

Selbstbewusst als Frau

Deine Komfortzone



COMFORT ZONE

Deine Komfortzone oder auch die Angst zu versagen und die Angst vor Ablehnung

Unsere größten Ängste im Leben sind die **Angst vor Ablehnung** und die **Angst zu versagen**.

Theoretisch ist jede Mensch frei, alles zu tun, was er tun möchte.

Aber unsere Ängste hindern uns so oft daran, dass wir uns Dinge nicht zutrauen und nicht durchführen.

Aber warum?

Wir leben alle in unserer selbstgesteckten Komfortzone.

Jeder Mensch hat seine eigene Komfortzone.

Begrenzt durch seine eigenen Regeln, Überzeugungen, Wissen, Erfahrungen.

Seine eigenen Grenzen, in denen er sich etwas zutraut, ohne dass es sich bedrohlich anfühlt.

Die Zone, in der er sich sicher fühlt.

Die Funktion der Komfortzone gestaltet unser Unterbewusstsein.

Es ist nur daran interessiert, ob Du lebst.

Ist diese Frage mit JA beantwortet, reicht dem Unterbewusstsein das.

Dein Unterbewusstsein ist nicht daran interessiert,, ob Du selbstbewusst sein willst oder glücklich und zufrieden.

Es ist daran interessiert, Dich zu beschützen, Deine Grenzen zu wahren, den **Status Quo** zu behalten.

Und damit findet es unbewusst Möglichkeiten, Dich in Deiner Komfortzone zu behalten.

SO ENTSTEHEN AUSREDEN!

Hinter unserer Komfortzone liegt unsere **Wachstumszone**.

Dort ist der Ort, wo Du innerlich wächst.

Wo Du neue Erfahrungen sammelst, neue Erkenntnisse bekommst, neue Überzeugungen kreierst.

An der Grenze der Komfortzone und der Wachstumszone steht die **Angst als Wächter**.

Die Angst vor Ablehnung

Angst zu versagen

Denn was hält Dich davon ab, die Dinge im Leben zu tun, die erforderlich sind, um das Leben zu führen, das Du Dir schon immer gewünscht hast?

Angst

Doch was ist Angst eigentlich?

Angst ist die gedankliche Erwartung der Emotion von Schmerz in der Zukunft.

Deine Grenzen der Komfortzone sind zum Glück nur imaginär.

Die Aktivität, die Handlung ist das Verbindungsglied zwischen der physischen Welt und der nicht physischen Welt - zwischen Deiner inneren Welt und Deiner äußeren Welt.

Deshalb müssen wir etwas **TUN**, um vorwärts zu kommen.

Denn nur **neue** Erfahrungen bringen Veränderungen im Denken und im Handeln.

Trau Dir etwas zu, tue etwas, obwohl Du Angst hast.

Stecke Dir eigene Ziele, die Du bisher als unmöglich annimmst.

Aber wie mit der Angst umgehen?



Übung

Worst Case Szenario / Best Case Szenario

Suche Dir eine Situation Deines Lebens, die Dir Angst macht.

Stelle Dir die Frage: (Worst Case)

Was wäre das Schlimmste, das dann passieren könnte.

Wenn Du eine Antwort hast, dann stelle Dir wieder diese Frage.

Wenn das schon eingetroffen ist, was wäre dann das schlimmste?

Verfahre so lange mit dieser Übung, bis Du merkst, dass es lächerlich wird oder Du nur noch den Tod als Ausweg hast.

Und wenn der Tod keine Option ist, was würdest Du dann tun?

Und dann drehe alles einmal um. (Best Case)

Nimm Dir noch einmal die Situation Deines Lebens, die Dir bisher Angst gemacht hat.

Stelle Dir die Frage:

Was wäre das Beste, was Dir dann passieren könnte?

Stelle sie so lange, bis Du mehr positive Antworten als negative Antworten hast.

Worst-Case-Szenario

Was wäre das Schlimmste, was passieren könnte?

Best-Case-Szenario

Was wäre das Beste, was passieren könnte?

FAZIT
DEINE GEDANKEN ZU DEM THEMA