



## LEKTION 2

Wir knüpfen diese Woche direkt an unsere Lektion von letzter Woche und an Dein Komfortzonen-Training an.

In dieser Lektion wirst Du lernen, wie Du Deine Komfortzone noch schneller erweitern und den positiven Kreislauf, in den Du dadurch kommst, noch schneller zum Laufen bringen kannst und was Du tun kannst, wenn Dir eine neue Herausforderung außerhalb Deiner Komfortzone einmal nicht so gut gelingt und Du verhinderst, dass sich daraufhin negative Glaubenssätze (Überzeugungen) in Dir bilden.

Dazu werden wir uns einer Kunst bedienen, die ich für die höchste Kunst in der Persönlichkeitsentwicklung und zugleich für eines der mächtigsten und wirksamsten Werkzeuge dafür halte:

Es ist die Kunst, die eigenen Gedanken zu steuern, indem wir bewusst unsere Bewertung von bestimmten Situationen verändern.

Lass uns dafür noch einmal einen Blick auf Deinen Persönlichkeitskreislauf werfen und uns ansehen, was passiert, wenn Du Deine Gedanken und Bewertungen von Situationen veränderst – und wie das Deine realen Erfahrungen im Leben ebenfalls verändert:

Wenn wir einen Gedanken denken oder eine Situation in einer bestimmten Weise bewerten (Punkt 2), dann löst dieser Gedanke/diese Bewertung ein Gefühl in uns aus (Punkt 3), dieses wiederum lässt uns in einer bestimmten Weise auf die Situation reagieren (Punkt 4). Und die Erfahrung, die wir daraufhin machen, bildet oder festigt bestimmte Glaubenssätze und Überzeugungen über die Situation in uns aus (Punkt 1), die uns wiederum beim nächsten Mal, wenn die Situation eintritt, diese noch eher in der gleichen Weise bewerten lassen, wie es unseren so immer fester werdenden Glaubenssätzen entspricht.

Ein Beispiel:

Du bist schüchtern, hast Dich aber überwunden und Dich endlich getraut, die nette Kollegin zu fragen, ob sie mal mit Dir Mittagessen gehen möchte. Deine Kollegin hat darauf mit einem knappen „Klar, gerne!“ reagiert und ist sofort in ihrem Büro verschwunden.





Nun ist es ganz entscheidend, wie Du die Situation – in diesem Fall die Reaktion Deiner Kollegin – BEWERTEST. Deine Bewertung entscheidet, ob Dein Schritt aus der Komfortzone für Dein Wachstum förderlich oder hinderlich sein wird und wir sollten diese Bewertung deshalb ganz bewusst vornehmen:

Wenn dieser erste Schritt Dich Überwindung gekostet hat, dann ist es wahrscheinlich, dass Du bereits negative Glaubenssätze und innere Überzeugungen in Dir hast, die Dich hemmen und Dich eine negative Reaktion befürchten lassen (z.B. „Bestimmt hat sie keine Lust, mit mir essen zu gehen und wird nein sagen oder nur aus Höflichkeit zunächst ja sagen und später eine Ausrede finden“).

Und dieser Glaubenssatz führt dazu, dass es wahrscheinlicher ist, dass Du die Reaktion Deiner Kollegin negativ (also gegen Dich) auslegen und **interpretieren** wirst. Du wirst ihre Reaktion dann vielleicht bewerten mit Gedanken wie: „Bestimmt hat sie nur ja gesagt, um nicht unhöflich zu sein.“ „Hätte sie wirklich Lust dazu, dann wäre sie nicht so schnell verschwunden, sondern hätte einen konkreten Vorschlag gemacht oder mich gefragt ob ich eine Idee habe, wo wir hingehen können.“

Und das ist ein ganz entscheidender Punkt, den Du Dir merken solltest:

**Es ist sehr wahrscheinlich, dass Du zu Dingen, zu denen Du Dich überwinden musst (die also außerhalb Deiner Komfortzone liegen), bewusst oder unbewusst negative Glaubenssätze in Dir trägst, die Dir weis machen, dass diese Sache für Dich schwierig zu erreichen ist oder Dir nicht zusteht, denn sonst würde sie Dich keine Überwindung kosten, sondern Dir leicht fallen.**

