

Kristen Butler
Rein in die Komfortzone!



*Für meine liebenswerte, bescheidene Großmutter »Midgy«,
die mich zutiefst liebte und inspirierte und mir während
meiner Kindheit unermessliche Geborgenheit,
Sicherheit und Freude schenkte.*

Kristen
Butler

Rein in die Komfort zone!

**Warum wir uns wohlfühlen müssen,
um unser volles Potenzial
ausschöpfen zu können**

Aus dem amerikanischen Englisch von Ursula Pesch



kailash

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Die Originalausgabe erschien 2023 unter dem Titel *The Comfort Zone. Create a Life You Really Love with Less Stress and More Flow* bei Hay House, Inc.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe

© 2023 Kailash Verlag, München

in der Verlagsgruppe Penguin Random House GmbH

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2023 by Kristen Butler

Published in the United States by: Hay House, Inc.

Published in Australia by: Hay House Australia Pty. Ltd.

Published in the United Kingdom by: Hay House UK, Ltd.

Published in India by: Hay House Publishers India.

Lektorat: Antje Steinhäuser, München

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Umschlaggestaltung: ki 36, Daniela Hofner Editorial Design, München

Umschlagmotiv

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

978-3-424-63255-2

www.kailash-verlag.de

INHALT

Willkommen: Beginne hier 7

TEIL I: WARUM ES WICHTIG IST, SICH WOHLZUFÜHLEN

Kapitel 1:	Eine neue Sichtweise der Komfortzone	29
Kapitel 2:	Wie deine Überzeugungen für dein ständiges Unbehagen sorgen	42
Kapitel 3:	Die drei Zonen des Lebens	52
Kapitel 4:	Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen in der Komfortzone	81
Kapitel 5:	Der innere Wandel hin zu Wohlbehagen	91

TEIL II: DER CREATE-WITH-COMFORT-PROZESS

Schritt 1: Definiere, wo du bist

Kapitel 6:	Heimkommen zu dir	107
Kapitel 7:	Sicherheit: Fühle dich sicher, und erschließe dir dein Potenzial	122
Kapitel 8:	Selbsta Ausdruck: Sei, wer du wirklich bist	146
Kapitel 9:	Freude: Nutze die Kraft der Positivität	158
Kapitel 10:	Mut und Wohlbehagen: eine einzigartige Beziehung	175

Schritt 2: Ergründe, wohin du gehen willst

Kapitel 11: Wer möchtest du sein?	187
Kapitel 12: Erstelle dein Komfortzonen-Visionboard	204
Kapitel 13: Die Macht deiner Worte	219
Kapitel 14: Steuern deine Emotionen	231

Schritt 3: Lege fest, wie du dorthin kommst

Kapitel 15: Pass dich an, um deine Komfortzone zu erweitern	254
Kapitel 16: Lass deine Identität dein Handeln steuern	269
Kapitel 17: Achte auf deine Denkweise	284
Kapitel 18: Die Macht aller Beziehungen	301

TEIL III: WERDE EIN KOMFORTZONEN-PROFI

Kapitel 19: Lerne, dich mit der Schwungkraft wohlzufühlen	325
Kapitel 20: Nutze eine Power-Haltung für dein inneres Gleichgewicht	337
Kapitel 21: Wachstum und Flow: Wo das Magische geschieht	349
Kapitel 22: Meistere ein Leben, das du wirklich liebst	358
Literaturhinweise	370
Informationsquellen	375
Danksagung	376
Die Autorin	380
Register	381



WILLKOMMEN

Beginne hier

Ich möchte, dass du alles vergisst, was man dir je über das Leben in der »Komfortzone« gesagt hat, denn es wird Zeit, dass du dir endlich von einem Ort aus, an dem du dich leicht, natürlich – und ja, *behaftlich* – fühlst, ein Leben erschaffst, das du liebst (und dir vielleicht deine größten, kühnsten Träume erfüllst).

Dieses Buch wird die irrtümliche Annahme widerlegen, dass ein Leben in der Komfortzone dich davon abhält, dein bestes Leben zu leben. Es wird Zeit, ein überholtes Paradigma aufzugeben und etwas Neues zu wagen.

Die Komfortzone ist kein Ort, an dem du untätig herumsitzt, weil du damit zufrieden bist, dich dort zu befinden. Sie ist kein Ort mit Barrieren, die dich daran hindern, deine Träume zu leben. Die Komfortzone, über die wir in diesem Buch sprechen werden, ist vielmehr der Ort, an dem sich die wahre Quelle des Wachstums, der Möglichkeiten und der Freude befindet. Dieses beste Leben ist zum Greifen nah, und ich möchte dir zeigen, dass du dich nicht unter Stress setzen musst, um dies zu erreichen.

Das, was ich in diesem Buch mit dir teilen werde, unterscheidet sich von dem, was du normalerweise von anderen hörst. Ja, ich gehe sogar so weit zu behaupten, dass dir noch nie jemand die Komfortzone auf diese Weise erklärt hat. Ich möchte dich persönlich willkommen heißen und einladen, ein neues Paradigma kennenzulernen, das deine Art ändern wird, zu arbeiten und Spaß zu

haben, behaglich zu leben oder zu leiden, Erfolg zu haben oder zu scheitern, zu verkümmern oder zu wachsen.

MEIN LEBEN AUSSERHALB DER KOMFORTZONE

Du wirst es nie zu etwas bringen, wenn du immer nur träumst. Du musst realistischer sein. Diesen Kommentar habe ich während meiner Kindheit oft gehört, denn solange ich zurückdenken kann, bin ich eine Träumerin gewesen. Ich spürte eine tiefe innere Berufung und hatte Visionen, die viel größer waren als ich. Ich nahm die Welt durch eine rosarote Brille wahr und strebte fröhlich danach, in allem die gute Seite zu entdecken – trotz eines von Dysfunktionalität geprägten Lebens, in dem Chaos und Unbehagen herrschten.

