



## Raus aus der Komfortzone!

### Neues wagen und die Persönlichkeit formen

Wer gezwungen wird, seine Komfortzone zu verlassen, steht nicht selten vor Problemen, die Ängste auslösen. Soweit muss es nicht kommen: Wer sich mutig und regelmäßig neuen Herausforderungen stellt, lernt, mit kleinen Rückschlägen und Auseinandersetzungen umzugehen. Dies ist eine gute Vorbereitung auf Momente, in denen wir uns den echten und größeren Herausforderungen stellen müssen.

Markus Loferer

**DER MENSCH IST EIN GEWOHNHEITSTIER.** Es steckt viel Wahrheit in dem kleinen Satz. Die meisten von uns mögen es, sich in einem bestimmten Rahmen zu bewegen, der sich möglichst jeden Tag wiederholt. Zur selben Zeit aufzustehen, ins Bett zu gehen und die Mahlzeiten einzunehmen, sind zwar für die Gesundheit wichtige Aspekte, die nicht wegzudiskutieren sind. Unsere Komfortzone ist aber noch weiter gesteckt. Wir gehen Problemen aus dem Weg, bewegen uns in einem engen Kreis und meiden die Konfrontation. Am besten läuft jeder Tag wie der andere, ohne Stress und ohne größeren Aufwand. Doch dieser Wunsch kollidiert in den meisten Fällen mit dem wahren Leben.

Vielleicht kennen Sie das: Am Morgen klingelt der Wecker, es ist sechs Uhr. Sie stehen auf, machen einige Übungen zum Wachwerden. Sie gehen ins Bad, dann läuft der Kaffee durch die Maschine und Sie genießen Ihr Frühstück. Pünktlich um sieben Uhr brechen Sie auf, Ihre Arbeitszeit beginnt eine Stunde später. Sie nehmen täglich den gleichen Arbeitsweg, fahren

mit dem Auto, weil es bequem ist.. Um acht Uhr sitzen Sie am Schreibtisch und spulen Ihre Aufgaben ab. Sie fahren gegen 16.30 Uhr nach Hause. Dann folgen die kleinen und großen Dinge, die zu erledigen sind. Haushalt und Papierkram. Später läuft der Fernseher. Ein Spielfilm oder eine Serie. Um elf Uhr gehen Sie ins Bett.

Diese oder ähnliche Tagesabläufe gibt es in vielen deutschen Haushalten. Vielleicht kennen Sie es, dass Sie am Wochenende über die vergangene Woche nachdenken und sich gar nicht erinnern können, was Sie vor zwei oder drei Tagen gemacht haben. Dies ist ganz normal, denn Sie haben ja außerhalb Ihrer gewohnten Routine nichts gemacht. Das Gehirn schaltet in diesen Situationen in eine Art Gleichklang. Es bekommt außerhalb der täglichen Gewohnheit keinerlei Stimulation. Sie können sich an keinen besonderen Moment erinnern, weil Sie nur die Dinge getan haben, die Sie immer tun. Sie haben sich in Ihrer Komfortzone bewegt und konnten sich nicht motivieren, diese zu durchbrechen. Somit bekam Ihr Gehirn

keine Highlights. Wenn Sie dieses Leben über einen längeren Zeitraum laufen lassen, fehlen Ihrem Gehirn die Impulse, die Leistung des Gehirns flacht ab. Es benötigt Impulse. Und die geben Sie, wenn Sie Ihre Komfortzone verlassen.

### **Herausforderungen formen die Persönlichkeit**

Was können Sie tun, um Ihrem Gehirn neue Impulse zu geben? Wie stellen Sie es an, und wie kann es Ihnen helfen, echte Probleme zu lösen? Zunächst ist es wichtig, den einheitlichen Tagesablauf zu durchbrechen. Es ist gut, wenn Sie täglich einen gewissen Rhythmus haben, in dem Sie aufstehen, zu Bett gehen und Ihre Mahlzeiten einnehmen. In der täglichen Routine gilt es aber, diesen Rhythmus zu durchbrechen:

#### **FAHREN SIE NICHT TÄGLICH MIT DEM AUTO**

Wenn Sie jeden Tag die gleiche Strecke fahren, wird Ihr Großhirn nicht mehr gefordert. Es kennt den Weg, Sie fahren mehr oder weniger mit einem Autopiloten im Kopf. Dies ist ein Grund, warum Änderungen der Vorfahrt auf Straßen, die Menschen täglich fahren, so gefährlich sind: Sie achten nicht mehr auf die Verkehrsschilder, wenn Sie den Weg bereits kennen. Nehmen Sie das Fahrrad oder die öffentlichen Verkehrsmittel. Vielleicht können Sie zu einer weiter entfernten Haltestelle laufen. Sie tun Ihrer Gesundheit etwas Gutes und Sie gewinnen Eindrücke, die Ihrem Gehirn wichtige Impulse geben.