**Und WENN Du negative Glaubenssätze in Dir trägst, dann wirst Du die Situation, wenn Du den Schritt gewagt und Deine Komfortzone verlassen hast, sehr wahrscheinlich NEGATIVER bewerten, als sie ist. Du wirst also mit Deinem Verstand Beweise dafür finden, dass Dir Dein Versuch nicht gelungen ist – und Du mit Deinem Glaubenssatz recht hattest (in diesem Fall mit Gedanken wie: „Meine Kollegin möchte gar nicht wirklich mit mir essen gehen und wird sicher eine Ausrede finden, warum es doch nicht klappt oder es immer wieder verschieben...“).**

Das bedeutet:

**Situationen, die außerhalb unserer Komfortzone liegen, bewerten wir VIEL kritischer und negativer, als sie eigentlich sind, weil wir durch unsere (oft unbewussten) Glaubenssätze eine negativ verzerrte Sicht auf die Situation haben!**





Das können wir korrigieren, in dem wir ganz gezielt unsere Bewertung der Situation **ÜBERARBEITEN** und **KORRIGIEREN** - und zwar jedes Mal dann, wenn wir bewusst einen Schritt aus unserer Komfortzone heraus gegangen sind.

Und das wiederum können wir zum Beispiel tun, indem wir uns ganz bestimmte Fragen stellen, und durch diese Fragetechnik **BEWEISE** dafür finden, dass unser Schritt aus der Komfortzone erfolgreich war:

In unserem Beispiel sollten wir uns fragen:

**Was spricht DAFÜR**, dass meine Kollegin sich über meine Frage gefreut hat und sich auch auf ein Essen mit mir freut?

Wir könnten dann Antworten finden, wie:

1. Sie hat sehr freudig darauf reagiert, obwohl sie zunächst sehr gehetzt aussah
2. Sie ist vielleicht deshalb so schnell verschwunden, weil sie im Stress war und etwas dringendes zu erledigen hatte
3. Sie hat gesagt: Klar, gerne! Und nicht „Ja, wir können gerne einmal schauen“ oder „Gerne, nur im Moment habe ich wahnsinnig viel zu tun“.

Mit diesen Fragen unterstützen wir uns selbst dabei, die Situation neu und für uns positiv und als Erfolg zu bewerten. Und genau diese positive Bewertung brauchen wir, um einen positiven Kreislauf zum Laufen zu bringen und uns beim nächsten Mal in einer ähnlichen Situation bereits sicherer und zuversichtlicher zu fühlen, also unsere Komfortzone tatsächlich Schritt für Schritt zu erweitern.

Die Technik der Neubewertung von Situationen und dadurch dem Verändern unserer Gedanken, Gefühle, Erfahrungen und Glaubenssätze ist ausgesprochen mächtig und kann auf alle Situationen in unserem Leben angewendet werden. Wir werden sie im Laufe des Studiums noch auf viele, viele Situationen anwenden, und damit Dein Leben stark zum Positiven verändern.

Im Falle Deines Komfortzonen-Trainings lautet die Frage, die Du Dir stellen solltest, immer:

**WAS spricht DAFÜR, dass mein Schritt aus der Komfortzone ein Erfolg war?**

Liste dann schriftlich in Stichpunkten so viele Gründe wie möglich auf, mindestens aber 3-5.

Schriftlich deshalb, weil Deine Erfolgsauswertung sich dadurch stärker und tiefer in Dein Gedächtnis einprägt und sich Dein Selbstvertrauen so noch stärker und nachhaltiger aufbaut.





Es gibt eine bekannte US-amerikanische Autorin und Trainerin, die sich genau dieser Technik bedient. Vielleicht kennst Du sie: Es ist Byron Katie, die Autorin des Buches „Lieben was ist“.

