

Besser unperfekt gestartet als perfekt gezögert

Haben Sie schon einmal etwas von der „Komfortzone“ gehört?

Man könnte denken, es sei ein neues Angebot der Deutschen Bahn. Ist es aber nicht, sondern Teil des sogenannten Lernzonenmodells. Das ist eine ganz interessante Sache, die in der Arbeit mit meinen Klienten öfters eine Rolle spielt: immer dann, wenn es darum geht, sich Neues zu trauen, etwas Ungewohntes tun zu müssen, es um Veränderungen geht. Den einen fallen Veränderungen schwer, den anderen leichter. Da sind wir Menschen sehr verschieden. Was uns eint ist, dass wir alle immer wieder Veränderungen erleben, manchmal erleiden.

Nichts bleibt wie es ist. Dieser Satz sagt sich so leicht. Veränderungen wirklich zu akzeptieren und zu gestalten ist gar nicht so einfach. Die Gehaltserhöhung anzunehmen fällt vielen bestimmt leicht. Doch die Auflösung der Abteilung, in der man arbeitet, erzeugt eher ein mulmiges Gefühl, verbunden mit Sorgen vor dem Verlust des eigenen Arbeitsplatzes.

Die persönliche Komfortzone ist jener Bereich, in dem wir uns sicher, uns wohlfühlen. Sie ist das Umfeld, das wir kennen und gewohnt sind. Und sie endet dort, wo Überwindung und/oder Anstrengung beginnen und es nicht mehr bequem ist. Vielen ist mulmig dabei, diesen sicheren, kuscheligen Bereich zu verlassen – doch nur so finden Lernen und persönliche Weiterentwicklung statt. Wenn wir zu lange in der Komfortzone verharren, schleichen sich Routine und Langeweile ein, man wehrt Neues ab und nimmt keine neuen Impulse mehr auf.



In meiner Arbeit als Coach lerne ich viele Menschen kennen, die etwas Neues beginnen wollen, z.B. ihren Arbeitsplatz wechseln möchten, sich selbstständig machen wollen, beruflich etwas vollkommen Neues machen, in eine fremde Stadt ziehen oder sich von ihrem Partner trennen wollen. In solchen Situationen wird unsere Komfortzone radikal infrage gestellt und es können Ängste hochsteigen: die zu versagen, die Angst, Fehler zu machen, abgelehnt und allein gelassen zu werden oder als Verlierer dazustehen. Ich höre von meinen Klienten oft, sie hätten Angst zu scheitern.

Die Schritte ins „Neuland“ sind oft verbunden mit der Befürchtung vor möglichen negativen Konsequenzen. Diese Sorge hält viele Menschen davon ab, die Schritte in die Lernzone zu gehen. Sie bleiben lieber in der gewohnt-vertrauten Komfortzone. Da ist zwar auch nicht alles Gold, was glänzt, aber da wissen wir wenigstens, was uns erwartet. ‚Im bequemen Elend sitzen bleiben‘ nannte Peter Jessen das, ein Psychologe, der mir ein wichtiger Lehrer war.

Mit der inneren Fliegenklatsche werden dann Ideen, kaum, dass sie sich zeigen, erschlagen und Herzenswünsche verschwinden wieder in der Versenkung. Es ist oft die Angst vor dem Misserfolg, die dazu führt, dass Menschen sich nicht trauen, etwas Neues anzupacken. Und die vor den Urteilen anderer Menschen. Also weniger die realistische Befürchtung, sondern eine diffuse Horrorvorstellung, die man gründlich auseinander nehmen, demontieren sollte. Wenn man sich fragt, wovor genau man sich fürchtet, verringert sich dieses Gefühl meist und der Horror verliert seine Macht über uns.

2

Denken Sie an die Geisterbahn auf dem Dom: Im ersten Moment ist man erschreckt, wenn man die gruseligen Gestalten sieht. Doch wenn man sich bewusst macht, dass da Masken- und Bühnenbildner ganze Arbeit geleistet haben, dass Vieles nur aufgemalt ist, erschreckt uns der Anblick längst nicht mehr so stark. So können wir Stück für Stück unsere Angst auseinander nehmen und erkennen, wie wir eventuell maßlos übertrieben und uns Falsches eingeredet haben, zum Beispiel, dass wir unbedingt perfekt sein müssten.



Im Coaching nehmen wir alle Versagens-Phantasien genau unter die Lupe und häufig entpuppen sie sich als ein aufgeblasener Ballon, von dem am Ende nur eine schlappe Hülle übrig bleibt, die keinen bedrohlichen Charakter mehr hat.

Ich bin davon überzeugt, dass es meistens unsere innere Einstellung zu den Begriffen ‚Erfolg‘ und ‚Scheitern‘ ist, die das größte Hindernis darstellt. Von dem oben erwähnten Peter Jessen stammt die schöne Aufforderung „Besser Scheitern – Mut zu Glück und Zufriedenheit!“, die ich erst im Laufe der Zeit verstanden habe. Es steht in unserer Welt oft nur das Gelingen im Vordergrund und Scheitern gilt als Tabu, weil es mit Misslingen und Erfolglosigkeit in Verbindung gebracht wird. Doch man kann BESSER schei-

tern! Dazu habe ich neulich etwas Wundervolles erlebt, als ich mich zu einem Improvisationstheater-Workshop anmeldete, vor dem ich ordentlich Bammel hatte. Da musste ich raus aus meiner kuschligen Komfortzone und erlebte, wie toll es ist, sich zu trauen, wie das Selbstbewusstsein wächst und wie sich Freude breit macht, wenn man mit etwas wackligen Füßen in die Lernzone hineingeht. Dort lautete ein Motto ‚SCHEITER HEITER‘. Klingt nicht nur witzig, es ist es auch! Noch im 17. Jahrhundert stand das Wort ‚scheitern‘ für ‚in Stücke gehen‘, erkennbar an dem Wort Scheiterhaufen, der aus lauter Stücken besteht. Und so können wir es auch sehen: Wir werden nicht zerstört, wenn wir scheitern, sondern erhalten die Gelegenheit, die Bestandteile, die uns ausmachen, anzuschauen und neu zusammenzusetzen. Daraus entsteht Neues und oft ist es genau das, was sich in der Rückschau als positiver Wendepunkt entpuppt.



Und selbst, wenn Sie tatsächlich eine ‚Bauchlandung‘ hinlegen und das Neue nicht erfolgreich ist, wird Ihr Selbstvertrauen steigen, denn Sie haben sich bewusst dafür entschieden, diesen Schritt ins Neuland zu wagen und es auch getan. Sie haben sich für sich eingesetzt und innere Hürden überwunden. Das ist großartig und Sie sollten sich dafür anerkennend auf die Schulter klopfen! Und beim nächsten Mal wird es besser klappen. Der Mut wird stetig wachsen und das Schöne daran ist: Ihre Komfortzone wächst!

Der Unterschied zwischen Erfolg und Misserfolg liegt im Tun, nicht im Denken. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen von Herzen, dass Sie sich im Neuen Jahr trauen, lieber mit einer Sache unperfekt zu starten als perfekt zu zögern! Es könnte sonst sein, dass Sie zögern ... und zögern ... und zögern ... und zögern.

© Regine Böttcher, 13.12.2015

Das Lernzonenmodell und das ‚Dom-Gespensst‘ wurden von Christoph Stücher illustriert: www.ChristophStuecher.de
Herzlichen Dank dafür!