

Matthias Blattmann

Sie verlassen nun die Komfortzone

Schritte zum Erfolg

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C083411

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2022
Alle Rechte vorbehalten
www.herder.de

Satz: Carsten Klein, Torgau
Herstellung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-60114-9
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-82733-4

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung	9
Es ist schon alles gesagt, nur noch nicht von allen. Warum also weiterlesen?	13
Ein Leben voller Möglichkeiten	17
Die Komfortzone – was ist das überhaupt?	19
Was hält mich auf?	25
Was treibt mich an?	65
Wege aus der Komfortzone	105
Motivationswerkzeuge	187
Fazit	207
Interviews	211
To-do-Liste	217
Hilfe gefällig?	221
Danksagung	222
Quellenangaben und Literaturempfehlungen	223

Für meine Schwester Birgit

Vorwort

Nach drei Tagen hatte ich meine Bücher gelesen. Ich saß am Strand und blickte auf die kleinen griechischen Inseln Kalimnos, Plati und Pserimos, die genau gegenüber unserem Hotelstrand lagen. Abschalten, lesen, nichts tun – das war der Plan. Doch dass mir der Lesestoff schon so früh ausging, stand nicht in meinem Urlaubsdrehbuch.

Eigentlich hatte ich nicht vor zu arbeiten, aber ich hielt das einfach nicht lange durch. Im Hinterkopf hatte ich einen Artikel für unser Branchenmagazin, der endlich mal zu Papier gebracht werden sollte. Blöd nur, dass ich gar nichts zu schreiben dabei hatte. Aufgrund der Corona-Pandemie hatte unser Hotel auch noch sämtliche Utensilien, wie Papier und Kugelschreiber, abgeräumt.

Macht nichts, dachte ich mir, es sind nur rund 700 Wörter, und das kann ich ausnahmsweise auch auf dem Handy schreiben. Eine katastrophale Fehleinschätzung. Mein Schreibtempo ist physikalisch gesehen das empirische Gegengewicht zur Lichtgeschwindigkeit. Zweiter Versuch: diktieren mit Schreibfunktion. Ich glaube, mein Handy will mich falsch verstehen. Jeder Satz möchte korrigiert werden. Aber da ich sonst nichts zu tun habe, lasse ich mich auf diesen Kompromiss ein.

Es gab keine Ablenkung, und so wurde der Text ungewollt länger und länger. Als ich das erste Mal die Anzahl der Wörter grob überschlug, lag ich bei rund 5000.

Schade, dachte ich mir, denn das Thema war noch sehr ergiebig. Alles wieder kürzen? Ich beschloss, die restlichen Ideen einfach mal

weiter zu notieren. Am Ende des Urlaubs waren es knapp 50 000 Wörter.

Kann man ein Buch auf dem Handy schreiben? Ich hätte es nicht vermutet, aber Sie halten es jetzt in der Hand. Zugegeben, es ist die fünfte Version des Textes. Die Urform hätte selbst meinem Deutschlehrer in der dritten Klasse einen Schrecken versetzt.

Nun wünsche ich viel Vergnügen beim Lesen und hoffe, meine Urlaubsgedanken schenken Ihnen die eine oder andere nützliche Inspiration.

Einleitung

Wir Menschen sind die intelligentesten und mitunter produktivsten Lebewesen auf dem Planeten Erde. Wir haben unglaubliche kognitive Fähigkeiten, und bis heute ist es noch nicht einmal ansatzweise gelungen, unser Gehirn in künstlicher Form nachzuahmen.

Doch so klug wir als Lebewesen auch sind – die meisten Menschen schöpfen nur einen geringen Teil ihres Potenzials aus. Die Gründe hierfür sind vielfältig, vielschichtig und liegen teilweise im Verborgenen.

