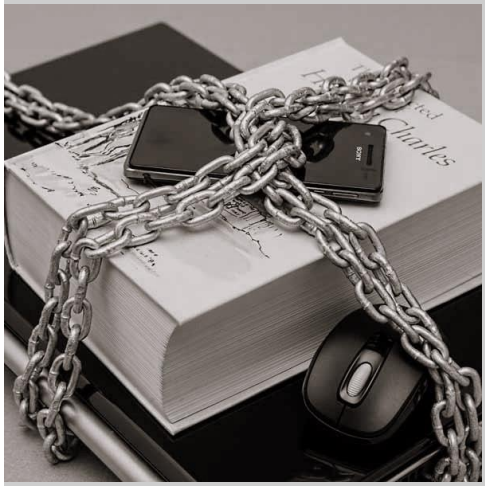
GEHEIMNISSE

GEHEIMNIS1:

#Raus aus der Komfortzone



WISSEN-WOLLEN
KÖNNEN-TUN

Sie kennen das - da bin ich mir sicher!

- Gestern hatte ich keine Zeit.
- Heute passt das Wetter nicht.
- Ich denke ich fange kommende Woche an.
- Das ist immer so anstrengend.
- Heute kommt eine Bekannte zum Kaffee vorbei.
- Bin immer so müde.
- Ich muss noch Einkaufen.
- Das plane ich bei Gelegenheit mal ein.
- Den Rasen sollte gemäht werden.
- Ich gehe lieber Joggen.
- Momentan bin ich sehr beschäftigt.
- Bei der Arbeit war so viel los.

Ausreden - willkommene Anlässe und Gründe, um etwas nicht zu tun. *„Es ist ja auch so schön ... in meiner Komfortzone“*. Ihre Komfortzone kann auch gefährlich sein! Wer sich entwickeln will, muss raus aus der Komfortzone.

Auch wenn sie sich mit dem Thema Achtsamkeit beschäftigen wollen, wenn sie ihren Geist trainieren wollen, wenn sie sich entwickeln wollen, dann müssen sie raus aus der Komfortzone! Raus!!!

Ich möchte hier mit Ihnen Tacheles reden und sie nicht streicheln - denn sonst passiert nichts – gar nichts.

- Sie wollen Joggen? Dann müssen sie anfangen zu Laufen - ein Bein nach dem anderen bewegen!
- Sie wollen eine Sprache lernen? Dann besuchen sie einen Kurs!
- Sie wollen Segeln lernen? Segeln lernt man beim Segeln, sagte mal eine Segellehrerin zu mir!
- Sie wollen Abnehmen? Dann bewegen sie sich und essen sie weniger oder anders!

Prinzipiell ist es einfach - man muss es nur tun. Für das "in's Tun kommen" gibt es eine Patentlösung, die heißt:

EINFACH TUN

Doch was hält uns ab?

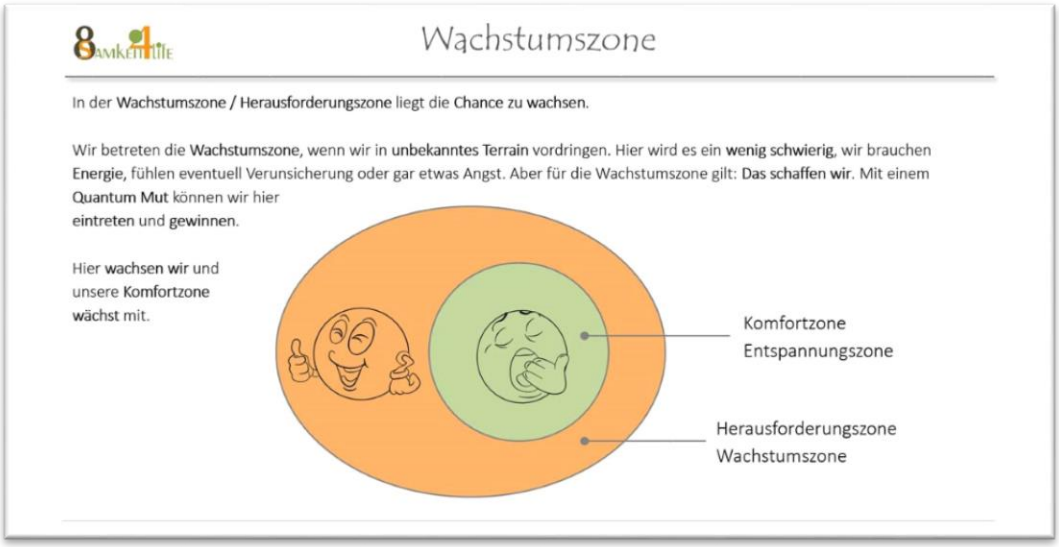
Bequemlichkeit - verharren in der Komfortzone

Bequemlichkeit ist ja prinzipiell angenehm. Die Komfortzone bietet Sicherheit und man muss keine Risiken eingehen - alles irgendwie schön - sehr schön. Doch in diesem "wattierten Raum" zu verharren, wird ihnen nicht helfen voranzukommen. Nun gut, vielleicht wollen sie ja gar nicht vorankommen. Wenn dem so ist, dann dürfen sie gerne dort bleiben.

Was könnte sie motivieren, ihre Komfortzone zu verlassen? Um es kurz zu machen - eigentlich nur eines:

Ihr Gedanke, der ihnen sagt, dass sich etwas ändern muss!

Genau DAS ist ein guter Ansatz.



Was könnte dem jetzt noch im Wege stehen - wo könnte es noch Zweifel geben?

- Sie fühlen eine gewisse Unsicherheit?
- Sie haben Angst, es nicht zu schaffen?
- Sie wollen Veränderungen, jedoch ohne Schweiß und Anstrengung?
- Sie meiden Risiko wo sie nur können?
- Sie wollen ...

Sie müssen keine Angst haben zu versagen oder sich unsicher fühlen. Edison brauchte hunderte von Anläufen bis seine Glühlampe brannte. Schauen sie im Internet einfach mal nach, wie oft viele der bekannten und berühmten Menschen gescheitert sind. Letztlich haben sie es dann doch geschafft, weil sie sich dauerhaft anstrengten und an ihre Idee geglaubt haben – weil sie ihre Komfortzone verlassen haben. Und genau so funktioniert es bei ihnen auch.

Und legen sie endlich ihre Planungen aus den Händen und kommen sie ins "TUN". Starten sie einfach. Und wenn Fehler passieren ist das einfach nur menschlich. Dann einfach nochmal und nochmal und nochmal ... ganz einfach "TUN".

Albert Einstein brachte es gut auf den Punkt:

„Die reinste Form des Wahnsinns ist es, alles beim Alten zu belassen und hoffen, dass sich etwas ändert.“

Deshalb fangen sie einfach JETZT an mit der Achtsamkeit ... JETZT ... genau JETZT. Machen sie JETZT die Gedankenübung. Das dauert maximal 5 Minuten ... nicht länger ... lächerliche 5 Minuten!

Fangen sie an sich zu verändern ... wachsen sie … werden sie anders … werden sie neu. Abschließend möchte ich ihnen noch ein Geheimnis verraten:

„In der Wachstumszone ist es richtig schön“.

Ihr Achtsamkeit4life-Team