In meinen ersten Lebensjahren verbrachte ich viel Zeit mit meinen Großeltern, während meine Mutter arbeitete, und verinnerlichte die schwierige Lage, in der sich meine Familie befand, nicht als Teil meiner Identität. Ich erkannte nicht, dass meine Mutter zu kämpfen hatte. Ich war, wie man wohl sagen könnte, der lebende Beweis dafür, dass »Unwissenheit ein Segen ist«. Dann zogen wir von meinen Großeltern weg, und ich kam in die Grundschule, wo ich fortan ein regelmäßiges Feedback erhielt.

Jeden Morgen, wenn ich den Klassenraum betrat, wurde ich wegen der Flecken oder Löcher in meiner Schulkleidung gehänselt. Diese kauften wir oft secondhand, und ich trug sie häufig mehrere Tage lang, ohne dass sie gewaschen wurde. Zur Mittagszeit verkündete die Dame an der Kasse der Cafeteria so laut, dass meine Mitschüler es hören konnten: »Für *dich* ist das Mittagessen kostenlos.«

In der Pause versammelten sich meine Mitschüler um die Schaukeln und sprachen über ihre Hobbys, Freizeitaktivitäten und Familienausflüge, die sie normalerweise sowohl mit einer Mutter als auch einem Vater unternahmen. Ich hatte nie etwas zu erzählen. Meine

Mutter war Single, lebte von Sozialhilfe und zog allein vier Kinder groß. Mein Dad hatte uns verlassen. Er war einer von vier Männern, die sich während meiner Kindheit als mein Vater aufspielten.

Jahr für Jahr musste ich Urteile und Spott ertragen, ja, mir anhören, dass ich nicht klug genug, nicht dünn genug oder beliebt genug sei. Doch die »Nicht-genug«-Botschaft entsprach nie meinem tief empfundenen Selbstwertgefühl.

Nicht nur in den Augen meiner Mitschüler war ich anders. Den Lehrern fiel auf, dass ich in der Regel nicht »lernbereit« in der Schule eintraf, und sie nahmen sich widerwillig extra Zeit für mich, weil ich ihrem Unterricht nicht so schnell folgen konnte wie andere Schüler.

Das Familienleben war nicht einfacher. Ich war in der Tat dankbar dafür, zur Schule gehen zu können, egal, wie viel Ablehnung ich dort erfuhr und wie sehr ich verspottet wurde. Ich konnte meinem Zuhause entkommen, und ich war daran gewöhnt, das Unbehagen zu ertragen, das ich in der Schule empfand.

Tatsächlich wurde mir gesagt, dass Unbehagen eine gute Sache sei.

»Du musst deine Komfortzone verlassen, wenn du etwas Wichtiges tun willst«, pflegte meine Lehrerin zu sagen. Und mein Großvater blies ins gleiche Horn: »Du wirst nie Erfolg haben, wenn du dich zu wohlfühlst.« Und einmal hörte ich, als wir Sportunterricht hatten, wie ein Mädchen im Umkleideraum zu einem anderen Mädchen sagte: »Wer schön sein will, muss leiden.«

Alle schienen diese seltsame Vorstellung zu teilen und sich darin einig zu sein, dass mein Erfolg und mein Wert irgendwie mit dem Grad an Schmerz und Unbehagen zusammenhängen, den auszuhalten ich bereit war. Wenn ich meine Situation ändern wollte, würde ich meine Komfortzone verlassen und mich unbehaglich fühlen müssen.

Trotz meiner Probleme wollte ich meine Situation ändern. Ich wollte einmal Großes erreichen, anderen helfen und die Welt zu einem besseren Ort machen. Dieser Wunsch hatte sich tief in mei-

nem Herzen eingenistet, auch wenn außer mir niemand an meine Ziele und Visionen zu glauben schien.

»Eines Tages werde ich ein richtiges Buch schreiben, und es wird die Welt verändern«, erklärte ich meiner Lehrerin, als ich in der dritten Klasse meinen ersten Versuch hierzu unternahm und ein »Buch« über Abraham Lincoln abgab. Noch heute erinnere ich mich an ihren spöttischen Gesichtsausdruck, und ihr abschätziges Lachen brachte lauter als alle Worte zum Ausdruck: *Kristen, du bist schlecht im Lesen und Schreiben. Du hast in meiner Klasse bislang noch keinen Roman zu Ende gelesen. Du wirst nie ein Buch schreiben können.*

Rückblickend sehe ich, dass ich ständig wegen meiner Persönlichkeit und allem, was sich für mich natürlich anfühlte, kritisiert wurde. Wenn ich gern redete, war ich zu laut oder redete zu viel. Wenn ich einen Gedanken nicht schnell verstand, war ich langsam oder schwerfällig. Wenn ich versuchte, die Anführerin zu sein, war ich herrisch. Wenn ich versuchte, für mich selbst einzustehen, war ich zu empfindlich. Ich hatte nach wie vor enormes Selbstvertrauen, ließ es jedoch mit jedem Jahr mehr zu, dass mein Selbstbild und mein Selbstwertgefühl von den Meinungen der Außenwelt untergraben wurden. Schließlich begann ich, all meine Talente zu unterdrücken. Ich begann sogar, mich selbst als kleines Mädchen zu sehen, das »zu viel wollte« und zu wenig Talent hatte, um je irgendetwas erreichen zu können. Ich fragte mich: *Wer bin ich schon, dass ich mehr will?*

Doch ich *wollte* mehr. Worin also bestand die Lösung? Wie sollte ich mein Schicksal ändern und Erfolge verbuchen? Nach allem, was ich gelernt hatte, glaubte ich, die Antwort zu kennen: Arbeite härter und fühle dich unbehaglicher!

