

Christine Winter | [Stille-Stärken.de](https://www.stille-staerken.de)

Mach dir Platz in deiner Komfortzone!



Stille Menschen vergrößern ihre
Komfortzone ganz entspannt,
während sie drin sind.

made with
Beacon

Impressum:

Christine Winter	
Trainerin für Stille Stärken	BLOG: stille-staerken.de
Marienstraße 1c	WEB: christine-winter.de
85298 Scheyern	MAIL: christine@stille-staerken.de

Grüß Dich!

Ich freue mich, dass du [Stille-Stärken.de](https://www.stille-staerken.de) entdeckt hast und deine Komfortzone auf introvertierte Art erweitern möchtest.



Ich habe mich mehrere Jahre damit beschäftigt, endlich "raus aus der Komfortzone" zu kommen, weil alle möglichen Leute mir das empfohlen hatten.

Es war echt mühsam, aber schließlich war ich draußen.

Und dann habe ich festgestellt: Während ich draußen bin, wird meine Komfortzone überhaupt nicht größer. Klar erlebe ich da spannende Dinge - aber als introvertierter Mensch bin ich nach so einem Ausflug ins Abenteuer einfach nur erschöpft und heilfroh, wenn ich mich möglichst lang und ungestört in meinen Bequembereich zurückziehen kann.

Daher ist mein allerbesten Tipp für Stille Menschen:

Bring in ganz kleinen Schritten gemütlich ein bisschen mehr Spielraum in deine Komfortzone, damit dir alltägliche und auch größere Herausforderungen spielerisch gelingen.

In diesem Büchlein...

Weil dir meine Idee, die Komfortzone von innen heraus zu vergrößern, wahrscheinlich ganz neu ist, habe ich ein paar Texte aus dem Stille-Stärken-Blog rund um die Komfortzone für dich zusammengestellt.

- Was ist eigentlich diese Komfortzone?
- Wird sie wirklich größer, wenn man ihre/seine Grenzen überwindet?
- Was kannst du tun, damit du mehr Raum für Veränderung kriegst?

Sei du selbst, lass die anderen anders sein.

Deine

Christine Winkler

Das Ding mit dieser Komfortzone ist...

... sie neigt dazu, arg unflexibel zu werden, wenn du sie länger nicht benützt.

Wenn du so wie viele Stille Menschen bist, dann erlaubst du dir selten, es dir gemütlich zu machen. Und obendrein hast du auch noch ein schlechtes Gewissen, weil du es dir gut gehen lässt.

So ein Quatsch!

Damit du eine Veränderung erreichen kannst, brauchst du Energie. Und die bekommst du als Introvertierte, wenn du gut für dich sorgst.

Introvertierte tanken auf, wenn sie ganz bei sich sind und Ruhe genießen.

Extrovertierte machen das anders: Die verausgaben sich - am liebsten da, wo viele Leute sind - und fühlen sich anschließend voller Energie.

Und so hat sich die Überzeugung herumgesprochen, dass jeder, egal ob extro- oder introvertiert, unbedingt raus aus der Komfortzone müsste...

Über Stille Stärken

Klar weiß ich, dass du weißt, dass mein Blog so heißt.
Aber was du noch nicht weißt, ist: Warum?

Im Frühsommer 2014 war ich gerade frisch zertifizierte Trainerin für Kommunikation und Persönliche Entwicklung. Und die Frage war: "Mach ich da jetzt etwas draus? Oder mache ich in meinem Behördenjob weiter bis zur Pensionierung und hake meine Trainer-Ausbildung als nettes Hobby ab?"

Stillsein ist mein Lebensthema

Damals dachte ich manchmal in meinen wildesten Träumen darüber nach, die Beamtenlaufbahn an den Nagel zu hängen und etwas zu tun, was Sinn für andere hat und mir wirklich etwas bedeutet. Und zugleich war klar, dass DAS nun wirklich unvorstellbar weit außerhalb meiner Komfortzone war.

Stille Stärken - irgendwann war der Begriff (na ja, zum Begriff wurde er erst mit der Zeit) in meinem Kopf. Das war's was ich tun wollte: Stille Menschen motivieren und unterstützen.

