

Raus aus der Komfortzone

Schauen wir uns das psychologische **Komfort-Stress-Panik-Modell** an.

Die Komfortzone enthält alles, was uns vertraut ist, was wir beherrschen und was zu unserem Alltag gehört.

Die Stresszone beinhaltet alles, was uns weniger vertraut ist, was aus der Übung geraten oder uns fremd geworden ist.

Die Panikzone birgt völlig Unbekanntes und Fremdartiges mit möglichen Gefahren, die wir nicht einschätzen können.

Kein Wunder, dass wir die Komfortzone anstreben.

Jedoch muss klar gesagt werden, dass hier keine Entwicklung und kein Fortschritt entstehen kann.

Wer immer in seiner Komfortzone bleibt und nichts Neues ausprobiert, der lernt auch nichts dazu.

Vielleicht denkst Du Dir grade: " gar nicht so schlimm ". FALSCH!!!

Denn Weiterentwicklung ist nicht nur für das Überleben wichtig, sondern überdies der Motor für Zufriedenheit und Erfolg.

Je weniger Vielfalt wir uns gönnen, desto kleiner wird auf Dauer auch unsere Komfortzone. Stress und Panik beginnen dann immer früher.

Nicht umsonst heißt es: Stillstand ist Rückschritt.

Der beste Weg, sich eine breite Komfortzone zu schaffen und sich möglichst lange dort aufzuhalten, heißt deshalb: Lernen und Weiterentwicklung. Dazu musst Du Deine Komfortzone immer mal wieder verlassen, Richtung Stresszone. Anders geht es leider nicht.

Um zur Gelassenheit, also Stressfreiheit zu gelangen, bedarf es vielfältiger Übungen, um alles möglichen Stressauslösern Herr zu werden.

Es ist das beste Mittel, um Stress zu wandeln und Panik zu vermeiden. Denn das, was zuvor noch Stress ausgelöst hat, ist nun vertraut. Und das, was zu Panikreaktionen geführt hat, ist nur noch Stress. Das Ganze nennt man dann Entwicklung. Im Kern handelt es sich jedoch um einen Rückgewinn an Lebensqualität!!!