5. Abschluss und Integration: Komfortzone erweitern – jetzt kann es losgehen!

Und, war es schön, dich so kompetent und strahlend zu erleben, wie du es dir schon immer gewünscht hast? Hast du dich warm und hell und offen gefühlt?

Genauso, wie du dich im zweiten Teil der Visualisierungstechnik gefühlt hast, kannst du dich auch in der Situation selbst fühlen. Deine jetzigen Gefühle des Unwohlseins und der Angst sind keine direkte Reaktion auf die Situation, sondern nur ein Resultat deiner Gedanken über die Situation.

Irgendwann einmal hast du angefangen, die Situation als gefährlich oder dich selbst als unfähig in der Situation zu bewerten.

Doch diese Bewertung kannst du jetzt zurücknehmen. Du kannst jetzt anfangen, an deine Fähigkeiten zu glauben. Du kannst jetzt anfangen, der Situation zu vertrauen.

In welcher Situation wir uns wohl oder unwohl fühlen, ist sehr subjektiv. Ein anderer Mensch, der vielleicht objektiv gesehen viel schlechter in der Situation aussehen würde als du, fühlt sich vielleicht dabei pudelwohl und erlebt überhaupt nicht so unangenehme Gefühle wie du. Obwohl er ja objektiv gesehen viel mehr Gründe dafür hätte.

Aber wie wir uns innerlich bei etwas erleben, ist immer sehr subjektiv und **veränderbar**.

Deswegen helfen dir diese Wahrnehmungsübungen dabei, deine eingefahrenen Bewertungen und Glaubenssätze über die Situation zu verändern.

Nun bist du also perfekt darauf vorbereitet, deine Komfortzone zu verlassen. Du hast dich in der Vorbereitungslektion damit beschäftigt, welche Situationen dir Schwierigkeiten bereiten und damit außerhalb deiner Komfortzone liegen.

Du hast dich in der Gefühlsannahme-Meditation liebevoll deinen unangenehmen Gefühlen zugewandt und sie damit erlöst. Du hast dich im ersten Teil der Visualisierungstechnik mental in die Situation versetzt und all die Gedanken und Gefühle, die für dich damit zusammenhängen, wahrgenommen.

Schließlich hast du dich im zweiten Teil der Visualisierungstechnik erneut in die Situation versetzt. Mit dem Unterschied, dass du dich dieses Mal anders gefühlt hast. Dieses Mal hast du dich so erlebt und gefühlt, wie es deiner Wunschvorstellung entspricht.

Wenn du diese Lektionen alle gemeistert hast, kann es jetzt losgehen. Du bist jetzt perfekt dafür vorbereitet, dich der Situation in der Realität zu stellen.

Hierbei ist es wichtig, dass du es langsam angehen lässt und dir nicht direkt zu viel zumutest. Dein inneres Gewohnheitstier ist wie ein kleines ängstliches Kätzchen, mit dem du ganz behutsam umgehen darfst. Du kannst das Kätzchen sehr leicht verschrecken und dann versteckt es sich erst einmal unter dem Bett und kommt überhaupt nicht mehr raus.

Deshalb gehe kleine Schritte und taste dich langsam heran.

Mache dir einen ganz konkreten Plan, welche Situationen du wann angehen willst. Plane dabei realistisch: Wie viel Zeit und Energie hast du für das Erweitern deiner Komfortzone wirklich zur Verfügung?

Du brauchst hierfür Motivation und du verpflichtest dich dir selbst gegenüber, aber: Viel bringt nicht immer viel!

Deshalb erarbeite dir einen genauen Plan, der sehr **kleinschrittig** ist.

Und gehe den Kurs erst einmal mehrfach mit einer Situation durch, bis du zur nächsten gehst. **Transformiere deine Ängste nachhaltig und gründlich**, anstatt überall ein bisschen dran zu arbeiten. Davon würdest du nicht besonders viel haben.

Direkt bevor du in die Situation gehst, ist es gut, beide Teile der Visualisierungstechnik noch einmal zu wiederholen. Damit holst du dir die positiven Gefühle direkt in die Situation und maximierst die Möglichkeit, dass du dich in der Situation selbstsicher fühlst und handelst.

Und die ganzen unangenehmen Gefühle arbeitest du vorher schon ab, sodass sie dich in der Situation selbst nicht mehr beeinflussen. Und so kann es gut und nachhaltig gelingen, deine Komfortzone zu erweitern.

Ich wünsche dir eine erfolgreiche Komfortzonenerweiterung.

Wo die Angst ist, da ist der Weg! Also trau dich, aber sei dabei nett zu dir, liebe dich selbst und habe Mitgefühl.

Kleine kontinuierliche Schritte – das ist das Erfolgsrezept.

Als letzte Übung bekommst du noch den Fahrplan, der dir beim Planen deiner nächsten Schritte helfen wird.

Love & Hugs

deine Malou