Wie so viele Menschen nahm ich mir diese Maxime zu Herzen und machte mir die entsprechende Lebensweise zu eigen. Wenn Arbeit und Unbehagen nötig waren, um mir meine Träume erfüllen zu können, dann würde ich diesen Kampf austragen. Wann im-

mer mir der Gedanke kam, dass ich so nicht leben wollte, hörte ich jemanden, den ich bewunderte, sagen: »Du musst deine Komfortzone verlassen«, und fühlte mich in meinem Tun bestätigt.

Siehst du, du bist auf dem richtigen Weg, sagte ich mir, obwohl ich es hasste, wie ich mich fühlte. Vielleicht musst du noch ein Stückchen weiter aus deiner Komfortzone hinausgehen, um ein besseres Gefühl dir gegenüber zu bekommen.

Diese Art zu leben, hatte jedoch einen gefährlichen Nebeneffekt: Je unbehaglicher ich mich fühlte, desto mehr ging ich ungewollt darin auf, es anderen um ihrer Liebe, Akzeptanz und Bestätigung willen recht zu machen. Ich hielt mich für clever, als ich entdeckte, dass ich eine Maske aufsetzen und das, was mich belastete, hinter einem Lächeln verbergen konnte. Es fühlte sich damals wie ein großartiger Überlebensmechanismus an.

Mein Wunsch, aus meinen Verhältnissen auszubrechen und meine großen Träume zu verwirklichen, wurde stärker, als ich auf die Highschool kam. Ich *musste* Erfolg haben. Also tat ich, was ich glaubte, tun zu müssen. Ich sorgte dafür, dass mein Leben so unbehaglich wie nur eben möglich wurde. Ich stand jeden Morgen um fünf Uhr auf, wurde besessen von meinen Zielen, ließ zu, dass es mir zur zweiten Natur wurde, es allen recht machen zu wollen, und begann, Diät zu halten und zweimal pro Tag Sport zu treiben, während ich gleichzeitig jede freie Minute nutzte, um zu lernen.

Meine Anstrengungen führten zu erstaunlichen Ergebnissen. Ich beeindruckte meine Lehrer und begann, in die Gruppe der Klassenbesten aufzurücken. Ich fing an abzunehmen. Meine Klassenkameraden akzeptierten mich und freundeten sich mit mir an. *Ich habe endlich den Code geknackt*, sagte ich mir.

Mir alles abzuverlangen wurde zur Obsession, und ich glaubte, es würde meine Träume wahr werden lassen. Also begrub ich meinen Schmerz, und härter zu arbeiten, wurde mein Anker auf stürmischer See. Solange ich weiterhin über meine Komfortzone hinausging, brauchte ich weder Talent noch Fertigkeiten. Ich musste

einfach nur immer härter arbeiten, musste trotz meines Unbehagens weitermachen und meinen zunehmenden Stress und die wachsende Angst verbergen.

Doch während ich dieses unausgeglichene Leben führte, ergaben die Entscheidungen, die ich traf, tief in meinem Inneren für mich keinen Sinn. Ich stellte im Stillen die Logik, dass Unbehagen ein angenehmes Leben zur Folge haben könnte, infrage, war jedoch nicht in der Lage, dieses intuitive Gefühl zu artikulieren. Außerdem sah ich, dass mein Unbehagen mir dazu verhalf, Fortschritte zu erzielen, und sorgte dementsprechend dafür, dass es noch größer wurde.

Im College füllte ich meinen Stundenplan bis zum Rand, nahm einen Job bei der College-Zeitung an, gründete ein Online-Unternehmen und beschränkte mein Sozialleben auf ein Minimum. Ich trug aufgrund meiner nicht geheilten, nicht verwundenen Vergangenheit fortwährend eine Maske, gab die Leistungsstärke, die Überfliegerin, jagte dem Erfolg hinterher und glaubte, endlich eine Methode gefunden zu haben, die wirklich funktionierte.

Von außen betrachtet, schien meine Situation hervorragend zu sein. Ich wohnte auf dem Campus, und ich fühlte mich frei. Ich kam früh zum Unterricht. Ich stand auf der Dean's List, der Bestenliste. Niemand sah, was in mir vorging. Niemand nahm meinen ständigen Schmerz und Stress und den zunehmend unerträglichen Druck, den ich spürte, wahr.

Und da ich nicht über genug Positivitätstools verfügte, um mich von der Last, die ich trug, zu befreien und mit dem Druck fertigzuwerden, den ich mir selbst machte, begann mein Leben sprichwörtlich aus den Fugen zu geraten. Ich war völlig ausgebrannt, was sich in Form eines hormonellen Ungleichgewichts, einer Gewichtszunahme und extremen Angstanfällen bemerkbar machte. Während der Lehrveranstaltungen bekam ich Panikattacken, etwas, was ich noch nie zuvor erlebt hatte. Ich verließ dann schnell den Raum, um zur Toilette zu gehen, und kam, aufgewühlt und erschöpft, zurück,

wenn die Attacke vorbei war. Schließlich musste ich das College vorzeitig verlassen.

Ich war natürlich am Boden zerstört und schämte mich, versagt zu haben. In Gedanken hörte ich den Spruch: »Ohne Fleiß kein Preis.« Ich kam auf die einzige Art, die ich kannte, wieder auf die Beine: indem ich mich weiterhin von meiner Leidenschaft, meinem Tatendrang und meinem Unbehagen antreiben ließ.

Meine erzwungene Widerstandsfähigkeit hielt mich an einem Ort fest, den ich heute die Überlebenszone nenne, in der ich das Beste aus meiner Situation machte und trotz aller Widrigkeiten überlebte. Ich lebte jetzt nicht länger auf dem Campus, studierte aber weiter und lernte, von zu Hause aus zu arbeiten. Ich erstellte Websites, nutzte die sozialen Medien und wurde zur PowerSellerin auf eBay. Wieder genoss ich das, was ich tat, und ignorierte die inneren Anzeichen von Stress, Müdigkeit und Überforderung.