Vielleicht lässt sich unser Gehirn am besten mit einem riesigen Stausee vergleichen. Eine schier unendliche Kraft, im Zaum gehalten durch einen großen Damm. Ohne funktionierende Schleusen tritt das Wasser eines Stausees allerdings nicht aus – die Kraft kann sich nicht richtig entfalten, die potenzielle Energie wird nicht produktiv freigesetzt. Und genau hier liegt die Verbindung von unserer Intelligenz und unserer Komfortzone, oder anders ausgedrückt: von unserem eigentlichen Potenzial und dem, was wir tatsächlich daraus machen. Denn die Schleusen unseres Stausees liegen in unserem Kopf, und sie sind leider häufig geschlossen. Unsere Gedanken verpuffen, weil wir abgelenkt, mutlos, verängstigt oder unmotiviert sind. Doch es gibt viele Möglichkeiten, diesen Zustand zu ändern.

Meine Frau und ich sind sehr gegensätzlich, und dennoch verbindet uns vieles. Während ich oft mit rosaroter Brille durch die Welt laufe und gerne nur Chancen, Potenziale und verlockende Angebote sehe, analysiert meine Frau auch die Risiken, Einschränkungen und Gefahren. Natürlich gibt es in solch einer Konstellation immer reich-

lich Gesprächsbedarf. Wir haben es aber geschafft, daraus durchaus Vorteile zu ziehen, und so entstehen weder auf der einen noch auf der anderen Seite Extreme. Die Skepsis meiner Frau bremst immer mal wieder meinen Übermut, und meine Energie überzeugt sie für manch gewagtes Projekt.

Als Unternehmer habe ich in den vergangenen 25 Jahren einige Firmen gegründet und durfte auch den einen oder anderen Erfolg und Durchbruch dabei feiern. Ich bin Realist und weiß, dass viele verschiedene Faktoren zu diesen Erfolgen geführt haben, darunter so mancher Zufall. Die Resultate waren auch mit sehr viel Arbeit verbunden. Ebenso haben äußere Einflüsse eine Rolle gespielt. Doch welche Prozesse hatten etwas mit dem Verlassen der Komfortzone zu tun?

Ich selbst habe mir im Laufe meines Lebens Werkzeuge geschaffen, die mir helfen, unliebsame Grenzen zu überschreiten. Das war an vielen Stellen ein langwieriger, aber letztendlich hilfreicher Prozess. Heute kann ich dem Schreckgespenst »Überwindung« endlich die Stirn bieten.

Der Begriff Komfortzone ist äußerst vielschichtig und beinhaltet zahlreiche Facetten. In vielen Büchern und Essays, die ich zu diesem Thema gelesen habe, findet sich ein monothematischer Fokus. Oft werden nur ein oder zwei spezielle Details beleuchtet. Doch so einfach ist es leider nicht. Das Thema ist komplex, und für jeden Menschen greifen andere Aspekte.

Es ist und bleibt also ein spannender, oftmals auch aufreibender Prozess, dieses Thema in all seinen Ausprägungen zu beleuchten. Mit großer Neugier habe ich Anekdoten und Beispiele gesammelt, und ich kam mir dabei oftmals wie ein Schatzsucher vor. Die daraus folgenden Ergebnisse, Impulse und auch das eine oder andere (offene) Geheimnis möchte ich auf den folgenden Seiten mit Ihnen teilen. Dabei nehme ich nicht die Funktion eines Mentors ein, sondern die eines Moderators. Ich beleuchte Geschichten und Gedanken und

Einleitung

Sie bekommen dabei eine spannende Rolle zugeteilt: Sie gehen auf Erkundungstour. Ihr Ziel: sich selbst vielleicht ein bisschen besser kennenzulernen.

Wir sehen uns auf der Zielgeraden am Ende des Buches wieder.

P.S. Ein besonderer Dank für den Gedankenaustausch und die Gespräche gilt der Olympiasiegerin Heike Drechsler, dem Fußball-Nationalspieler Matthias Ginter und dem Olympiasieger Martin Schmitt.

