

Komfortzone verlassen

Menschen lieben ihre Komfortzone, sei es im Privaten oder Beruf. Wie jedoch die aktuelle Entwicklung des Arbeitsmarktes zeigt, sind viele von uns gezwungen, die über Jahre aufgebaute „Wohlfühloase“ zu verlassen und Neuland zu betreten. Dass diese Neuorientierung mit Rückschlägen und Ängsten verbunden ist, versteht sich von selbst. Doch was hilft? Und wie baue ich mir eine neue Komfortzone auf?

Was versteht man unter Komfortzone?

Der Begriff der Komfortzone hat sich erst in jüngerer Zeit etabliert. Doch was ist damit eigentlich gemeint? Sicher hast du den Begriff schon einmal gehört, aber vielleicht fällt es dir schwer, ihn einzuordnen. Die Komfortzone ist der Bereich des Lebens, in dem wir uns wohl, sicher und vertraut fühlen. Wir sind von unseren Lieblingsmenschen umgeben. Von dem Partner, den Freunden, der Familie. Wir können Dinge tun, die wir kennen und mögen.

Viele Menschen haben sich auch im Arbeitsleben ihre Komfortzone eingerichtet. Sie erledigen die Aufgaben mit Routine, manchmal auch mit ein wenig Langeweile. Sie mögen den einen Kollegen, den anderen nicht so sehr. Sie könnten mehr verdienen, aber es ist ganz okay. Und eigentlich könnte es bis zur Rente so weitergehen. Doch der Arbeitsmarkt hat sich massiv verändert. Viele Menschen müssen sich neu orientieren. Aus diesem Grund ist es wichtig, die Komfortzone zu verlassen und nach neuen Wegen zu suchen.

Arbeitswelt – früher und heute

Betrachten wir die letzten 30 Jahre, stellen wir fest, dass sich der Arbeitsmarkt ganz rapide verändert hat. Dies ist im Wesentlichen auf zwei Faktoren zurückzuführen: die Globalisierung und die Digitalisierung. Das Internet hat mittlerweile in allen Lebensbereichen Einzug gehalten und unsere Welt sehr stark geprägt. Ganze Branchen sind weggebrochen, neue sind entstanden.

Zudem hat sich die Art und Weise, wie wir arbeiten, komplett verändert. Schau einmal zurück, auf dein eigenes Leben oder auf das Leben deiner Eltern, wenn du vor 30 Jahren noch ein Kind warst.

Vielleicht kommen dir einige der folgenden Punkte bekannt vor:

- Die Arbeitsstelle lag in unmittelbarer Nähe zur Wohnung
- Arbeitnehmer lernten in einem Unternehmen und verbrachten ihr gesamtes Arbeitsleben dort
- Ältere Arbeitnehmer gingen früh in Altersteilzeit oder in den Ruhestand

- Die Arbeit liess sich mit grosser Routine verrichten
- Es war nicht üblich, von zu Hause aus zu arbeiten
- In vielen Unternehmen gab es geregelte Arbeitszeiten
- Das Wochenende und die Feiertage waren frei

Nun vergleiche diese Punkte einmal mit dem modernen Arbeitsleben von heute. Gibt es überhaupt noch Gemeinsamkeiten?

Sicher ist, dass sich das berufliche Leben grundlegend verändert hat. In vielen Bereichen sind neue Strukturen entstanden. Und viele von den Unternehmen, die sich diesen neuen Strukturen nicht angepasst haben, sind vom Markt verschwunden oder haben massive Probleme.

Weiter gibt es immer mehr Menschen, die nicht mehr jeden Tag zur Arbeit fahren, sondern ihr Büro in der heimischen Wohnung unterhalten. Und es gibt Unternehmen, die ihre Arbeitsplätze in das immer beliebter werdende Homeoffice auslagern. In der Konsequenz der Veränderungen können wir feststellen, dass wir mobiler und flexibler sind als noch vor 30 Jahren.

Neuland betreten und aus Fehlern lernen

Wenn du im Berufsleben stehst, kannst du nicht mehr davon ausgehen, anders als vor 30 Jahren, dass du in ein und demselben Betrieb dein gesamtes Arbeitsleben verbringen wirst. Die Veränderungen sind in allen Branchen so rasant, dass du mithalten musst. Somit ist es gut, wenn du dich von der Komfortzone, in der deine Eltern oder deine älteren Kollegen ihr Arbeitsleben verbracht haben, verabschiedest. Nun gilt es Entwicklungen im Blickfeld zu haben und sich neu zu orientieren:

- Ist eine Weiterbildung erforderlich? Melde dich und bereite dich vor.
- Sollst du für einige Tage der Woche ins Homeoffice wechseln? Geniesse die Vorteile.
- Musst du ständig neue Sachen lernen, um am Ball zu bleiben? Nimm es auf dich. Du kannst nur wachsen.
- Von dir wird ein Wechsel des Arbeitsplatzes verlangt? Freue dich auf die neue Herausforderung.
- Du musst zu ungewöhnlichen Zeiten arbeiten? Dies ist in immer mehr Bereichen ganz normal

Durch die neuen Vorgaben im Arbeitsleben veränderst du dich. Du passt dich an. Dabei betrittst du Neuland und erleidest Rückschläge. Doch du wirst erkennen, dass du aus jedem Rückschlag lernst. Du gewinnst an Erfahrung. Das Neuland bereichert dich, deine Fähigkeiten und deine Interessen.

