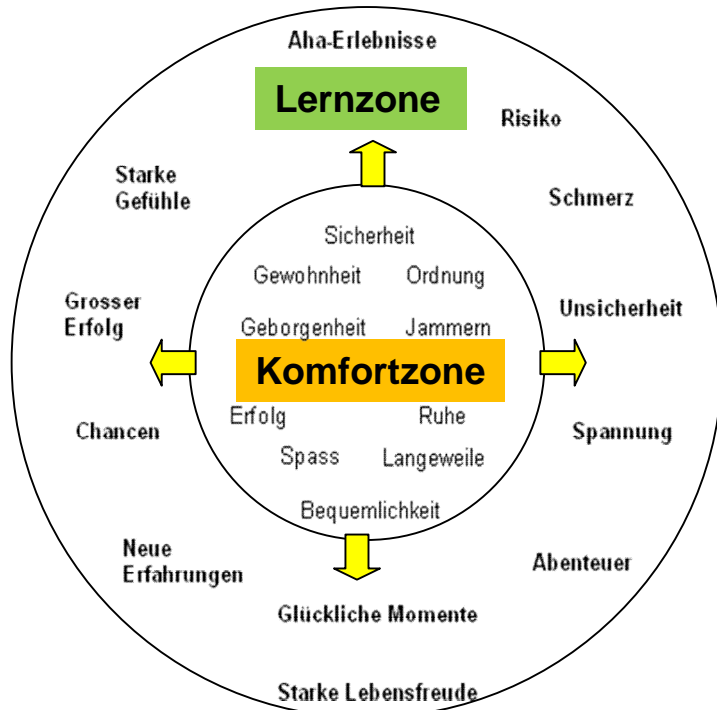


## Erweitern Sie Ihre Komfortzone

Wir bewegen uns meist – viele Menschen ein Leben lang – in der sogenannten „**Komfortzone**“. Dieses Verhalten wird von Gewohnheiten bestimmt, ist gut eingeübt und automatisiert. In dieser Zone findet in der Regel kaum mehr Entwicklung statt. Wenn wir aus der Komfortzone in die Lernzone heraustreten, werden wir zum Lebensgestalter.



**Warum lohnt es sich, aus der Komfortzone herauszutreten, um Neues zu entdecken?**

| Chancen                               | Gefahren und Ängste                   |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| Potenzialentwicklung und Wachstum     | Angst vor dem Versagen und vor Neuem  |
| Mehr Zufriedenheit und Lebensqualität | Eigene Wertvorstellungen hinterfragen |
| Handlungskompetenz erhöhen            | Unangenehme Erfahrungen/Erkenntnisse  |

**Was braucht es, um erste Schritte zu unternehmen?**

| Die richtige Einstellung finden      | Aktivitäten                          |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Ich kann es, weil ich es will.       | Selbstüberwindung und Entscheidungen |
| Ich schaffe es, weil es machbar ist. | Verantwortung für sich übernehmen    |
| Ich tue es, weil es sich lohnt.      | Mut, Selbstvertrauen und Anstrengung |

**Welches sind Ihre Entscheidungsmöglichkeiten?**

| Dinge radikal ändern   | Dinge schrittweise ändern                                       | Entscheidungen vertagen  | Entscheidungen für Status Quo  |
|--|---|--|--|
| Die grösste Unzufriedenheit anpacken, weil der Leidensdruck zu hoch ist. | In kleinen Schritten konsequent das Ziel angehen und erreichen. | Macht den Kopf frei, die richtige Entscheidung später treffen zu können. | Der Preis für eine Veränderung ist zu hoch. Keine Resignation sondern Akzeptanz. |

**„Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden“** (Friedrich Ch. Oetinger, 1702-1782)

Ich wünsche Ihnen gute mutige Entscheidungen ausserhalb Ihrer Komfortzone.

Ihr

Marcel Zünd

### Tipps für eine aktive Lebensgestaltung:

- Gestalter suchen Chancen**  
- Aufmerksamkeit auf Prioritäten lenken  
- Offen und neugierig sein  
- Bequemlichkeit überwinden
- Gestalter setzen gezielt die richtige Ursache**  
Welches Verhalten muss ich ändern, um veränderte Ergebnisse zu erzielen?
- Gestalterbereiche liegen oft dort, wo wir unzufrieden sind**  
- Was macht dauerhaft unzufrieden?  
- Hören Sie auf Ihre innere Stimme
- Wo gestaltet wird, gibt es immer auch Handlungsspielraum**  
Überall wo Kommunikation stattfindet, können Sie mitgestalten.
- Die Welt ist das, was wir aus ihr machen**  
- Unsere Wahrnehmung ist selektiv  
- Lösungsmöglichkeiten anstatt Schuldzuweisungen
- Wer andern die Schuld gibt, entmachtet sich selbst**  
- Jammern ändert nichts, aber handeln  
- Übernehmen Sie Verantwortung für sich
- Was ich tue, tue ich für mich**  
Lügen Sie sich nicht in die Tasche.
- Keine Entscheidung ist auch eine Entscheidung**  
Leben heisst Entscheidungen bewusst treffen und Dinge anpacken.
- Gestalter hadern und zögern nicht**  
Sie akzeptieren Ihre Grenzen und das Schicksal.
- Echtes Glück ist selbstgemacht**  
Selbstbestimmtes Handeln und Herausforderungen führen zu Glücksgefühlen.  
  
Ich freue mich von Ihnen zu hören.