
Die Komfortzone

Verbringen Sie viel Zeit in Ihrer Komfortzone? Kommen Sie raus! Es gibt viel zu erleben.

Die Handflächen schwitzen, die Knie zittern, der Mund ist trocken: Sie steht auf dem Zehn-Meter-Brett – und hat Höhenangst. Sie macht einen Schritt nach vorne und springt. Wasser spritzt, sie taucht unter. Als sie nach oben kommt, stehen ihre Freunde am Beckenrand: „Wahnsinn, du hast es geschafft! Du hast deine Komfortzone verlassen!“ Jeder Mensch hat Sachen, vor denen er sich drückt. Jemand, der Höhenangst hat, bleibt lieber am Boden. Jemand, der schüchtern ist, geht nicht gern auf Menschen zu. Jemand, der mit seinem Job zufrieden ist, lernt vielleicht nichts Neues. Die persönliche Komfortzone ist der Bereich, in dem Leute sich wohlfühlen. In dieser Zone gibt es nichts, was ihnen Angst macht. Es ist gut, dass es die Komfortzone gibt. Aber es tut auch gut, sie dann und wann zu verlassen. Denn außerhalb der Komfortzone gibt es viel Unbekanntes zu entdecken, was sehr schön sein kann.

Autorin: Hanna Grimm