Ein Thema beherrschte mein Denken. *Du darfst nicht aufhören, aus deiner Komfortzone herauszukommen, Kristen. Es ist die einzige Möglichkeit.* Jedes Mal, wenn ich an eine Grenze stieß, durchbrach ich sie. Ich war stolz darauf, wie gut ich »zurechtkam«, und weigerte mich, meine Träume aufzugeben. Gab es eine Fertigkeit, die ich erlernen musste, dann erlernte ich sie. Bot sich eine Gelegenheit, *gab ich alles*. Ruhepausen, Freizeit, Selbstfürsorge und Spaß waren selten Teil der Gleichung. Es ging immer darum, mich weiter zu verbessern und die nächste Ebene zu erreichen.

Es waren noch mehrere Burn-outs nötig, bevor ich begann, auf die leise innere Stimme zu hören, die die Notwendigkeit von so viel Unbehagen infrage stellte. Ich musste in der Tat am absoluten Tiefpunkt ankommen und völlig am Leben verzweifeln, bevor die Stimmen verstummten, die mir befahlen, mich unbehaglich zu fühlen.

Ich war in meinen Zwanzigern. Ich war derart ausgelaugt, dass ich nichts mehr zu geben hatte – weder mir selbst noch anderen. Ich war deprimiert, ängstlich, fettleibig, pleite und völlig verloren. Ja, ich hatte die Grenzen der Belastbarkeit so weit überschritten,

dass ich mich total erschöpft fühlte. Ich drängte mich aus meiner Überlebenszone heraus und fand mich in einer Zone wieder, die ich nun Selbstzufriedenheitszone nenne und in der ich physisch zusammenbrach. In Kapitel 3 werde ich diese Zonen detaillierter erklären, doch für den Moment reicht es, wenn du weißt, dass ich wochenlang bettlägerig war, während ich mich in dieser von Angst beherrschten Zone befand. Mein Leben brach in jeder Hinsicht auseinander. Leben hieß, es von einem Tag zum nächsten zu schaffen – oft von einer Stunde zur nächsten. Ich verbrachte die ganze Zeit im Bett, ertrank in negativen Emotionen: in Unruhe, Schuldgefühlen, Verbitterung, Depressionen und Angst, um nur einige zu nennen. Ich war in ein tiefes schwarzes Loch der Verzweiflung und des Selbsthasses gefallen und hatte keine Ahnung, wie ich wieder herauskommen könnte. Ich wusste nicht einmal, ob dies überhaupt je möglich war.

Ich erinnere mich, dass ich Mitte zwanzig zum ersten Mal zur Therapie ging. Ich musste dies tun, nachdem ich zwecks einer klinischen Bewertung in ein Krankenhaus aufgenommen worden war. Ein geliebter Mensch hatte gemeldet, dass ich verstörende Gedanken habe, mir das Leben zu nehmen, und einfach nicht aus dem Bett komme.

Als ich zu meiner ersten Therapiestunde kam, wusste ich nicht, was mich erwartete. Ich schämte mich, meine Geschichte zu erzählen, tat es an jenem Abend aber und empfand es als äußerst heilsam. Zum ersten Mal in meinem Leben fasste ich meinen Schmerz und meine Scham in Worte, während ich einen kurzen Einblick darin gab, welche Last ich getragen hatte. Tränen und Seufzer der Erleichterung verzehrten mich. Die Reaktion der Therapeutin war völlig anders, als ich es erwartet hatte.

»Haben Sie je *The Munsters* gesehen?«, fragte sie. Die populäre Fernsehserie lief damals gerade als Wiederholung, und ich hatte sie tatsächlich gesehen.

»Nun«, fuhr sie fort, »Sie sind genau wie Marilyn aus *The Munsters*. Sie sind positiv und normal. Sie sollten mehr Sie selbst sein.«

Zum ersten Mal in meinem Leben fühlte ich mich *gesehen*.

Das Problem war nicht, wer ich war, wie ich die Welt sah oder was für mich einen Sinn oder keinen Sinn ergab. Das Problem war, dass ich aufgrund meiner Selbstablehnung meine innere Führung, meine eigene Intuition ignoriert hatte. Wie Marilyn in *The Munters* war auch ich »positiv und normal«, hatte aber der Vorstellung nachgegeben, dass ich unrecht und andere recht hatten. Ich hatte mein Leben, meine Weltsicht, meine Erfolgspläne entsprechend den Meinungen – und dem Spott – anderer Menschen ausgerichtet.

Diese Erkenntnis half mir, die Anschauungen anderer nicht länger so wichtig zu nehmen, und ermöglichte es mir, zu meiner eigenen Wahrheit zurückzukehren. Unter all den Etiketten, die ich mir von anderen hatte verpassen lassen, spürte ich mich endlich selbst. Ich kam zurück zu mir nach Hause. Es war ein unglaublich beruhigendes Gefühl, und ich schaute *nie* zurück. Meine Heilreise und tiefe innere Entwicklung hatten begonnen.

DIE RÜCKKEHR ZUM WOHLBEHAGEN

Ich erzähle meine Geschichte, weil ich dir zu der Erkenntnis verhelfen möchte, dass du dich nicht unwohl fühlen musst – gestresst, ängstlich, ständig besorgt –, um Erfolg zu haben.

Die traurige Wahrheit ist, dass ich nicht die Einzige bin, die so gelebt hat. Trotz der Fülle an Selbsthilferatgebern und Literatur zum positiven Denken legen Studien nahe, dass mehr als die Hälfte der US-amerikanischen Bevölkerung und anderer Leistungsgesellschaften der sogenannten westlichen Welt täglich von Stress, Sorgen und Frustration geplagt wird. Und laut einer neueren Gallup-Umfrage war einer von fünf Amerikanern »so ängstlich oder deprimiert, dass er seinen regelmäßigen täglichen Aktivitäten nicht länger nachgehen konnte«. Wir leben in einem Zeitalter, in dem Überarbeitung belohnt und gerühmt wird, und in einer Gesell-

schaft, die es für völlig normal hält, Vergnügen und Muße aufzuschieben und der Arbeit Priorität einzuräumen. Nimmt man sich dann Zeit für die Familie oder einen Urlaub, stellen sich oft Stress- oder Schuldgefühle ein.