Es ist schon alles gesagt, nur noch nicht von allen. Warum also weiterlesen?

Vermutlich werden Sie keine Bücher zum Thema Komfortzone finden, die Sie grundlegend zu diesem Thema überraschen können. Sie werden auch in keinem Seminar eine neue Lebensweisheit zu hören bekommen, von der die Welt noch nie zuvor erfahren hat. Wir sind quasi alle Epigonen und wärmen die wichtigen Gedanken dieser Welt immer wieder nur auf. Karl Valentin hat das mit dem folgenden Satz wunderbar zusammengefasst: »Es ist schon alles gesagt, nur noch nicht von allen.« Warum also weiterlesen?

Der Griff zu einem Buch mit diesem Titel verrät, dass Sie sich mit dem Thema Komfortzone beschäftigen wollen und vermutlich wissen, dass jeder Erfolg im Leben mit Anstrengungen verbunden ist. Ihre berechtigten und vielleicht auch drängenden Fragen können in diesem Zusammenhang lauten: Gibt es effizientere Wege, Ziele zu erreichen? Gibt es Zusammenhänge, nützliche Tricks oder ein hilfreiches Wissen, das ich noch nicht kenne oder nicht genutzt habe? Kann mir dieses Buch noch interessante Einsichten verraten?

Menschen, die sich verändern oder Angewohnheiten auf den Prüfstand stellen, haben durch eine bestimmte Quelle einen Anstoß dazu erhalten. In ihrem Gehirn hat es *Klick* gemacht. Aber wann macht es *Klick*? Die Antwort darauf lautet: Wenn Informationen so aufbereitet sind, dass Sie als Leser oder Zuhörer den Zusammenhang verstanden haben und sich ein Bild vor Ihrem geistigen Auge ab-

Es ist schon alles gesagt, nur noch nicht von allen.

gezeichnet hat. Im besten Fall wird in Ihrem Gehirn eine Emotion ausgelöst. Der sogenannte Aha-Moment.

Ein wichtiges Stichwort lautet Manipulation. Nicht im negativen Sinne, sondern als beeinflussende Kraft, um unsere inneren, schon vorhandenen Potenziale voll und ganz auszuschöpfen. Denn die eigene Komfortzone zu verlassen ist ein Kraftakt, oft verbunden mit Angst und Ungewissheit. Wer es allerdings wagt, erreicht im Leben eine vollkommen andere Ebene der Zufriedenheit und des persönlichen Erfolgs.

Dabei ist es heute im Grunde so unnötig wie noch nie zuvor, seine Komfortzone zu verlassen. Noch vor nicht allzu langer Zeit waren die meisten Menschen damit zufrieden, wenn sie täglich etwas zu essen hatten und ein halbwegs sicheres Zuhause. Ihre Komfortzone mussten sie im Laufe ihres Lebens gezwungenermaßen immer wieder verlassen. Manche taten das mehr oder weniger freiwillig, in der Hoffnung auf ein besseres Leben, andere wurden durch Krieg und Hunger dazu gezwungen.

In Deutschland kennen wir diese Zwänge heutzutage nur noch in seltenen Ausnahmefällen. Wir verfügen über ein ganzes Arsenal an Annehmlichkeiten und haben durch das Internet Zugriff auf das Wissen der Welt. Für uns ist das selbstverständlich. Noch schlimmer, viele interessiert es nicht oder sie wissen es gar nicht richtig zu nutzen.

Wer sich etwas anstrengt, kann kostenlos Fremdsprachen lernen, kann lernen, Musikinstrumente zu spielen, Fünf-Gänge-Menüs zu kochen und vieles andere mehr. Ganze Studiengänge sind gratis im Netz verfügbar. Die gute alte Langeweile stirbt einen schnellen Tod, denn wir können jeden Moment im Leben mit Aktivität füllen. Und jeder hat dabei die Freiheit, dies mehr oder weniger sinnvoll zu gestalten. Während die einen beim Warten am Flughafen oder im Zug Vokabeln auf einer Sprach-App lernen oder online noch etwas arbeiten, lassen sich die anderen von einem Streamingdienst berieseln.