Sie verwendet eine einfache Fragetechnik, um Situationen neu zu bewerten (mit Fragen wie „Ist das wirklich wahr? Kann ich mir absolut sicher sein, dass das wirklich wahr ist“ u.a.) und ihr großer Erfolg zeigt eindrucksvoll, dass sich alleine diese EINE Technik der Veränderung von Bewertungen so stark auf den Persönlichkeitskreislauf auswirkt, dass sie dadurch ganze Leben (einschließlich der Gefühlswelten und der Erfahrungswelten ihrer Klienten) vollkommen und auch nachhaltig verändert.

Es ist sehr spannend zu verstehen, WARUM diese Technik so wirksam ist. Und wenn Du den Kreislauf der Persönlichkeitsentwicklung kennst und verstehst, wirst Du viele solche bekannten, besonders erfolgreichen Techniken einordnen und auch verstehen können, warum sie so erfolgreich sind. Du wirst durchschauen, wie sie wirklich funktionieren, welche Kettenreaktion sie auslösen und wie sie sich damit konkret auf die Persönlichkeit und auf das Schicksal der Anwender auswirken.

Tatsächlich ist ALLES, was Menschen wirklich voranbringt und verändert, mit diesem Kreislauf zu erklären (deshalb ist das Wissen um ihn auch so ungeheuer mächtig). Und ich werde Dir im Laufe des Studiums noch eine Reihe weiterer bekannter Beispiele (Techniken) vorstellen und sie mit Dir gemeinsam in den Kreislauf einordnen, damit Du die Wirkmechanismen echter persönlicher Entwicklung und Veränderung immer besser verstehen lernst und auch verstehst, warum manche Techniken so erfolgreich sind und WIE ihr Erfolg genau funktioniert.

Zunächst aber geht es diese Woche nun darum, die Erweiterung Deiner Komfortzone zu einem vollen Erfolg zu machen und Deinen Glauben an Dich selbst (und damit auch Dein SelbstVERTRAUEN) auf diese Weise gleich doppelt zu stärken:

Nämlich einmal dadurch, dass Du den Schritt aus Deiner Komfortzone heraus immer wieder wagst (das hast Du letzte Woche bereits erfolgreich getan!)

Und zum anderen dadurch, dass Du diesen Schritt als persönlichen Erfolg BEWERTEST und ihn so positiv auf Deinen Kreislauf einwirken lässt. Deshalb kommen wir jetzt auch gleich zu den Aufgaben für diese Woche:





## **To Dos für diese Woche:**

### Aufgabe 1:

Schreibe Dir in kurzen Stichpunkten alle 5 Situationen auf, in denen Du in der letzten Woche den Schritt aus der Komfortzone gegangen bist:

Was hast Du getan und wie ist es gelaufen?

### Aufgabe 2:

Schreibe für jede der 5 Situationen 3-5 Gründe auf, die dafür sprechen, dass Deine Aktion ein Erfolg war ODER dass die Reaktion der anderen Person (wenn sie ablehnend war) nichts mit Dir zu tun hatte, sofern eine andere Person hier involviert war.

Wenn Du mit Deiner Aktion nicht erreicht hast, was Du wolltest (z.B. wenn Du jemanden angesprochen und eine Abfuhr bekommen hast), dann tue bitte folgendes:

Mache Dir zunächst einmal bewusst:

Es kann nie alles, was wir versuchen und tun, ein sofortiger Erfolg werden. Misserfolge gehören zum Erfolg und sind in Wahrheit auch Teil-Erfolge, weil sie wichtige Wachstumsgelegenheiten für unsere Persönlichkeit darstellen (es sind wertvolle Situationen, in denen wir die Kontrolle über unsere Gedanken wirklich praktisch trainieren und stärken können). Sie sind deshalb sehr wichtige Begleiter auf dem Weg unseres inneren Wachstums und nur echtes Wachstum kann uns letztendlich zu dauerhaftem Erfolg führen.