In diesem Buch werde ich immer wieder auf meine Geschichte zurückkommen und ausführlich berichten, wie ich es geschafft habe, aus einem Kreislauf von Stress und Überarbeitung auszubrechen und in einen Zustand des Flows zu gelangen – meine wahre Komfortzone. Ich werde dir die Tools und Techniken erklären, die mir dabei geholfen haben, und zwar in der Hoffnung, dass sie auch dir helfen werden. Ich werde dich zudem an den Geschichten anderer teilhaben lassen, die Erfolge erzielt haben, wie auch ich sie schließlich erzielen konnte, als ich begann, in meiner Komfortzone zu leben. Erfolge, die auch du haben kannst, wenn du in deiner Komfortzone lebst.

Das in unserer heutigen Gesellschaft herrschende Paradigma »Verlass deine Komfortzone« bringt völlig gestresste Workaholics hervor, die die meiste Zeit Angst haben und unerfüllt sind. Die große Zahl der Menschen, die mir schreiben, dass sie nichts lieber tun würden, als sich einen Tag (oder eine Woche) auszuruhen und zu erholen, sich aber schon allein bei diesem Gedanken schuldig fühlen, beunruhigt mich zutiefst. Von dieser Lebensweise zeugt auch die Zunahme von Depressionen und anderen psychischen Erkrankungen.

Unsere Gesellschaft unterscheidet sich völlig von allen vorhergehenden, und doch agieren wir gemäß alten Glaubenssystemen und Werten, die einfach nicht funktionieren. Man sagt uns, dass wir nicht erfolgreich sind, weil wir uns nicht genug anstrengen.

Doch ich lade dich ein zu fragen: Muss man wirklich »seine Komfortzone verlassen«?

Ich kann nur sagen, dass ich es getan habe und dass es nicht funktioniert hat.

Dich unwohl zu fühlen bringt dich nicht dahin, etwas zu erreichen oder dich hervorzutun. Es erschöpft vielmehr die inne-

ren Ressourcen und verschlimmert die Probleme, denen du bereits ausgesetzt bist.

Dem Unbehagen nachzujagen kettet dich an das Unbehagen. Die Wahrheit ist: Du kannst dir *kein* erfülltes Leben erschaffen, wenn du dich unwohl fühlst.

Indem ich es mir trotz der Einstellung unserer Gesellschaft zu diesem Thema erlaubte, *innerhalb* meiner Komfortzone zu leben, war ich endlich in der Lage, vergangene Traumata zu heilen und mein Leben so zu gestalten, wie ich es immer gewollt hatte. Zu meinen Bedingungen. Und während ich es tat, war ich im Flow – meinem Flow. Ich erteilte mir die Erlaubnis, mir Zeit zu nehmen, auf meinen Körper zu hören, wenn nötig, langsamer zu treten und meine eigenen Bedürfnisse zu akzeptieren. Ich erkannte, dass über meinem Kopf keine Uhr tickt, die mich daran erinnert, dass es fast zu spät ist. Ich erhielt Zugang zu echter Kraft. Meinem wahren Kern. Dem Kern dessen, wer ich bin, warum ich hier bin und was ich tun sollte. Eine Wahrheit, die nur ich sehen, fühlen und gestalten kann und der nur ich es erlauben kann, sich zu entfalten.

Dieses Buch, das du gerade in den Händen hältst, ist die Essenz all dessen, was ich gelernt habe, als ich mir mein Traumleben erschuf, während ich mich *innerhalb* – nicht außerhalb – meiner Komfortzone befand. Ich hoffe, dass auch du dich immer wohler dabei fühlen wirst, Zeit in deiner Komfortzone zu verbringen.

Wenn du deine Komfortzone erst einmal betreten hast, wirst du dich fragen, wie du je außerhalb von ihr leben konntest. Schließlich wirst du Zugang zu deiner inneren Weisheit, deiner Kreativität und einem Gefühl der Sinnhaftigkeit haben. Von deiner Komfortzone aus wirst du auf angenehme und authentische Weise die Kraft der Positivität nutzen. Wenn du dich dort wohlfühlst, wo du gerade bist, wirst du kreativer, energiegeladener, zuversichtlicher und leistungsfähiger.

In meiner Komfortzone zu leben hat mein Leben auf so positive und einschneidende Weise verändert, dass vielleicht manch einer

Dem Unbehagen nachzujagen
kettet dich an das Unbehagen.

Die Wahrheit ist:

Du kannst dir *kein* erfülltes Leben erschaffen,
wenn du dich unwohl fühlst.

meine Reise als eine Art Wunder beschreiben würde. Ich hatte vor rund fünfzehn Jahren einen absoluten Tiefpunkt erreicht und inspiriere nun Millionen von Menschen überall auf der Welt mit meinem Label »Power of Positivity«, das mit mehr als fünfzig Millionen Followern inzwischen zu einem globalen Drehkreuz für vielfältige Ideen geworden ist. Ich habe die große Angst, die Panikattacken und die Depressionen, mit denen ich zu kämpfen hatte, besiegt, und zwar ohne die Hilfe von Medikamenten. Ich habe die Hälfte meines Körpergewichts verloren und fühle mich gesünder denn je. Ich habe zwei wunderschöne Mädchen zur Welt gebracht, nachdem man mir gesagt hatte, ich könne nie Kinder bekommen. Ich bin nicht länger pleite und arbeitslos, sondern habe es zu finanziellem Wohlstand gebracht und bin eine erfolgreiche Unternehmerin geworden, die das tut, was sie liebt.

Ich lebe meine Leidenschaft, erfülle meine Bestimmung und präsentiere der Welt mein authentisches Ich. Ich bin wirklich glücklich.