Wo Menschen wirken, passieren Fehler. Die Frage ist, wie wir damit umgehen. Gut ist, wenn du einen Fehler erkennst und ihn dir möglichst schnell eingestehst. Nur so hast du die Chance, die Ursache zu erkennen und an dem Fehler zu arbeiten. In der Folge passiert er dir kein zweites Mal.

Das Gleiche gilt für Rückschläge. Sie können, ebenso wie Fehler, Auslöser von Angst und Unsicherheit sein. Sie schmerzen und demotivieren. Steh wieder auf und geh weiter. Dem sagt man Leben. Dem sagt man persönliches Wachstum.

Wichtig ist, dass du keine Angst aufkommen lässt. Angst ist ein schlechter Begleiter. So hast du jeweils die Wahl: Entweder du stellst dich ihr oder du lässt dich von ihr besiegen. Entscheide dich für die erste Möglichkeit. Dann kannst du nach einem Rückschlag schnell wieder positiv auf dein Leben blicken und vorwärts denken.

Was hilft?

Fehler machen, verbessern und künftig vermeiden

Fehler sind ganz normal. Sie passieren jedem. Wichtig ist, dass du die Ursache suchst und aus deinen Fehlern lernst. Wenn du sie nicht wiederholst, haben sie dir als eine wichtige Lebenserfahrung geholfen.

Rückschläge hinnehmen und wieder aufstehen

Rückschläge sind demotivierend und nehmen dir die Selbstsicherheit. Doch auch hier gilt: Du kannst daraus lernen. Versuche, die Ursachen zu ergründen. Warum hat es nicht geklappt? Hol dir Hilfe, von Freunden oder Kollegen. Die Ursachenforschung ist die wichtigste Grundlage, um künftige Rückschläge einfacher zu verkraften.

Durchhaltewillen & Selbstdisziplin aufbauen

Aufgeben zählt nicht. Auch wenn es ein wenig länger dauert: Wichtig ist, dass du durchhältst und deine Arbeit oder die Aufgaben zu Ende bringst.

Risikobereitschaft erhöhen

Ganz ohne Risiko geht es nicht. Wage etwas. Auch wenn es am Anfang nicht so gut klappt: Du kannst nur gewinnen.

Mentale Stärke

Mentale Stärke ist erforderlich, wenn du etwas bewegen willst. Nicht jedem ist sie angeboren. Aber du kannst sie trainieren und ausbauen.

Komfortzone - wir schaffen uns eine Neue

Bedeutet dies alles nun, dass wir die schönen, bequemen Seiten des Lebens gar nicht mehr geniessen dürfen? Natürlich nicht. Es gilt, sich einen neuen Wohlfühlbereich zu schaffen.

Es gilt, sich auf die neuen Anforderungen einzulassen und tief in das neue Arbeitsleben einzutauchen. Die Arbeit vor 30 Jahren mit dem immer gleichen Trott hatte auch etwas Eintöniges, Einseitiges. Die Möglichkeiten, die du heute hast, sind vielseitiger und bunter. Nutze sie für dich und gib Angst und Rückschlägen keine Chance. Das Leben ist vielseitig wie selten zuvor. Nimm es für dich an, dann wirst du deine Komfortzone permanent neu- und weiterentwickeln.

Wie können wir dich unterstützen?

Du weisst, dass du deine Komfortzone verlassen musst, aber bist unsicher, wie du das Thema angehen sollst? Oder fehlt es dir an mentaler Stärke, um einen solchen Veränderungsprozess aus eigener Kraft anzugehen?

Wir unterstützen Menschen dabei, über sich hinauszuwachsen. Oder wie es ein Kunde formulierte:

«Pascal von Gunten bringt viel Erfahrung als Coach mit, der seine Arbeit mit viel Freude und Engagement macht. Das merkt man, indem er weiss, wie er auf einem eingehen kann, Probleme erkennt und Lösungswege aufzeigt.

Da ich zum ersten Mal ein Coaching absolviert habe, wusste ich zu Beginn nicht, was mich dabei erwartet. Pascal hat mir aber gleich zu Beginn aufgezeigt, wie sein Coaching abläuft, mit welchen Methoden er arbeitet und was ich erwarten kann und was nicht. Dadurch konnte ich mir meine Ziele besser festlegen und erreichen. Das Coaching hat mich gelehrt, ruhiger an kritische Situationen und Probleme heranzugehen und nicht gleich aufzugeben.

Ich würde das Coaching jedem und jeder weiterempfehlen, der oder die immer wieder an die gleichen Herausforderungen herantritt und persönlich nicht weiterkommt. Man lernt viel über sich selbst. Dazu muss man bereit sein, sich selbst auch kritisch zu reflektieren und über seinen eigenen Schatten zu springen. Es lohnt sich!»

Bewirb dich noch heute kostenlos zu einem Erstgespräch per Telefon oder Videochat und überzeuge dich selbst von den Möglichkeiten einer zielgerichteten Unterstützung.

Für weitere Infos, Kundenmeinungen oder zusätzliche Fachartikel besuche unsere Webseite:
www.vongunten-partner.ch.

von Gunten Executive Partner AG
Pascal von Gunten
Böhlstrasse 17
9300 Wittenbach

www.vongunten-partner.ch
info@vongunten-partner.ch
+41 79 755 28 54