Während ich Bloggerin, Trainerin, Onlinekurs-Autorin, Coach etc. wurde, lernte ich, dass meine Komfortzone gemütlich mit mir mitwächst, wenn ich mir so wenig Stress wie möglich mache.

Und so wurde schnell klar: Stille Stärken ist eine Aufgabe, die weit mehr ist als "nur" Bloggen.

Um eine längere Geschichte kurz zu machen: Inzwischen habe ich den Behördenjob aufgegeben, um ganz "Trainerin für Stille Stärken" zu sein.

Stille Stärken sind besonders.
Nicht aufdringlich. Nicht impulsiv.
Eben nicht laut.

Trainerin für Stille Stärken

Ich habe es zu meiner Aufgabe gemacht, **besondere Angebote für Stille Menschen** zu entwickeln - denn Stille Menschen mögen Abstand.
Und sie mögen es, selbst zu entscheiden, wie intensiv der Kontakt werden darf.



Online-Kurse mit
schriftlichem Austausch oder



Coaching zu zweit im
persönlichen Gespräch oder



Seminare in der Gruppe,
Workshops und Vorträge



Christine Winter

Trainerin für Stille Stärken

Weil Stille Menschen Freiraum brauchen.

Die Komfortzone - was ist das eigentlich?



Es ist gar nicht so leicht, sich ein Bild von einer Komfortzone zu machen. Denn - seien wir doch mal ehrlich - es hat noch niemand von uns eine Komfortzone "in Echt" gesehen.

Aber wir können uns natürlich ausdenken, wie sie aussehen würde, wenn wir sie uns in Echt vorstellen könnten.

Die Komfortzone - was ist das eigentlich?

Hast du schon einmal einen Spaziergang in einer Komfort-Zone unternommen?

Hast du eine Idee davon, wie eine Komfortzone aussehen könnte?

Hast du eine konkrete Vorstellung davon, wie DEINE Komfortzone aussieht?

Oder kennst du bisher nur eine Fußgänger-Zone?

Was eine Fußgängerzone ist, dürfte klar sein. Jeder Ort, der etwas auf sich hält, hat eine - links und rechts der Fußgängerzone sind Geschäfte mit ihren Schaufenstern, in den Etagen darüber findest du Arztpraxen und Rechtsanwälte und allerlei Büros. Auch Gaststätten und Cafés gehören unbedingt in eine Fußgängerzone. Denn der Zweck einer Fußgängerzone ist es, die Menschen ins Zentrum zu ziehen und dort möglichst lange festzuhalten.

Die Fußgängerzone selbst besteht aus Pflaster. Manchmal auch aus Asphalt. Und aus Schildern, die an allen Zufahrten darauf hinweisen, dass hier ein "verkehrsberuhigter Bereich" ist, in dem Fußgänger Vorrang haben.

Damit die Leute da bleiben und sich wohlfühlen, hat sich die Stadtentwicklung einiges einfallen lassen: Bänke, Bäume, Blumenkübel etc.

Die Cafés und Gaststätten haben ihre Tische und Sonnenschirme draußen stehen. Es gibt Brunnen und Statuen und anderen Dekokrempel.

Und manchmal findet eine Aktion in der Fußgängerzone statt, um noch mehr Menschen anzulocken und möglichst lange zu unterhalten.

Was das mit der Komfortzone zu tun hat, fragst du dich?

Die Komfortzone ist auch ein "verkehrsberuhigter Bereich". Da drinnen hast du dich eingerichtet. Und du bleibst gerne lange, möglichst ununterbrochen, da, wo du es dir gemütlich gemacht hast. Rund um deine persönliche Komfortzone findest du alles, was du im Alltag ständig machst, also deine Gewohnheiten und Routinen und Abläufe.

Allerdings gibt es in Fußgängerzonen nur einen kleinen, relativ teuren Lebensmittelladen - eigentlich mehr ein Delikatessen-Geschäft. Der große Verbrauchermarkt ist draußen im Gewerbegebiet. Und auch das Möbelhaus, der Baumarkt und der Klamotten-Discounter sind außerhalb.