Natürlich habe ich nicht aufgehört zu wachsen, zu lernen und mich zu verändern. In meinem Leben gibt es Herausforderungen und Bereiche, in denen ich mich zu verbessern versuche, aber ich bin glücklich und dankbar für diese Reise, weil mein Wachstum nicht länger quälend ist. Es erfolgt nicht mehr auf Kosten meiner Gesundheit und meiner Beziehungen. Seit ich mich in meiner Komfortzone befinde, fühlt sich mein Wachstum so selbstverständlich an wie Atmen. Es ist ein Teil von mir, und es geschieht natürlich und automatisch.

WARUM ICH DIESES BUCH GESCHRIEBEN HABE

Stell dir vor, du würdest all das erreichen, was du schon immer erreichen wolltest, ohne deinen Seelenfrieden, deine Gesundheit, deine Lebensdauer, deine Beziehungen und dein Glück zu gefähr-

den. Stell dir vor, du würdest dir mit weniger Stress und mehr Flow ein reiches, erfülltes Leben erschaffen, ohne das Gefühl zu haben, dich derart abmühen zu müssen.

Diese mühelose, exponentielle Entwicklung war möglich, weil ich mich innerhalb meiner Komfortzone befand, und eine solche Entwicklung wünsche ich mir auch für dich. Dies ist letztlich der Grund dafür, warum ich dieses Buch geschrieben habe.

Ich freue mich riesig, dass wir gemeinsam diese Reise unternehmen, und ich bin zuversichtlich, dass die Methoden und Tools, die ich in diesem Buch vorstelle, dir zu Erfolg verhelfen werden. Doch es geht hier nicht darum, dass du meinen, sondern dass du deinen eigenen Weg wählst. Deine Komfortzone ist einzigartig. Deswegen ist es an dir herauszufinden, wie sich deine Komfortzone anfühlt, damit du eine lebenslange, gesunde Beziehung zu ihr aufbauen kannst.

Ich glaube an dich, an deine Träume und deinen unverwechselbaren Weg. Es ist an der Zeit, dass auch du das tust! Ich bin davon überzeugt, dass du dein wahres Selbst findest, wenn du in deiner Komfortzone lebst und dich in die Person verliebst, die du bist. Es ist der beste, effektivste und angenehmste Weg, sich *zu entfalten*.

Wir wurden nicht geboren, um zu leiden oder einfach nur zu überleben. Wir sind unglaublich kraftvolle, entwicklungsfähige Wesen, die die Fähigkeit besitzen, große Freude, Glück, Freiheit und Liebe zu erfahren.

Nachdem ich nun mehr als ein Jahrzehnt lang in meiner Komfortzone lebe, bin ich fest davon überzeugt, dass sie ein glückliches, erfülltes Leben ermöglicht. Ich habe auch andere glückliche, erfolgreiche, sehr leistungsstarke Menschen beobachtet und festgestellt, dass sie ebenfalls in ihrer Komfortzone leben, manchmal sogar, ohne sich dessen bewusst zu sein.

Ich habe erkannt, dass wir von Natur aus nach einem behaglichen Leben streben. Wir vereinfachen und systematisieren praktisch *alles* im Leben, um für mehr Behaglichkeit zu sorgen. Uns wohlzufühlen, ist unser natürlicher Daseinszustand.

In diesem Buch geht es nicht darum,
dass du meinen, sondern dass du deinen eigenen
Weg wählst. Deine Komfortzone ist einzigartig.
Deswegen ist es an dir herauszufinden,
wie sich deine Komfortzone anfühlt,
damit du eine lebenslange, gesunde
Beziehung zu ihr aufbauen kannst.

Die Komfortzone zu verlassen ist eine Form der Selbstablehnung. Deswegen hast du das Gefühl, dich selbst zu verlieren, wenn du darauf bestehst, außerhalb deiner Komfortzone zu leben. Chronisches Unbehagen kann dazu führen, dass du deine Instinkte, dein Selbstwertgefühl und die Möglichkeit, geliebt zu werden, anzweifelst. Wenn du dich dazu drängst, deine Komfortzone zu verlassen, verlierst du nach und nach das Vertrauen in dich, in andere und in deine Fähigkeiten und beginnst, die Welt als einen gefährlichen, bedrohlichen Ort zu sehen.

Deine Komfortzone ist ein Ort, an dem du tiefste Erfüllung erfahren kannst. Deswegen liegt mir so viel daran, meine Erkenntnisse über die Komfortzone und das Leben in ihr mit dir zu teilen. Denn ich möchte, dass *du* das Leben deiner Träume lebst und dich dabei wohl, sicher, zuversichtlich und erfüllt fühlst. Deine Träume unterscheiden sich vielleicht von meinen. Du möchtest vielleicht einen Abschluss machen, eine Familie gründen, dich beruflich umorientieren, eine Krankheit besiegen, in Form kommen, ein Haus besitzen, dein Hobby zum Beruf machen, eine Sprache lernen, die Welt bereisen. Das Schöne daran, in der Komfortzone zu leben und aus ihr heraus zu wirken, besteht darin, dass dies bei all deinen Bestrebungen und unabhängig vom Auf und Ab des Lebens möglich ist. Die Komfortzone ist in der Tat ein Anker, der auch hält, wenn die äußeren Umstände turbulent sind. Egal, wo du dich im Leben befindest oder was du tust – wenn du dich in deine Komfortzone hineinbegibst, wirst du dich kontinuierlich und mit Leichtigkeit auf das zubewegen, was du dir ersehnt, und dich dabei wohl, zuversichtlich und im Reinen mit dir selbst fühlen.

Ich möchte, dass DU dich so fühlst.

Ich möchte, dass DU weißt, dass du alles haben kannst, was dein Herz begehrt.

Ich möchte, dass DU glücklich bist, selbst angesichts von Herausforderungen.

Ich möchte, dass DU voller Zufriedenheit das Leben deiner Träume lebst.