#### **DURCHBRECHEN SIE DIE ROUTINEN IHRER ARBEIT**

Wenn Sie angestellt sind, haben Sie Ihre täglichen Aufgaben und können daran in der Regel wenig ändern. Dennoch ist es möglich, gewisse Routinen zu durchbrechen, die sich über den Verlauf von vielen Jahren eingeschlichen haben. Gehen Sie mit Ihren Kollegen in die Kantine, anstatt allein zu essen, und bleiben Sie gesprächsbereit. Bitten Sie Ihren Chef, Ihnen neue oder veränderte Aufgaben zu übertragen.

#### **ÄNDERN SIE IHRE FREIZEITGESTALTUNG**

Stellen Sie sich auch in der Freizeit neuen Herausforderungen. Sport, Treffen mit Freunden oder das Erlernen einer neuen Sprache: All diese Dinge sind für die Arbeit des Gehirns wichtig. Die neuen Herausforderungen geben Ihnen nicht nur Impulse, sondern auch ein gutes Gefühl der Sicherheit. Davon profitieren Sie, wenn Sie gezwungen werden, die Routinen zu durchbrechen. TV-Serien müssen Sie aus Ihrem Leben nicht verbannen. Doch sie sollten nicht jeden Abend füllen. Sport gibt Ihrem Gehirn Futter. Eine kleine Tour mit dem Fahrrad oder ein längerer Spaziergang können ausreichen, um neue Impulse zu gewinnen und die tägliche Routine zu durchbrechen.

### **Wie Ihnen das Durchbrechen von Routinen helfen kann**

Haben Sie es geschafft, Ihrem Tagesablauf neue Impulse zu geben? Dann hatten Sie sicher mehrmals den positiven Effekt, dass Sie sich an Dinge erinnern konnten, die Sie im Verlauf der Woche erlebt haben. Oftmals sind es die kleinen Dinge, die im Kopfhaften bleiben. Doch mit dem Verlassen Ihrer Komfortzone haben Sie einen wichtigen Schritt in Richtung Sicherheit und Bewältigung von außergewöhnlichen Situationen getan.

Sie gewinnen an Selbstbewusstsein, wenn Sie Ihre Routinen durchbrechen. Doch wie funktioniert das?

Stellen Sie sich vor, Sie werden inmitten Ihrer täglichen Routine mit Neuem konfrontiert. Ein Kollege fällt aus. Plötzlich müssen Sie in die Kundenbetreuung wechseln. Sie haben zwar den fachlichen Background und können die Fragen der Kunden beantworten. Aber dennoch fehlt Ihnen das Selbstbewusstsein. Wenn Sie sich in der Routine befinden, die Sie zwischen Ihrem Aufstehen um sechs Uhr und dem Schlafengehen noch nicht durchbrechen konnten, ist diese Unsicherheit ganz normal. Sie sind ja lange nicht mit Veränderungen oder Umbrüchen konfrontiert worden. Ihr Gehirn steht auf Sparflamme, es fehlen die Eindrücke. Doch wenn Sie die Umstellung bereits geschafft haben, werden Sie der neuen Aufgabe mit Freude und Erwartung entgegensehen. Sie bringt wieder neue Impulse, die Sie auf weitere Herausforderungen sehr gut vorbereiten.

### **Stress – die andere Seite der Medaille**

Es gibt allerdings nicht nur die Gewohnheitstiere, sondern auch jene, die sich jeden Tag neue Herausforderungen suchen. Hier handelt es sich um das andere Extrem: Die Unruhe, immer Neues entdecken zu wollen, kann eines Tages in Stress ausarten, der für die Gesundheit schädlich ist. Wenn Sie etwas ändern möchten, sollten Sie es behutsam angehen. Sie tun sich und Ihrer Gesundheit keinen Gefallen, wenn Sie mit aller Macht Action in Ihr Leben bringen. Es gilt, die Balance zwischen Gewohntem und Neuem zu finden. Dafür sollten Sie sich Zeit lassen. Eine kleine Veränderung täglich ist besser, als das ganze Leben von heute auf morgen auf den Kopf zu stellen.

Routinen können Sie in jedem Lebensalter durchbrechen. Manchmal werden Sie auch dazu gezwungen. Wenn eine berufliche Veränderung notwendig wird, wenn ein Unfall oder eine Krankheit Herausforderungen bringt. Dann ist es gut, wenn Sie gelernt haben, Routinen zu durchbrechen. Sie wissen aus Ihrer eigenen Erfahrung, dass es gelingen kann, etwas ganz Neues zu beginnen und sich aus den alten Strukturen ein kleines Stück zu befreien. Sind Sie hingegen in Ihrer Komfortzone verharret, ist es deutlich schwerer, eine Routine zu verlassen, weil Sie durch ein Ereignis von außen dazu gezwungen werden. Bereiten Sie sich auf derartige Eventualitäten, die das Leben für uns alle bereithält, vor. Gestalten Sie Ihre Tage abwechslungsreich und flexibel. Durchbrechen Sie Routinen, wann immer es geht. Dann sind Sie für Veränderungen oder auch den einen oder anderen Sturm bestens gerüstet. ■

#### **INFORMATION & SERVICE**

##### **AUTOR**

Markus Loferer ist Vertriebs- und Businessmentor. Als Coach und Trainer versucht er, Selbstständige und Unternehmer zu Ihren Zielen zu führen.

##### **KONTAKT**

Markus Loferer  
markus@loferer-consulting.de