Komfortzonen haben auch diese Bereiche außerhalb - also da, wo man sich extra aufraffen muss, um hinzukommen.

Was ist denn alles drinnen in deiner Komfortzone, und wo verläuft deine Grenze, an der es dich Anstrengung kostet, weiterzugehen?

Was ist weiter draußen, wo du eher selten hinkommst und mehr Energie für den Weg aufwenden musst?

*Mit dieser ersten Aufgabe fängt der **Onlinekurs zur Komfortzonenerweiterung** an. Und kurze Texte geben uns dann in weiteren 16 Kapiteln die Gelegenheit, uns auszutauschen. So entsteht im Verlauf des Kurses ein ganz individuelles und sehr persönliches Coaching für dich. Schriftlich, in kleinen Schritten - und du machst genau dann weiter, wenn es dir passt.*

Raus aus der Komfortzone???



Nachhaltige Veränderung passiert, wenn die Komfortzone ganz gemütlich größer wird - nicht, wenn man mit Gewalt ausbrechen will.

Du musst also nicht aus Flugzeugen springen. :-)
Ein Spaziergang um den Block tut's auch.

Raus aus der Komfortzone???

"Geh doch endlich mal raus aus deiner Komfortzone!"

Das erinnert mich an den Satz, den ich auch schon öfter gehört habe: "Komm doch mal raus aus deinem Schneckenhaus." Oder auch: "Du solltest echt mehr aus dir rausgehen."

Das klingt so, als ob es genau zwei Optionen gibt - und drinnen bleiben ist die falsche.

Entweder - oder. Oder?

Entweder man ist in der Komfortzone. Dann tut man nix, sondern liegt auf der faulen Haut. Am Ende des Tages hat man das Internet durchsurft oder das komplette Fernsehprogramm durchzapped oder einen Liebesroman durchschmachtet.

Oder man ist außerhalb der Komfortzone. Das ist da, wo die Action abgeht. In den Adern pumpt das Adrenalin nur so. Fallschirmsprung oder Freihandklettern oder Flirtseminar. Und am Ende des Tages hat man wirklich etwas zu erzählen.

Weißt du was? - Das ist Blödsinn.

Das wahre Leben passiert immer in der Mitte.

Irgendwo zwischen "erst gar nicht aus dem Bett aufstehen" und "den Mount Everest ohne Sauerstoffgerät besteigen" ist dein Alltag.

Und das ist, wo die nachhaltige Veränderung passiert.

Was heißt denn hier "Komfortzone"?

Es ist kaum zu glauben, aber Wikipedia hat dafür keine Definition zu bieten. ("Komfortzone" ist der allererste Begriff, den ich dort nicht gefunden habe - bemerkenswert.) Und so nehme ich relativ wahllos den **ersten Treffer meiner Suchmaschine**. Da heißt es dann:

"...der Bereich, in dem sich Menschen sicher fühlen, sich wohlfühlen, wobei damit das Umfeld gemeint ist, das man kennt und gewohnt ist. Die Komfortzone endet dort, wo Überwindung oder Anstrengung beginnen und es nicht mehr bequem ist."

Der gesunde Menschenverstand behauptet, dass man draußen sein muss, um etwas zu verändern. Denn drinnen ist man ja die ganze Zeit, und es ändert sich nix.

Das Beispiel mit der Couch

Ich sitze auf der Couch und weiß, dass sich etwas ändern könnte, wenn ich aufstehen und rausgehen würde. Und während ich darüber nachdenke, werden ich wie magnetisch immer stärker vom Sofa angezogen.

Ich glaube, irgendetwas ist an der Gravitation kaputt, die wird immer stärker!
Ich kann beim besten Willen nicht aufstehen, rausgehen und etwas ändern!

Du kennst das - je länger man nachdenkt, desto verlockender wird es, NICHT aufzustehen.

Veränderung passiert eher nicht auf der Couch, das ist klar.
Und sie passiert auch nicht, wenn wir von vornherein wissen,
dass wir die Couch nicht verlassen werden.