Ich möchte, dass DU bei allem, was du tust, mit dem Fluss des Lebens gehst.

Und ich möchte, dass DU all dies von DEINER Komfortzone aus tust.

ZUR BENUTZUNG DIESES BUCHES

Ich möchte, dass du der Macht neuer Anfänge vertraust, wenn du mit der Lektüre dieses Buches beginnst. Ja, Veränderungen können beängstigend sein, doch Veränderungen innerhalb deiner Komfortzone sind tatsächlich aufregend.

Die beste Art, dieses Buch zu lesen, ist die, vorn zu beginnen und die Kapitelreihenfolge einzuhalten. Manchmal macht es Spaß, hin und wieder ein Kapitel zu überspringen, doch in diesem Buch bauen die Konzepte, die ich vorstelle, aufeinander auf. Es ist in drei Teile gegliedert:

In Teil I, »Warum es wichtig ist, sich wohlfühlen«, teile ich mit dir die Ideen, Forschungen und Geschichten, die mich zu der Reise hin zu einem Leben aus meiner Komfortzone heraus und zum Schreiben dieses Buches inspiriert haben. Ich hoffe, dass die fünf Kapitel dich dazu anregen werden, tiefer in dieses Buch einzusteigen und zu lernen, *wie* du innerhalb deiner Komfortzone leben und dich entfalten kannst. Ich stelle in diesen Kapiteln auch einige umfassende Konzepte vor, auf die wir von Zeit zu Zeit zurückkommen werden, Konzepte wie einschränkende Überzeugungen, die drei Zonen des Lebens und den Create-with-Comfort-Prozess. Betrachte diese Kapitel als das Fundament eines Gebäudes, das wir gemeinsam errichten.

In Teil II, in dem es um den Create-with-Comfort-Prozess geht, werde ich all die Konzepte, Tools und Techniken vorstellen, die

du brauchst, um dich innerhalb deiner Komfortzone entfalten zu können. Auf diesem Teil liegt der Schwerpunkt des Buches, denn in ihm geht es um einen Drei-Schritte-Prozess, dem ich seit einem Jahrzehnt folge, um mir von meiner Komfortzone aus das Leben meiner Träume zu erschaffen.

Im Anschluss an die ersten beiden Teile bietet Teil III, »Werde ein Komfortzonen-Profi«, zusätzliche Tools, Ideen und Prozesse, die dir helfen werden, das Leben innerhalb deiner Komfortzone zu einer festen Gewohnheit zu machen. Ich stelle dort Techniken vor, die mir geholfen haben, meine Beziehungen zu stärken statt zu schwächen, obwohl ich mich entschieden habe, auf eine Weise zu leben, die die meisten Menschen inakzeptabel finden.

Viele Kapitel enthalten Übungen, die das Lernen vertiefen und das Gelernte mit Leben füllen. Um den größten Nutzen aus der Lektüre des Buches zu ziehen, solltest du ein leeres Notiz- oder Tagebuch und einen Stift zur Hand haben, wenn du mit dem Lesen beginnst. Notiere dir nach jedem Kapitel deine Gedanken, Aha-Momente und Ideen. Wenn du zu einer Übung gelangst, dann hör mit dem Lesen auf und absolviere sie, und zwar schriftlich in deinem Notizbuch.

Es ist äußerst wichtig, dass du diese Übungen machst. Um die in diesem Buch vorgestellten Konzepte wirklich verstehen und umsetzen zu können, musst du bereit sein, diese Arbeit zu leisten. Denn ebendiese Einträge in deinem Notizbuch werden dir helfen, deine eigene Verbindung zu diesen Konzepten zu ergründen sowie mögliche Blockaden zu erkennen und zu überwinden, damit du beginnen kannst, in deiner Komfortzone zu leben und von ihr aus zu agieren. Außerdem werden viele Übungen deine Antworten im Zusammenhang mit vorhergehenden Übungen als Ausgangspunkt nutzen.

Nachdem du das Buch gelesen und die Übungen gemacht hast, kannst du es später immer mal wieder zu Hand nehmen und zu den einzelnen Teilen vorblättern, um dir das Material erneut in Erinne-

rung zu rufen oder eine Übung zu wiederholen. Doch ich möchte dich dringend bitten, bis dahin chronologisch vorzugehen. Das Material ist dafür ausgelegt, dich auf eine innere Reise mitzunehmen, die dich behutsam dazu anleitet, innerhalb deiner Komfortzone zu leben und zu wirken.

Und schließlich solltest du, während du dieses Buch durchgehst, unbedingt zu mir und der Power-of-Positivity-Community eine Verbindung herstellen. Teile deine Gedanken, Aha-Momente und Einsichten und lass unsere Community zu deinem Verbündeten werden. Um dich auf deinem Weg zu unterstützen, haben mein Team und ich eine Referenzseite erstellt, die dir zeigt, wo du zusätzliches Material herunterladen, inspirierende Geschichten von Leuten, die aus ihrer Komfortzone heraus agieren, finden und Verbindung mit unserer Gemeinschaft aufnehmen kannst. Für mehr Informationen besuche: www.thecomfortzonebook.com/resources.

Ich brenne darauf, dass du anfängst. Lass uns loslegen!

Vier Möglichkeiten, um verbunden zu bleiben!

