

Raus aus der Komfortzone - rein in die Komm-vor-Zone



Diese Übung eignet sich für jedes Thema, bei dem Du am Rand Deiner Komfortzone stehst und zweifelnd in die Zukunft spähst.
Ich bleibe beim Beispiel bei der Job-Unzufriedenheit.

Teil 1

Nimm Dir ein Blatt Papier (**idealerweise DIN A4 quer**) und teile es von links nach rechts in 3 Zonen ein:

Meine derzeitige Komfortzone | Meine Komm-vor-Zone | Meine zukünftige Komfortzone

1. Definiere Deine derzeitige Komfortzone

Fülle zunächst „Meine derzeitige Komfortzone“ aus.
Stelle Dir dabei Fragen wie:

- Wann bin ich die Job-Couch-Potato?
- Wo fühle ich mich im Job gut versorgt?
- Was fällt mir an meinem aktuellen Job leicht?
- Wobei fühle ich mich sicher, kompetent und kann die Aufgaben „im Schlaf“ erledigen?
- Was ist angenehm an meiner beruflichen Situation?
- Wo habe ich gute Routinen entwickelt?
- Was macht mir beider Arbeit Spaß?
- Welche Bedürfnisse erfüllt mein derzeitiger Job?
- Welche meiner Werte finde ich hier wieder?
- ...

Denke dabei nicht nur an die reine Tätigkeit. Beziehe auch das zwischenmenschliche Miteinander bei der Arbeit ein und den Zweck, der dahinter steht.

2. Definiere Deine zukünftige Komfortzone

Fülle dann „Meine zukünftige Komfortzone“ aus. Stelle Dir dabei Fragen wie:



- Was von meinem jetzigen Job will ich behalten?
- Wo wünsche ich mir Veränderungen?
Bitte positiv formulieren!
Nicht: Ich will nicht mehr vom Chef gebremst werden.
Sondern: Ich wünsche mir Entwicklungsmöglichkeiten, Weiterbildungen, Verantwortung oder was Dein Wunsch ist.
- Was vermisse ich im jetzigen Job?
- Welche Ziele habe ich, die ich in meinem aktuellen Job nicht erreichen kann?
- Was ist mir im Leben wichtig, das ich im aktuellen Job nicht leben kann?
- Welche Bedürfnisse habe ich noch, die mein aktueller Job nicht erfüllt?
- Welche beruflichen Ideen und Visionen habe ich?
- Welche Vorstellungen, Wünsche, Hoffnungen hatte ich, als ich die Stelle angetreten habe?
- ...

3. Definiere Deine Komm-vor-Zone

Fülle dann „Meine Komm-vor-Zone“ aus. Frage Dich:

Was kann ich **sofort und ganz konkret tun**, um den Punkten aus Nr. 2 (zukünftige Komfortzone) ein Stück näher zu kommen?

Und schreibe alles hinein, was das sein kann, z. B.

„Chef ansprechen wegen...“ - „Arbeitszeit reduzieren“ - „Homeoffice“ - ...

Teil 2

Nimm Dir ein neues Blatt Papier (**idealerweise DIN A4 längs**) und teile es von unten nach oben in 3 Zonen ein.

1. Schreibe unten in den Bereich Deine neue Identitätszuschreibung hinein, nach der Du nun handeln willst.

Z. B.: „Ich bin eine Person, die für sich eintritt.“

2. Schreibe oben in den Bereich, was Du in Teil 1 als ersten Schritt definiert hattest.



Z. B.: „Ich spreche den Chef an.“

3. Notiere nun in der Mitte die konkreten Teil-Schritte, die Du zu gehen hast.

Bringe die Aufgaben **von unten nach oben in eine chronologische Reihenfolge.**

Starte unten z. B. mit:

„Ich notiere meine Motivation, mein Warum dieses Projekt leiten zu wollen.“

Darüber notierst Du:

„Ich notiere alle sachlichen Argumente, die dafür sprechen, dass ich das Projekt leite.“

Darüber schreibst Du z. B.:

„Ich notiere alle Gegenargumente, die der Chef anbringen könnte und finde Antworten, um sie zu entkräften.“

Dann kommt vielleicht:

„Ich überlege mir die ersten Sätze, mit denen ich das Gespräch beginne.“

etc.....

Am Ende steht dann oben:

„Ich mache einen Termin beim Chef.“

Terminiere die Schritte realistisch und reserviere Dir konsequent Zeit dafür.

Lasse Dich nicht ablenken.

Und fange an!