Nicht rausgehen ist okay. Auf der Couch liegend bleibt es ein netter Tagtraum, dass alles anders sein könnte. Tagträumerei kann ein hübsches Hobby sein. Genieße deine Tagtraum-Zeiten - und mach dir klar, dass der Traum für's erste keine Realität wird. Er ist ein Zeitvertreib.

Blöd ist, wenn du dich dafür verurteilst, dass es beim Tagtraum bleibt. Dann fühlst du dich, während du auf der Couch liegenbleibst, permanent schuldig für alles, was du gerade **nicht tust**.

Das ist energieverzehrender Unfug. Lass es.

Auf der Couch zu träumen ist eine Entscheidung. Es ist die Entscheidung, ganz im Zentrum der Komfortzone herumzuliegen und die Phantasie auf die Reise zu schicken. Und das ist nicht verboten.

Einen Traum zu haben ändert nichts - aber es schadet auch nichts.

Aus Flugzeugen springen

Natürlich kannst du die Komfortzone verlassen. Du kannst jederzeit das gewohnte Umfeld verlassen und dahin gehen, wo es nicht mehr bequem ist. Damit zwingst du dich zu Veränderungen.

Du musst zwangsläufig dein Denken ändern, wenn du Neuland betrittst. Und meistens ist auch ein neues Verhalten erforderlich, wenn du dich in ein anderes Umfeld begibst. Gut möglich, dass du sogar Fähigkeiten brauchen wirst, die du sonst selten oder nie einsetzt.

Aus der Komfortzone zu springen ist von Zeit zu Zeit eine großartige Abwechslung - wie ein Fallschirmsprung ins Leben. Adrenalin inbegriffen.

Mehr Raum in der Komfortzone

So ein Sprung ist oft eine einmalige Sache. Du planst ihn lang im Voraus, fieberst auf den einen Tag hin, bringst die Aktion unter erheblichem Stress hinter dich, hast ein paar Tage eine tolle Geschichte zu erzählen - und danach ist dein Alltag exakt wie zuvor.

Wenn du eine Veränderung erreichen willst und wenn du möchtest, dass sie ohne Stress und Anstrengung in deinem Alltag bleibt, dann brauchst du **mehr Raum INNERHALB der Komfortzone**, weil du da drinnen endlos lange bleiben kannst, ohne dich zu überfordern.

Du willst dich nachhaltig verändern?

Bleib da, wo du dich wohl fühlst.

Achte darauf, dass dein Energieeinsatz angemessen (also nicht übertrieben hoch) ist.

Wenn du bisher mit dem Smartphone oder Tablet auf der Couch liegst, und dich jetzt in diesem Moment entscheidest, dich an den Tisch zu setzen und deinen Traum auf ein Blatt Papier zu schreiben, dann ist das bereits eine Veränderung.

Es wird nicht zwangsläufig dein Leben in eine neue Bahn katapultieren, deine Zukunftsideen auf einen Zettel zu schreiben. Wobei...

Ich habe schon öfter nach einigen Monaten einen solchen schnell notierten Traum von mir in meinen Papierstapeln wiederentdeckt und festgestellt, dass er sich mittlerweile "wie von selbst" erfüllt hatte.

Eines weiß ich ganz sicher: Du wirst nichts dauerhaft verändern, wenn du im ersten Anlauf deine gesamte Kraft aufwendest und danach völlig erledigt wieder auf der Couch landest.

Bleib da, wo du dich wohl fühlst, und fang an, Ideen zu entwickeln

Denn Veränderung ist kein Moment, sondern eine lange Strecke. Und nur, wenn du an jedem Punkt noch Energie übrig hast, wirst du den nächsten Schritt machen.

Indem du entspannt die Ränder der Komfortzone ein wenig ausdehnst und weitest, schaffst du dir nach und nach Raum für etwas größere Veränderungsschritte - und zwar, ohne dass der innere Schweinehund Krawall macht.

