

1. Vorbereitungslektion: Die Inventur

Leitfragen: Wovor hast du Angst? Welche Gefühle/Situationen sind für dich herausfordernd?

Wenn wir unsere Komfortzone erweitern wollen, dann brauchen wir dafür eine Menge Mut. Wir brauchen dafür die Bereitschaft, uns mit unseren Ängsten und mit unseren ganzen unangenehmen Gefühlen zu konfrontieren. Und puh, das kann manchmal ganz schön überfordernd und gruselig sein.

In unserer Komfortzone hingegen fühlen wir uns sicher. Wir haben das Gefühl, dass uns nicht viel passieren kann. Wir müssen nicht viel Energie in irgendetwas reingeben, uns Sorgen zu machen oder irgendetwas kalkulieren. Denn hier ist uns alles bekannt. Es kann uns nichts passieren. Keine unerwarteten Herausforderungen klopfen an die Tür. Alles ist gemütlich und entspannt. Du fühlst dich hier sicher.

Das Problem an der Sache mit der Komfortzone ist nur: **Wenn wir sie nicht aktiv erweitern, dann wird sie immer kleiner.** Ganz schleichend.

Denn Stillstand gibt es in Wahrheit nicht. Stillstand ist Rückschritt. Das heißt, mit der Zeit werden die Dinge, die gefühlt für dich möglich sind, immer weniger. Du traust dich immer weniger. Machst dich immer mehr abhängig von den Menschen in deinem Umfeld. Du hältst dich an deinen Gewohnheiten fest wie ein Ertrinkender an einem Rettungsring.



Erliebe Dich
Dein Weg zu dir selbst

Du wirst unfrei. Du lebst nicht das Leben, das du dir wünschst. Du lebst nicht das Leben, wonach du dich sehnst.

Nun ist das alles nicht so dramatisch, solange es nur eine bestimmte Zeit lang so geht. Wenn wir es schaffen, wieder aufzuwachen und aktiv unsere Komfortzone zu erweitern, dann kann diese Zeit des Schlafens ein gesunder Wake-Up-Call sein, der uns daran erinnert, auf unserem Weg zu bleiben. Es kann einfach eine Zeit sein, in der wir wie ein Bär im Winterschlaf für die nächste Phase der Veränderung und Expansion Kräfte sammeln. Das ist völlig in Ordnung. Kein Grund auf dich selbst sauer zu sein.

Die Komfortzone endet bei jedem Menschen an einem anderen Punkt. Der Eine traut sich nicht, alleine in eine Bar zu gehen und die Nächste traut sich nicht, bei den Gehaltsverhandlungen das zu fordern, was sie wert ist.

So unterschiedlich die Dinge auch sein mögen, die wir uns nicht trauen, eins ist sicher: **Wir alle haben Dinge, die wir uns nicht trauen.** Dinge, von denen wir glauben, sie seien für uns unmöglich.

„Vielleicht für die anderen, aber für mich?“

Nein, ich bin einfach nicht so:

extrovertiert/mutig/schlau/stressresistent/selbstsicher/sportlich/...“

Das alles sind Zuschreibungen, die dir als Legitimationsstrategie dienen.



Erlebe Dich
Dein Weg zu dir selbst

Wenn ich ja nun mal einfach nicht so bin, dann ist das wohl so. Dann brauche ich mich auch nicht mehr anstrengen, mich überwinden und so weiter. Dann muss ich wohl einfach akzeptieren, dass es so ist und kann daran nichts ändern.

Das Problem an dieser Legitimationsstrategie ist einfach, dass du damit die Verantwortung und somit auch **die Macht und deine Handlungsfähigkeit abgibst**.

Ja, es gibt Sachen, die mir leichter fallen als anderen Menschen. Und ja, es gibt Sachen, die mir schwerer fallen als anderen Menschen. Trotzdem heißt das noch lange nicht, dass manche dieser Dinge für mich unmöglich sind. Die meisten Sachen, die mir schwer fallen, fallen mir nicht etwa deshalb schwer, weil mir das Gen dafür fehlt oder aus sonst irgendeinem biologischen und unveränderbaren Grund.

Die meisten Dinge fallen mir einfach deshalb schwer, weil mir die Übung fehlt. Oder weil ich blockierende Glaubenssätze dazu entwickelt habe. Nun sind Übung und Glaubenssätze beides Trainingsfelder. Das heißt, was auch immer es ist, das mir schwerfällt: Ich kann mich darin üben! **Ich kann trainieren, anders zu denken, zu fühlen und zu handeln.**

Vielleicht irritiert dich das Wort „trainieren“ in diesem Zusammenhang etwas, aber ich finde es als Begriff sehr hilfreich. Wenn wir etwas trainieren, dann bezieht sich das oft auf den körperlichen Bereich. Ich trainiere zum Beispiel Kickboxen und wenn ich viel und regelmäßig trainiere, dann werde ich auch irgendwann eine gute Kickboxerin sein. Und so ein-



Erliebe Dich
Dein Weg zu dir selbst

fach und einleuchtend das im Sport ist, so einfach und einleuchtend ist es eigentlich auch im Bereich der persönlichen Entwicklung.

Wenn ich regelmäßig Zeit und Energie darauf verwende, dann kann ich auch hier fast alles trainieren.

Jetzt schreit vielleicht schon innerlich eine kleine Stimme in dir: „Ok, lass uns loslegen! Ich mach das jetzt einfach alles!“

So großartig dieser Impuls auch ist, die Blockaden liegen meist im Inneren und deshalb ist es auch gut, **sich mental vorzubereiten, bevor man in die tatsächliche Aktion geht.**

Oft haben wir Blockaden in uns, die wir in der Situation selbst gar nicht so gut bearbeiten können, weil wir so sehr mit äußeren Reizen beschäftigt sind. Gerade in Situationen, in denen andere Menschen um uns herum sind, fällt der Blick nach innen oft schwer. In der Interaktion ist der Fokus immer eher im außen und Gefühle wahrzunehmen und zu fühlen fällt gar nicht so leicht.

Deshalb ist es gut, sich in einer mentalen Vorbereitung diesen Blockaden zu stellen, sie zu transformieren und dann in die konkrete Situation reinzugehen. Der Unterschied ist gewaltig.

Als Vorbereitung lade ich dich in dieser Lektion dazu ein, einmal eine schriftliche Inventur zu machen. Denke an die Situation, in der du unangenehme Gefühle erlebst und die du gerne vermeidest und dann schreibe einfach alles nieder, was dir dazu für Gedanken in den Sinn kommen. Das Arbeitsblatt „Die schriftliche Inventur“ kann dir dabei helfen.



Solltest du direkt mehrere Situationen haben, für die du gerne ein wenig systematischer reflektieren möchtest, was da eigentlich innerlich passiert, dann kannst du das Arbeitsblatt mehrfach ausfüllen. Ich würde dir allerdings empfehlen, erst einmal alle Lektionen mit einer Situation bzw. mit einem Themenfeld durchzugehen und dann für die andere Situation noch einmal die Lektionen separat durchzugehen.



Erliebe Dich
Dein Weg zu dir selbst