Kurz: Die einen verlassen regelmäßig ihre Komfortzone, obwohl sie das gar nicht mehr müssten. Die anderen haben es sich im Luxus unserer Zeit bequem gemacht.

Es gibt zu diesem Thema eine Vielzahl interessanter Fakten. Einige werden Sie mit Sicherheit kennen. Aber oftmals bringen erst die Zusammenhänge eine Fülle ungeahnter Einblicke, ja sogar ein mentaler Quantensprung ist möglich. Unser bewusst denkendes Ich lässt es in vielen Fällen gar nicht zu, die Tiefe des Themas zu begreifen. Das Grundrauschen des Alltags überlagert unser Denken. Leise Stimmen im Hintergrund verraten uns viel über uns selbst und unsere Gemütslage. Doch unsere inneren Antennen brauchen hierzu ruhige Momente und die richtige Frequenz der Erkenntnis.

Ich möchte Ihnen einen Überblick über das Thema geben und Ihnen mehrere Methoden vorstellen, die sich als äußerst effizient und erfolgreich herausgestellt haben. Dabei geht es vor allem um das Wie. Jeder Mensch könnte theoretisch seine Komfortzone verlassen. Jeder Mensch könnte auch eine Hochspannungsleitung anfassen oder gegen einen Braunbären kämpfen. Die Frage ist eben nur, unter welchen Bedingungen oder mit welcher Ausrüstung. Sie sollten jedenfalls die Bedingungen und Ihre Ausrüstung kennen bzw. kennenlernen.

Unterschied zwischen effektiv und effizient

Über einen wichtigen Unterschied sollten Sie sich vorab im Klaren sein: den zwischen effektiv und effizient. Wir verwenden beide Begriffe im Alltag oftmals synonym. Die Wirkung bzw. die Bedeutung in der Aussage kann aber unter Umständen gravierend sein. Hierzu eine kleine Geschichte:

Stellen Sie sich vor, Sie werden zu einem großen Galadinner in die Wiener Hofburg eingeladen. Das Haus ist üppig dekoriert,

Es ist schon alles gesagt, nur noch nicht von allen.

der rote Teppich auf den Stufen lädt dazu ein, wie ein König durch die Säle zu stolzieren. Große, bunte Blumenbouquets säumen die Treppenabsätze. Alle Gäste sind schick gekleidet, und es gibt erlesene Speisen und Getränke. Bekannte Persönlichkeiten aus Politik, Sport und Unterhaltung geben sich die Klinke in die Hand.

Ein Orchester spielt auf, und die Anwesenden fangen an, zu den Klängen von Johann Strauss Walzer zu tanzen. Während sich die Gäste in Sicherheit wiegen und ausgelassen feiern, bricht plötzlich ein Feuer an Ihrem Tisch aus. Panische Schreie unterbrechen die Klänge der Musiker, die Gäste rennen wie wild umher und wissen sich nicht zu helfen. Sie aber reagieren blitzschnell, schnappen sich die große Champagnerflasche von Armand de Brignac Brut Gold Methuselah und gießen den Inhalt von sechs Litern auf die züngelnden Flammen. Nach wenigen Sekunden haben Sie das Feuer heldenhaft erstickt. Kostenpunkt: schlappe 8000 Euro. Das ist effektiv. Sie hätten allerdings auch das Wasser aus dem Champagnerkühler nehmen können. Das wäre dann effizient gewesen.

Diese zwei sich ähnelnden Begriffe können im Zweifel also ganz unterschiedliche Bedeutungen haben. Warum Sie die Differenzierung kennen sollten, möchte ich Ihnen im Laufe dieses Buches noch näher erläutern.