Wenn du aus diesem Text EINE gute neue Gewohnheit mitnehmen möchtest, dann die folgende:

Gehe jeden Tag einmal an den Rand deiner Komfortzone. Das ist da, wo es anfängt, ungemütlich zu werden (siehe Definition oben). Und dann gehe wieder zurück ins Zentrum deines Wohlfühlbereiches. Du wirst erleben, dass der Raum größer wird, indem du die Grenzen erkundest.

Du möchtest gerne mehr darüber wissen?

Du hast Lust, das auch mal auszuprobieren?

Aber irgendwie ist es gar nicht so einfach für dich, mit deiner Grenze klarzukommen?

Im begleiteten [Onlinekurs zur Komfortzonenerweiterung](#) nehmen wir uns viel Zeit für für diese kleinen Ausflüge - und während die Komfortzone größer wird, sehen wir uns Schritt für Schritt genauer an, wie du deine Ziele erreichen und deinen Träumen näherkommen kannst.

Schweinehunde und andere innere ViecherIn



Mein Schweinehund ist kein Einzelgänger.

Und welche Inneren ViecherIn
wohnen bei dir?

Schweinehunde und andere innere ViecherIn

Hast du einen?

Einen inneren Schweinehund?

Ich habe einen. Und er nimmt seinen Job mächtig ernst.

Dabei habe ich lange Zeit überhaupt nicht verstanden, wofür mein Schweinehund eigentlich zuständig ist. Ich wusste nur, dass er mir das Leben schwer macht und oft meine sinnvollsten, wichtigsten oder auch dringendsten Aktionen vereitelt.

Hinterher sitze ich dann auf dem Sofa und denke: **Das war schon wieder mein innerer Schweinehund!** Der hat mich davon abgehalten, ein an sich gar nicht so schwierige Sache zum Abschluss zu bringen.

(Du kennst vielleicht auch sowas wie mein [Telefonier-Thema](#)... Das ist eines der Lieblings-Betätigungsfelder meines inneren Schweinehundes.)

Was ist der Job eines inneren Schweinehundes?

Offensichtlich ist er für Aufschieberitis verantwortlich. Und dafür, dass es Dinge gibt, die einfach nie passieren, obwohl sie sinnvoll, nützlich, wichtig oder sogar lebensverändernd wären.

Genau genommen wird der Schweinehund umso aktiver, je lebensver-ändernder ein Vorhaben werden könnte.



Meiner erinnert mich dann oft an den Chihuahua meiner Freundin. Obwohl der nur ungefähr so groß ist wie ein ausgewachsener Turnschuh, schafft er es spielend, eine Urlaubsreise zu vereiteln oder einen Spaziergang umzuleiten oder auch die Aufmerksamkeit auf sich statt auf eine anstehende Aufgabe zu lenken. Spontane Veränderungen sind für meine Freundin undenkbar geworden, seit der turnschuhgroße Pippo bei ihr eingezogen ist.

Der Job des inneren Schweinehundes - und ich bin mittlerweile überzeugt, dass jeder von uns mindestens ein solches Tier in sich drin hat - ist es, **die Grenzen der Komfortzone zu bewachen.**

So, wie Mini-Pippo am Gartenzaun einen auf dicke Hose macht, läuft dein innerer Schweinehund zu Höchstform auf, wenn jemand deiner Komfortzone zu nahe kommt. Er unterscheidet da nicht zwischen Freund oder Feind - und er macht auch Rabatz, wenn du selber in die Nähe deiner inneren Grenzen kommst.

Das macht durchaus Sinn. Jemand sollte darauf aufpassen, dass du sparsam mit deiner Energie umgehst und den Stress vermeidest, der aus übertrieben großen Veränderungen entsteht.

Allerdings überschätzt so ein Schweinehund seine Wichtigkeit bei weitem - noch mehr als Mini-Pippo seine Körperstatur. Er schränkt dich immer weiter ein, bis du dir immer weniger zutraust. Dabei hättest du noch einiges an Energie und einen Haufen ungenutzter Fähigkeiten in der Hinterhand. Und, mal ehrlich, eine persönliche Veränderung ist jetzt auch nicht soooo schlimm. Wenn doch nur der Schweinehund nicht derartig aufgeregt kläffen würde. Stimmt's?

