



Die Komfortzone verlassen

„Ich schätze meine Komfortzone sehr!“ Sie ist so herrlich sicher und vertraut und doch so begrenzt. Aber was bedeutet eigentlich „Komfortzone“?

Die Komfortzone steht für:

Sicherheit, Beständigkeit und Berechenbarkeit. Hier gibt es keine Überraschungen, eine Insel der Zufriedenheit.

Doch es macht Sinn, die eigene Insel von Zeit zu Zeit zu verlassen, um dem Ungewohnten eine Chance zu geben.

Ein kleiner Schritt wäre es, beim Lieblingsitaliener nicht die ewig gleiche Pizza zu bestellen, sondern ein Gericht, das man noch nie probiert hat oder mit einer Kollegin/ einem Kollegen ein paar Worte wechseln, mit dem man normalerweise keinen Kontakt hat.

Dieses kleine Ausbrechen aus unserer Alltagsroutine, bringt uns neue Erfahrungen und macht uns offen für Neues.

Neugierig bleiben, mutig sein und einfach mal die Komfortzone verlassen. Das Schöne, unsere Komfortzone geht uns nicht verloren, sie dehnt sich nur aus. Also los, neue Sportart ausprobieren, das nächste Mal bei dem Workshop auf der Arbeit mitmachen, außer der Reihe einen Kuchen für die Kollegen mitbringen oder sich spontan dazu melden einen Artikel für den monatlichen BGM Tipp zu schreiben ☺

Immer dann, wenn wir über den Tellerrand hinausschauen und darüber hinaus gehen, ist dies ungewohnt und nicht selten mit Angst, Scham und Unmut verbunden. Aber diese Gefühle sind es wert,

denn Wachstum und Entwicklung sind nur dann möglich, wenn wir uns regelmäßig neuen Aufgaben stellen und neue Dinge ausprobieren.

Zusätzlich ist es ein gutes Training, um geübter mit unerwarteten oder unvermeidbaren Veränderungen umzugehen. Nicht selten unterschätzen wir uns auch und sind beim Verlassen der Komfortzone erstaunt, welche Fähigkeiten in uns schlummern. Aber auch Misserfolge sind eine Lernerfahrung, die uns wachsen lässt.

Bleibt neugierig und „Einfach mal machen, könnte ja gut werden!“

Vielen Dank an die Autorin dieses Tipps, Janina Wörmann Pädagogische Leitung für den Bereich Dienstleistung, Geschäftsbereich Werkstätten

Externe Mitarbeiterberatung bei beruflichen, privaten und persönlichen Fragestellungen:

stg...
Die MitarbeiterBerater

Wenn Sie generell **Ideen** für mögliche Maßnahmen bezüglich des BGM haben, reichen Sie diese gerne beim BGM-Team ein. Denn es sind genau diese Maßnahmen, die Ihnen und Ihrer Gesundheit zugute kommen!

Ihre Ansprechpartnerin für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement

Simone Milz
T 05251-2889-218
E-Mail: bgm@cww-paderborn.de
Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn