

Glück wartet außerhalb der Komfortzone

Komfortzone verlassen – neue Chancen entdecken

Was macht uns glücklich? Diese Frage stellen sich jeden Tag Millionen Menschen. Tag für Tag nehmen wir denselben Weg zur Arbeit oder klappen das Notebook im Home-Office auf. Damit sich ein trister Arbeitsalltag gar nicht erst einschleicht, ist es wichtig, dass wir im beruflichen Alltag unsere Komfortzone verlassen! Denn nur dann können wir uns weiterentwickeln und den Beruf zu einem Teil unseres Lebensglücks werden lassen.

Zufrieden sind wir mit uns, wenn wir Herausforderungen annehmen und über unseren eigenen Tellerrand schauen. Bequemlichkeit bedeutet Stagnation. Erlebte Erfolgsergebnisse manifestieren sich aber in unseren Köpfen. Etwas neu Erlebtes gestaltet das Leben abwechslungsreicher und steigert die Zufriedenheit. Wir haben das Gefühl, nicht nur auf der Stelle zu treten, sondern das Leben mit all seinen Möglichkeiten anzunehmen. Auch wenn Sie es sich in Ihrer Komfortzone schon recht gemütlich eingerichtet haben – Trauen Sie sich, diese zu verlassen! Persönliche Weiterentwicklung macht uns glücklich und steigert unser Selbstbewusstsein. Verwirklichen Sie Ihre Träume und schulen Sie auf diesem Weg Ihren Mut und Ihre Resilienz!

So kann es gelingen – raus aus der Komfortzone

An erster Stelle ist wichtig: Machen Sie kleine Schritte und überfordern Sie sich nicht! Versuchen Sie Veränderungen nach und nach einzuführen und diese nachhaltig umzusetzen. Überlegen Sie sich zum Beispiel was Sie in Ihrem Job ändern möchten. Gibt es vielleicht eine interessante Aufgabe, die Sie übernehmen würden? Was möchten Sie noch lernen? Was würden Sie tun, wenn Sie Ihre Ängste überwinden könnten? Die Antworten auf diese Fragen helfen Ihnen zu entdecken, in welchen Bereichen es sich für Sie lohnt neue Wege einzuschlagen.

Förderlich ist auch das Visualisieren positiver Gefühle und Situationen. Stellen Sie sich vor, was für ein Gefühl sich in Ihnen breitmachen würde, wenn Sie Ihre Ziele erreicht haben. Wie fühlt es sich an ein Projekt zu leiten und dieses erfolgreich abzuschließen? Oder wie fühlen Sie sich, wenn Sie eine Beförderung erhalten haben? Die aufkommenden Glücksgefühle helfen Ihnen, Ihren inneren Antrieb zu verstärken und Ausreden zukünftig keinen Raum mehr zu geben.

Wenn Sie einmal neue Pfade betreten, merken Sie erst welche zahlreichen Möglichkeiten auf Sie warten. Erweitern Sie Ihr Netzwerk und lassen Sie sich von anderen Menschen und ihren Lebenswegen inspirieren. Die Lebensgeschichten anderer helfen Ihnen Vertrauen in Ihre eigenen Stärken zu fassen. So können Sie auch von bisher unbekanntem erfahren. In der Abteilung des Mittagstischnachbars wird eine neue Stelle geschaffen oder es wird ein neues Projekt initiiert, dass Sie gerne leiten würden? Trauen Sie sich nachzufragen und das Gespräch mit Ihrem Vorgesetzten zu suchen. Sicher freut er sich und unterstützt Sie gerne dabei Ihre Ziele umzusetzen!

Das Glück wartet – trauen Sie sich

Auch wenn es am Anfang schwerfallen mag: Verlassen Sie den herkömmlichen Pfad und gehen Sie neue Wege. Dadurch reduzieren Sie Stress und erhöhen so nicht nur Ihre Zufriedenheit am Arbeitsplatz, sondern Ihr allgemeines Glücks- und Wohlbefinden. Denken Sie daran - Es geht nicht darum von heute auf morgen alles über Bord zu werfen, sondern kleine Schritte zu gehen, um neue Chancen verwirklichen zu können.