

## **Fünf Tipps: So verlassen Sie Ihre Komfortzone**

Sie haben es schon einmal gehört: „Beweg dich aus deiner Komfortzone heraus“ ist der bekannte Satz, der von vielen Unternehmern, Gurus und Mentoren gesprochen wird. Als Kleinunternehmer habe ich den weisen Rat zu schätzen gelernt, meine Komfortzone im Geschäft, in Beziehungen und im Leben zu verlassen. Als lizenzierte Ehe- und Familientherapeutin in einer gemeinnützigen Beratungsstelle wurde ich schnell desillusioniert von der Menge an Zeit, emotionaler Energie und Anstrengung, die ich als Berater für ein extrem niedriges Einkommen aufwenden musste. Ich sehnte mich danach, mehr Zeit mit meinen Jungs und meinem Mann zu verbringen, aber ich musste Studienkredite, Lizenzgebühren und Verbandsbeiträge &hellip;



*Salbei*

Sie haben es schon einmal gehört: „Beweg dich aus deiner

Komfortzone heraus“ ist der bekannte Satz, der von vielen Unternehmern, Gurus und Mentoren gesprochen wird. Als Kleinunternehmer habe ich den weisen Rat zu schätzen gelernt, meine Komfortzone im Geschäft, in Beziehungen und im Leben zu verlassen. Als lizenzierte Ehe- und Familientherapeutin in einer gemeinnützigen Beratungsstelle wurde ich schnell desillusioniert von der Menge an Zeit, emotionaler Energie und Anstrengung, die ich als Berater für ein extrem niedriges Einkommen aufwenden musste.

Ich sehnte mich danach, mehr Zeit mit meinen Jungs und meinem Mann zu verbringen, aber ich musste Studienkredite, Lizenzgebühren und Verbandsbeiträge zahlen – also arbeitete ich weiterhin für die gemeinnützige Beratungsstelle. Als ich anfang, mich in eine Privatpraxis zu begeben, fand ich alle möglichen guten Gründe, warum ich es nicht tun sollte.

Irgendwann überwogen alle Ängste, die ich vor dem Wechsel hatte, durch den intensiven Wunsch, in mein eigenes Büro zu ziehen und Ehe- und Familientherapie auf meine ganz eigene Art und Weise zu praktizieren. Ich machte meinen ersten Schritt und suchte ein Büro, das ich stundenweise von einem anderen Therapeuten mieten konnte. Ich fing an, jedem zu erzählen, von dem ich wusste, dass ich in eine Privatpraxis gehen würde, und bald nahm ich einige Klienten an. Es fühlte sich so gut an, mich mit Kunden in einem Büro zu treffen, in dem ich dafür verantwortlich war, wie lange die Sitzung dauern würde, welche spezifische Behandlungsmethode verwendet werden sollte und was für eine Sitzung je nach den Bedürfnissen des Kunden zu berechnen war. Das war mein erster Schritt außerhalb meiner Komfortzone.

Im schnellen Vorlauf zum gegenwärtigen Moment praktiziere ich jetzt als Therapeut und Coach für kleine Unternehmen und helfe anderen Heilpraktikern und kreativen Typen, das Geschäft ihrer Träume zu beginnen und auszubauen. Jetzt, wo ich so arbeite, wie ich es immer wollte, ist es ein interessantes Phänomen, dass ich immer wieder dazu verleitet werde, die Dinge sicher und

bequem zu halten. Ich muss mich jeden Tag bewusst bemühen, meine Komfortzone zu verlassen.

Hier sind 5 Tipps, die Geschäftsinhabern helfen, ihre Komfortzone zu verlassen und in die Abenteuer- und Erfolgszone zu gelangen:

1. Ändern Sie Ihre Gedanken – Jeder hat von Zeit zu Zeit mit einschränkenden Gedankenmustern zu kämpfen, aber da Gedanken Gefühle und Verhalten bestimmen, ist es wichtig zu lernen, diese negativen Gedanken zu nutzen und sie durch realitätsbezogene, positive Gedanken zu ersetzen. Es ist absolut richtig, dass dieses Gedankenmuster unser Geist-Körper-System auf erfolgversprechende Verhaltensweisen ausrichtet, wenn wir uns entscheiden, auf die positiven Aspekte des Lebens zu achten.

Beginnen Sie damit, diese lästigen kleinen „Was wäre wenn“-Fragen zu untersuchen, die sich in unseren Köpfen einschleichen. Fragen wie: „Was ist, wenn ich in diese Form der Werbung investiere und sie nicht funktioniert?“ „Was ist, wenn ich mein eigenes Büro eröffne und nicht genug Geschäfte bekomme, um die Miete zu bezahlen?“. Dies sind die Art von angstbasierten Fragen, die Sie in Ihrer Komfortzone halten. Nutzen Sie diese Fragen und ersetzen Sie sie durch positive „Was wäre wenn“-Fragen. „Was ist, wenn ich einige Artikel über mein Fachgebiet schreibe und finde, dass es mir wirklich Spaß macht?“ „Was wäre, wenn ich auf einer Verbandsversammlung spreche und meine Leidenschaft für meine Arbeit vermitteln könnte?“