Wenn Du also einen vermeintlichen Misserfolg erlebst, dann sage Dir:

Perfekt! JETZT habe ich die Gelegenheit, meine Gedanken steuern zu lernen und meine Bewertungen von Situationen verändern zu üben, stärker zu werden und als Persönlichkeit zu wachsen!

Falls andere Menschen involviert waren, die nicht so auf Dich reagiert haben, wie Du es Dir gewünscht hast, denke bitte auch an folgendes:





Wir werden wohl nie erfahren, wie es im Kopf der anderen Person wirklich aussah und was die wahren GRÜNDE des Anderen für seine Reaktion auf uns waren. Es ist deshalb äußerst schädlich für Dich, dem Anderen negative ABSICHTEN mit Dir oder eine negative HALTUNG zu Dir zu unterstellen, denn das untergräbt Dein Selbstwertgefühl und Dein Selbstvertrauen sofort, macht Dich mutlos und misstrauisch.

Wichtig für Dich ist an dieser Stelle, DEIN Vertrauen in Dich selbst, DEIN positives Bild von Dir selbst zu stärken und von niemandem zerstören zu lassen. Es ist daher wichtig, dass Du in dieser Situation Gründe sammelst, die dafürsprechen, dass der Andere POSITIVE Absichten mit Dir hat und eine POSITIVE Haltung zu Dir hat, und aus anderen Gründen negativ reagiert hat, die nichts mit Dir zu tun haben. Die ganze Wahrheit – genauer gesagt, SEINE subjektive Wahrheit, werden wir ohnehin nie erfahren... Bediene Dich also wieder der Fragetechnik: „Was spricht dafür, dass...“ und finde so viele positive Gründe wie möglich.

Und keine Sorge:

Um Dich selbst zu schützen ist es viel wirkungsvoller, Dir selbst zu VERTRAUEN, als allen anderen Menschen zu MISSTRAUEN. Wir werden später noch ausführlich die Themen „Mit Ablehnung umgehen“ und „Selbstschutz und Selbstliebe“ besprechen.

Sollte eine der 5 Situationen, in denen Du Dich vergangene Woche aus Deiner Komfortzone heraus getraut hast, also nicht so gelaufen sein, wie Du es Dir gewünscht hast und eine andere Person involviert gewesen sein, dann finde jetzt 3-5 Gründe dafür, dass die andere Person positive Absichten mit Dir und eine positive Haltung zu Dir hat und dass sie andere Gründe hatte, warum sie in dieser Situation so reagiert hat, wie sie reagiert hat.

Schreibe Dir die 3-5 positiven Gründe – die BEWEISE, die für DEINEN Erfolg sprechen, anschließend zu jeder der 5 Situationen auf, um sie besser im Gedächtnis zu behalten und die Situationen alle samt als Erfolg in Deinem Gehirn abzuspeichern.

Für alle anderen Situationen, die nicht ganz so positiv gelaufen sind wie erhofft, und in denen keine anderen Menschen involviert waren, von denen Du Dich abgelehnt gefühlt hast, wende bitte nun die „Ja, aber... Technik“ an:

Bei dieser simplen Technik überlegst Du Dir, welche positiven Seiten, welche Vorteile es hat, dass Du Deine Komfortzone verlassen und es einfach mal ausprobiert und „getan“ hast.





Schreibe so viele Gründe wie möglich auf. Mit der Ja, aber Technik kannst Du sehr einfach und wunderbar Deinen Verstand „neu programmieren“, und Situationen, die Du bisher als negativ bewertet hast, positiv bewerten.

Denn es gibt zu ALLEM, was uns im Leben geschieht auch etwas positives! Zu ALLEM! Und je mehr wir diese Dinge sehen können, desto mehr werden wir uns hinaus ins Leben und ins Wachstum trauen. Desto mehr werden wir uns trauen, uns wieder auf das Leben einzulassen!