Einer ginge ja noch...

Die Schweinehunde sind gesellig. Sie treten gerne im Team auf. Dadurch haben sie weniger Stress, weil sie ihre Aufgaben bequem unter einander aufteilen. Dass sie dir dadurch mehr Stress als nötig verursachen, scheint ihnen nicht aufgefallen oder schlicht egal zu sein.

Zum Schweinehund, der die Grenzen bewacht, kommt oft eine Schweinekatze. Die sorgt dafür, dass du auf dem Sofa liegen bleibst und gar nicht daran denkst, an deine Grenzen zu gehen.

Oder der Schweine-Igel. Der liegt auf halbem Weg zu deiner Grenze irgendwo in einem Laubhaufen - und du weißt ganz genau, dass es dir vermaledeit weh tun wird, wenn du auf ihn drauftrittst. Also gehst du vorsichtshalber lieber nicht nach draußen. Du weißt ja nie, wo er gerade versteckt ist. Und bestimmt hat er längst eine große Kinderschar, so dass in jedem einzelnen Laubhaufen, ja unter jedem herumliegenden Blatt ein schmerzhafter Igel lauern kann.

Es gibt sogar Schweine-Moskitos. Die kommen rein, sobald man auch nur ein Fenster öffnet. Und plötzlich hast du keine ruhige Minute mehr, wenn dich die Moskitos piesacken, während die Schweinekatze auf dem Sofa ihre Streicheleinheiten einfordert und der Hund kläffend am Zaun herumspringt.

Und die Viecherln um dich herum werden mehr.

Irgendwie riechen die buchstäblich, dass sie es mit dir machen können. Schwupps, da zieht auch noch der Schweine-Papagei ein, der dir den ganzen Tag ins Ohr krächzt: "Kannst ja eh nix. Liegst nur faul auf der Couch. KRÄÄÄÄCHZ PFEIIIIIF"



Der nervt. Klar. Aber die Katze liegt auf dir drauf - also kannst du nicht runter vom Sofa, um den Vogel rauszuwerfen. Der Hund macht dir die Hölle heiß, weil der Papagei ihm schon lange auf die Nerven geht. Aber wenn du mit dem Hund rausgehen willst, lauert die Igel-Sippe.

Und das, was mal eine Komfortzone für dich war, wird immer mehr zur Sperrzone...

Wieder Herr im eigenen Haus werden

Stellt sich also die Frage: Wie kannst du dir wieder Raum verschaffen? Wie kriegst du die inneren Plagegeister so weit in den Griff, dass du dich frei bewegen kannst? Wie kannst du ihre nützlichen Eigenschaften behalten und doch Herr im eigenen Haus sein?

Ich sag es dir ganz ehrlich: Das ist nichts, was innerhalb eines Blogartikels zu machen ist. Es braucht einige Tage, ein paar Leckerlis und viel Konsequenz, um die eigene Komfortzone zurückzuerobern. Und wenn du schon dabei bist, dann kannst du sie bei der Gelegenheit gleich noch gezielt ein kleines Stückchen größer machen.

Für deine Komfortzonenerweiterungsaktivitäten habe ich einen Online-Kurs geschrieben, bei dem du in 16 Kapiteln mit Übungen deine Komfortzone kennenlernst. Und ich begleite dich und gebe dir zusätzliche Tipps, während du dir Platz in der Komfortzone machst.

Mehr erfährst du gleich auf der nächsten Seite.

Bist du dabei? Ich zähle auf dich!



Der Komfortzonen- Erweiterungs-Onlinekurs

Willst du eine Veränderung erreichen, die ohne Stress und immerwährende Anstrengung in deinem Alltag bleibt?
Dann brauchst du mehr Raum innerhalb der
Komfortzone.

In 16 kurzen Kapiteln machst du im begleiteten Online-Kurs deine Komfortzone nach und nach gemütlicher und geräumiger.

Wir tauschen uns schriftlich aus und wann immer du magst schreibe ich dir ganz konkret für deine Komfortzone passende Ideen und Tipps, die etwas ändern.

[KLICK für mehr INFOS](#)