

## Raus aus der Komfortzone

---

### Zusammenfassung:

Die Komfortzone ist nichts anderes als das, was für uns bequem ist. Damit ist gemeint, dass wir, obwohl wir idealere Vorstellungen wie wir unser Leben führen möchten haben, lieber in dem Gebiet bleiben, welches uns keine Umstände und Schwierigkeiten macht. Ablenkungen von wesentlichen Dingen im Leben sind größter Bestandteil dieser Komfortzone. Statt uns dazu durchzudringen, Dinge zu erledigen, die uns langfristig glücklich machen werden, faulenzten wir oft, weil genau das uns in dem bestimmten Moment "glücklicher" macht als irgendeine lästige Aufgabe.

Wäre es nicht sinnvoller, diesen kleinen Moment des scheinbaren Glücks zu ignorieren und dich um die wichtigen Dinge im Leben zu kümmern, die dich auf Dauer glücklich machen werden? Wärest du nicht lieber dauerhaft bzw. häufiger glücklich als nur für einen Moment und ausgelaugt und deprimiert für den Rest der Zeit? Verhindere dein unvermeidbares schlechtes Gewissen lieber jetzt, statt dich später im Leben über verschwendete Zeit zu ärgern.

Die einzige Lösung, aus diesem Teufelskreis rauszukommen und deine Ziele zu realisieren ist: **ZWINGE DICH**. Halte dich nicht mit Ausreden auf, die Zeit kriegst du nicht wieder. Wenn du es einmal schaffst, dich zu zwingen und deine Aufgaben erledigst, wirst du sehen, wie sehr es sich gelohnt hat. Am nächsten Tag wirst du noch ein wenig motivierter sein, die Aufgaben anzugehen und somit wirst du ganz automatisch auf einen produktiveren Lebensstil umsteigen. Du wirst deinen eigenen Widerstand bekämpfen können. Das Allerwichtigste ist erst einmal **ANZUFANGEN**. Selbst wenn es nur kleine Schritte sind, du wirst dich mit der Zeit unaufhaltbar fühlen.

---

### Übung:

Fange mit einer beliebigen Aufgabe jetzt sofort an, die du länger schon aufgeschoben hast. Keine Ausreden - die kosten dich nur Zeit und Nerven. Denke daran, dass du nur so aus deiner Komfortzone fliehen kannst. Du schaffst das!