### Aufgabe 3:

Dein Bewusstsein schärfen:

Nimm Dir einen Moment Zeit und mache Dir bewusst, was sich in Dir durch die neue Bewertung Deiner 5 Situationen aus dem Komfortzonen-Training verändert hat. Spüre in Dich hinein:

- Wie verändert sich Dein Gefühl, nachdem Du eine Situation neu und positiv als Erfolg bewertet hast?
- Wie fühlst Du Dich danach?
- Passiert etwas in Deinem Körper?
- Passiert etwas mit Deinem Selbstvertrauen und Deiner Selbstsicherheit?
- Welche Veränderungen stellen sich in Dir und Deinem Gefühl ein?
- Tut Dir die Neubewertung der Situation gut? Welches neue Gefühl tut Dir besonders gut?

Mache Dir gerne kurze, stichpunktartige Notizen.

### Aufgabe 4:

Mache diese Woche weiter Komfortzonentraining, indem Du JEDEN Morgen nach dem Duschen für mindestens 60-120 Sekunden eiskalt duschst! Dusche zunächst wie immer warm und stelle dann ohne nachzudenken und ohne länger zu adjustieren (sofern Du keine Herzprobleme hast) das Wasser mit einem Griff auf kalt. Ja, das kostet Überwindung, aber das muss es auch, um Deine Komfortzone zu erweitern und Du wirst Dich danach fantastisch fühlen.





Und nun ist meine Aufgabe für Dich:

Stehe nicht 60-120 Sekunden lang bibbernd und zusammengekauert unter der Dusche und versuche die Kälte zu ertragen, sondern nimm die Haltung eines Gewinners ein, stehe mit breiten Beinen und ausgebreiteten Armen da, spüre die Frische des Wassers und sage Dir:

Ich bin stark! Ich werde doch wohl eine kalte Dusche vertragen können!

Diese einfache Übung ist nicht nur ausgesprochen gesund und ein großartiges Komfortzonen Training das Dir dabei hilft, Dich immer leichter immer weiter aus Deiner Komfortzone heraus zu trauen.

Sie wirkt auch an Punkt 3 (Deinem Körpergefühl) positiv auf Deinen Persönlichkeitskreislauf ein, denn wie Du bereits aus der Basislektion weiß, wirkt sich unser Körpergefühl auch auf unsere Emotionen, unser Gefühl und unsere Stimmung aus. Diese simple Übung sorgt dafür, dass Du Dich stark, präsent und sicher fühlst und das Gefühl bekommst, dem Leben und neuen Herausforderungen gewachsen zu sein.

Aufgabe 5:

Mehr Freude in Dein Leben bringen:

- a) Schreibe 3 positive Gefühle auf, die Du in Deinem Genuss-Lern-Erlebnis in dieser Woche hattest, dadurch, dass Du Dich selbst verwöhnt hast. Was hast Du besonders genossen? Welches Gefühl hat das in Dir hervorgerufen?
- b) Wie möchtest Du Dein Genuss-Lern-Erlebnis in dieser Woche gestalten, um es NOCH mehr zu einem Genuss – Kraft – und Freude Erlebnis für Dich zu machen? Genauso wie in der letzten Woche? Oder hast Du vielleicht neue Ideen, wie Du Dich selbst noch glücklicher machen und Dich selbst noch mehr verwöhnen könntest?

Vielleicht willst Du ja für Dich selbst einen Kuchen backen oder ein besonders köstliches aufwendiges Gericht für Dich ganz alleine kochen, das Du normalerweise nur für Gäste machst...? Oder Dir vorher eine Massage gönnen? Schreibe alle Deine Ideen und Pläne auf und beginne wieder gleich diese Woche, sie umzusetzen (denke an die 72 Stunden Regel, die Du in der letzten Woche kennen gelernt hast).







**BONUS AUFGABE (freiwillig):**

Möchtest Du diese Woche (abgesehen von der kalten Dusche) weiter jeden Tag eine kleine Sache tun, für die Du Deine Komfortzone verlassen musst, und dadurch stärker werden und Deine Komfortzone noch mehr ausdehnen?

Wenn ja, schreibe sie Dir jetzt auf und dann hake sie wie letzte Woche wieder, nachdem Du sie gemacht hast, als Deinen persönlichen Erfolg ab.