2. Bewegen Sie sich durch die Angst mit Aktion. Nutze deine Ängste, um dich zu neuen Höhen herauszufordern. Das beste Gegenmittel gegen Angst ist, aktiv zu werden. Gehen Sie abenteuerlich an alles heran, was Sie fürchten. Haben Sie Angst, diesen erfolgreichen Unternehmer anzurufen, der Ihnen vielleicht weiterhelfen kann? Machen Sie es einfach – schreiben Sie ein kurzes Skript auf, üben Sie es laut auszusprechen und

nehmen Sie dann das Telefon ab und rufen Sie an. Haben Sie Angst vor Gruppen zu sprechen? Vielleicht könnten Sie Toast Masters beitreten und lernen, in einer Gruppe zu sprechen, in der alle anderen auch lernen. Das Verrückte an Angst ist, dass es sich um eine Emotion handelt, die selten auf der Wahrheit beruht. Lassen Sie sich nicht von einer verzerrten Version der Realität davon abhalten, Gewinne zu erzielen, Maßnahmen zu ergreifen und die Angst zu überwinden.

3. Stellen Sie sich vor, Sie erreichen die nächste Erfolgsstufe. Das Gehirn kann leichter neue Nervenbahnen schaffen, wenn wir so viele Sinne wie möglich ansprechen, also erstellen Sie einen mentalen Film, der reich an Details ist. Wie würde es aussehen, wenn Sie dieses große Ziel erreicht haben? Welche Anblicke, Gerüche, Geschmäcker und Gefühle werden Sie erleben, wenn Sie dieses Ziel erreicht haben? Machen Sie den ganzen Tag über ein paar 5-minütige Pausen, um sich mit tiefen Atemzügen zu entspannen und Ihren mentalen Film zu drehen. Je mehr Sie sich vorstellen, dass Sie Ihr Ziel erreichen, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie Ihre Komfortzone verlassen, um die neuen Gedanken und Verhaltensweisen zu entwickeln, die für den Erfolg erforderlich sind.

4. Nehmen Sie ein Hobby oder eine Sportart auf, die Sie aus Ihrer Komfortzone herausführt. Einige Unternehmer gehen Fallschirmspringen oder Windsurfen – dies ermöglicht es ihnen, den Geist-Körper-Gefühlszustand zu erleben, etwas Neues zu tun und die Angst zu überwinden. Sie müssen nicht unbedingt ein risikoreiches Hobby oder eine Sportart aufnehmen, um die Komfortzone zu verlassen. Du könntest etwas so Einfaches ausprobieren, wie etwas länger oder höher als üblich zu wandern, einen Bildhauerkurs zu besuchen, ein Bild zu malen, ohne sich um das Ergebnis zu kümmern oder einem Community-Softball-Team beizutreten.

Die emotionale und mentale Erfahrung, ein neues Hobby oder eine neue Sportart auszuprobieren, wird zu einer erweiterten Vision für Ihr Unternehmen. Es wird es einfacher machen, neue

Ansätze auszuprobieren, neue Gedanken zu haben und neue Wege zu gehen, Geschäfte zu machen.

5. Investieren Sie Geld in Ihr Unternehmen. In engen Zeiten neigen wir dazu, unser Marketingbudget, Forschung und Entwicklung sowie neue Geräte oder Software zu kürzen. Anstatt der Versuchung nachzugeben, wachstumsfördernde Ausgaben zu kürzen, finden Sie einige kluge Wege, um in Ihr Unternehmen zu investieren, die Ihrer eigenen Psyche signalisieren, dass Sie bereit sind, Ihr Geld dort zu investieren, wo Ihr Mund ist. Dies bewegt uns aus unserer Komfortzone, indem wir unser Vertrauen in uns selbst und in unser Geschäft stärken und etwas Haut ins Spiel bringen.

Jetzt bin ich in eine weitere Abenteuerzone gezogen – ich habe das Coaching für kleine Unternehmen hinzugefügt, das mich aus der Komfortzone herausgeholt hat, einfach nur Ehe- und Familientherapie zu praktizieren. Jetzt verlassen sich die Leute darauf, dass ich ihnen helfe, ihre Talente, Gaben und Leidenschaft zu vereinen, um das Geschäft ihrer Träume zu schaffen.

Ein wichtiger Teil dieses Prozesses ist die Selbstfindung. Ich verwende den Myers-Briggs-Typenindikator, um Menschen zu helfen, ihre einzigartigen Persönlichkeitsmerkmale zu entdecken, damit sie ihre Stärken ausspielen und Wege finden können, mit ihren Schwächen zu arbeiten. Ihre Persönlichkeit bestimmt bis zu einem gewissen Grad, wie viel Risiko sie eingehen möchten, wie gut sie Risiken eingehen und wie sie ihre persönliche Komfortzone am besten verlassen können.

Wenn Sie Hilfe benötigen, um Ihre Komfortzone zu verlassen, ist eine der besten Möglichkeiten, Unterstützung zu erhalten, indem Sie einen Coach, Mentor, Berater oder eine objektive Person einstellen, die Ihnen hilft, neue Ziele zu setzen und nach den Sternen zu greifen.

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**