



Häufig bewegen wir uns von der Komfortzone direkt in die Gefahrenzone. Aus Unterforderung wird Überforderung. Aus bequemer Gemütlichkeit wird Langeweile und ein Gefühl von Leere.

Lass uns Deine aktuellen Lebensfelder einmal genau betrachten.

1. In welchen Bereichen oder Themen hast Du das Gefühl, dass Dir Deine aktuelle Aktivität nicht gut tut?
2. Notiere Dir auch spontan im Rückblick auf die letzten Monate die Dinge, in denen Dir eine positive Veränderung bereits gelungen ist (z.B. raus aus der Gefahrenzone, rein in die Wachstumszone, Entwicklung von der Wachstumszone in die sichere und routinierte Komfortzone)
3. Überlege jetzt, was konkret Du tun kannst, um aus der Gefahrenzone rauszukommen. Was kannst Du
 - a. Kurzfristig
 - b. Mittelfristig
 - c. Langfristiganders machen oder entscheiden?
4. Setze in den nächsten 2 Tagen bereits die ersten Dinge zur Veränderung um (Bsp. buche ein Coaching, setze Dir Termine in Deinen Kalender, erzähle jemandem von Deinen Plänen,...)

