



# Komfortzone

## (Lerne mit Druck umzugehen)

→ Wo ist deine Komfortzone, wo hört sie auf?

1. Trage deine Themen innerhalb des Kreises ein.
2. Überlege dir in einem zweiten Schritt was dein Ziel ausserhalb deiner Komfortzone ist.
3. Was müsste passieren, damit du aus deiner Komfortzone gehst oder umgekehrt: Warum bleibst du in deiner Komfortzone?

<i>Persönliches Leben (Finanzen, Wohnen, Kleidung, Lebensmittel, Fortbewegungsmittel)</i>	<i>Ausbildung und Beruf (Arbeit, Job, Beschäftigung, Karriere, Beruf)</i>
<i>Liebe, Beziehungen, Freizeit</i>	<i>Gesundheit, Schönheit</i>

## Glaubenssätze

- Ich habe Angst, meine Komfortzone zu verlassen.
- Wenn ich meine Komfortzone verlasse, muss ich sterben.
- Wenn ich meine Komfortzone verlasse, werde ich angegriffen.
- Wenn ich meine Komfortzone verlasse, werde ich verlassen.
- Wenn ich meine Komfortzone verlasse, bin ich alleine.
- Ich muss meine Komfortzone/meine Grenzen akzeptieren.
- Ich habe Angst vor Geschäftsrisiken.
- Ich habe Angst eine Gelegenheit zu verpassen.
- Ich habe Angst, einer schwierigen Situation zu begegnen.
- Ich habe Angst, zu viel zu arbeiten.
- Ich habe Angst, dass ich zu hart arbeiten, muss um erfolgreich zu sein.
- Ich habe Angst, dass ich mein Leben aufopfern muss, um erfolgreich zu sein.
- Ich habe Angst, Fehler zu machen.
- Erfolgreiche Menschen sind böse.
- Erfolgreiche Menschen sind aggressiv.
- Erfolgreiche Menschen gehen über Leichen, um eine höhere Position zu bekommen.
- Um erfolgreich zu sein, brauche ich eine höhere Ausbildung.
- Ich muss meine Begrenzungen akzeptieren.