 zu wachsen. Bedenken Sie, dass Ihre Ängste sehr extrem und irrational sein können.

Wenn Sie nervös oder gestresst sind, üben Sie Stressabbau- bzw. Entspannungstechniken wie:

- Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich in einer friedlichen und beruhigenden Umgebung.
- Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl.
- Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich langsam auf jeweils eine Muskelgruppe, beginnend beim Kopf bis hinunter zu den Füßen.
- Nachdem Sie Ihre Muskeln entspannt haben, konzentrieren Sie sich mindestens fünf Minuten lang auf Ihre Atmung.

Viele Menschen finden Entspannung auch durch Yoga, Meditation oder das Führen eines Tagebuchs. Schreiben Sie Ihre Ängste oder das „Worst-Case-Szenario“ sowie Ihre Gefühle oder Erkenntnisse während der verschiedenen Phasen Ihres Ziels auf.

### ✓ Abschluss

Komfortzonen fühlen sich aus gutem Grund sicher und angenehm an. Es sind Orte, an denen Sie sich entspannt und sicher fühlen. Wenn Sie sich jedoch zu wohl und selbstgefällig fühlen, ist es Zeit, weiterzugehen und sich selbst herauszufordern. Befolgen Sie diese Tipps, um Ihre Komfortzone zu erweitern und sich für kontinuierliches Wachstum und neue Möglichkeiten zu öffnen.



#### Wichtige Unterstützung im richtigen Moment

Wichtige Ressourcen und Informationen finden Sie auch unter [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter).



**Dieses Programm ist nicht für Notfälle oder dringenden Behandlungsbedarf bestimmt. Rufen Sie im Notfall die örtliche Notrufnummer an oder suchen Sie die nächstgelegene Unfall- und Notaufnahme auf.** Das Programm ist kein Ersatz für die Beratung durch einen Arzt oder medizinische Fachkräfte. Dieses Programm sowie Teile davon sind möglicherweise nicht an allen Standorten verfügbar, und es können Ausnahmen und Einschränkungen gelten.

© 2024 Optum, Inc. Alle Rechte vorbehalten. WF12836817 142932-022024 OHC