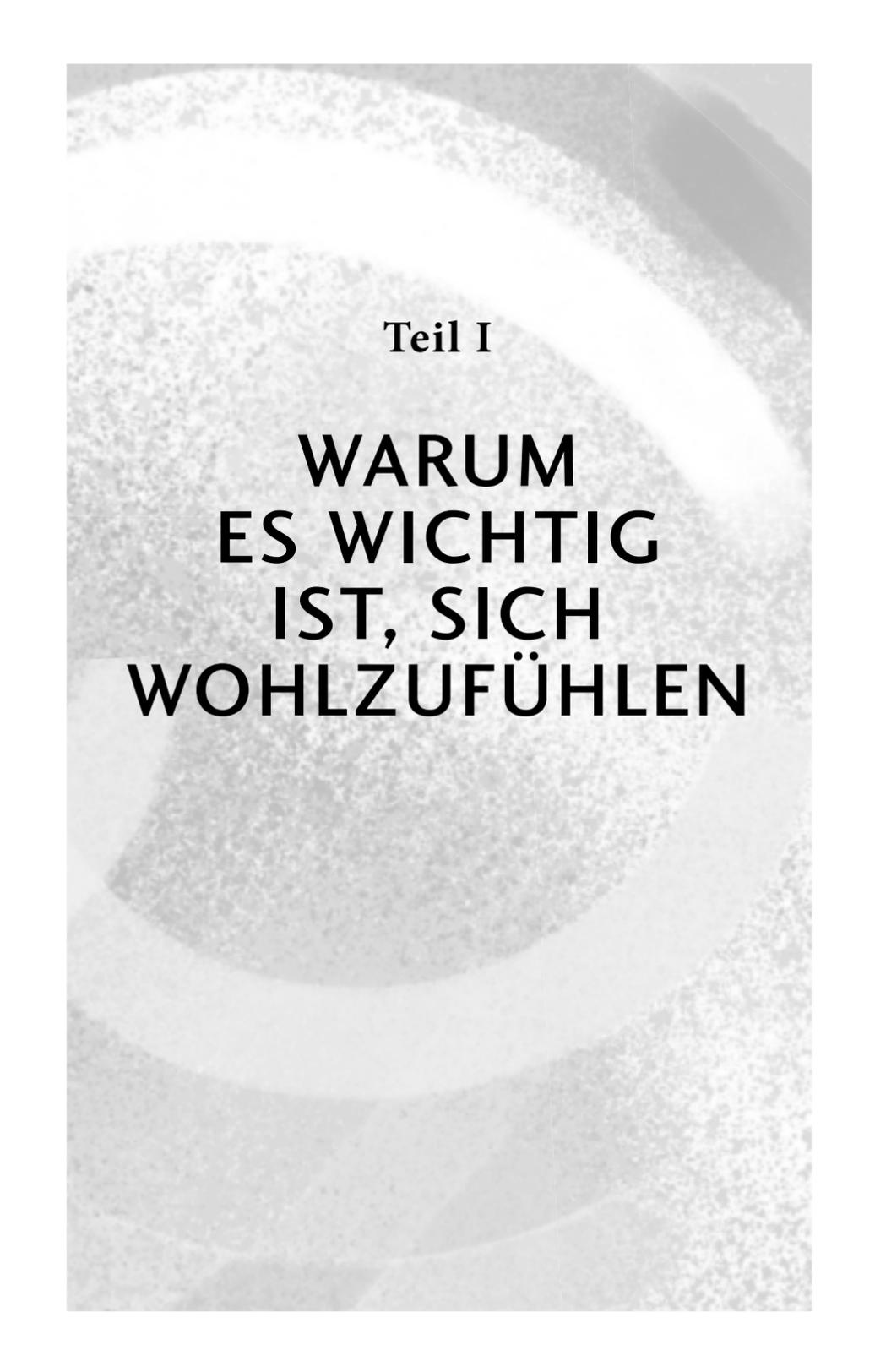
Wir wagen uns auf ein neues, spannendes Gebiet vor, und ich möchte nicht, dass du dich auf dieser Reise auch nur eine Minute lang allein fühlst. Lass uns also auf die folgenden Weisen verbunden bleiben:

- 1. Füge** mich auf deinen sozialen Lieblingsnetzwerken hinzu: Sag Hallo, und kündige deine Reise an, indem du ein Foto von dir mit diesem Buch hochlädst und mich taggst: @positivekristen.
- 2. Simse** »Comfort Zone« an 828-237-6082*, um dich gratis inspirieren zu lassen.

- 3. Teile mit anderen**, wo du dich wohlfühlst. Sei ein Wegbereiter in deiner Gemeinschaft und teile ein Foto, wenn du »in der Zone« – deiner Komfortzone – bist. Tagge mich und verwende #comfortzone.
- 4. Tritt** dem Komfortzonen-Club bei. Stell den Kontakt her zu einem Netzwerk vorausdenkender Individuen vor Ort und aus aller Welt, die dieses Buch ebenfalls lesen und das Gelernte anwenden. Besuch uns auf thecomfortzonebook.com/club.

PS: Jetzt, wo wir verbunden sind, kannst du dich jederzeit melden. Zögere nicht, mich zu taggen und mich wissen zu lassen, wenn du einen Aha-Moment hast oder dir ein Zitat gefällt. Ich werde die Augen offen halten, um so viele wie möglich teilen zu können.

* Für Bewohner der USA und von Kanada.



Teil I

**WARUM
ES WICHTIG
IST, SICH
WOHLZUFÜHLEN**

Die Komfortzone ist ein Ort, an dem du dich
sicher, wohl und frei von Stress fühlst.
Sie ist der Ort, an dem du ganz du selbst
sein kannst, ohne dich bedroht zu fühlen.
Sie ist dein inneres Zuhause, dein Zufluchtsort.



Kapitel 1

EINE NEUE SICHTWEISE DER KOMFORTZONE

»Du musst deine Komfortzone verlassen« ist ein fürchterlicher kleiner Satz, mit dem herumgeworfen wird, als handelte es sich um eine unbestrittene Weisheit. Er spiegelt den allgemeinen Konsens unserer Gesellschaft wider, dass es schändlich ist, sich wohlfühlen zu wollen, so als stünde Zufriedenheit dem Fortschritt im Wege.

»Deine Träume befinden sich jenseits deiner Komfortzone« ist zu unserem Mantra geworden, und als Folge sind Stress und Angst nun unser natürlicher Seinszustand.

Äußerst produktiv, ehrgeizig und überarbeitet zu sein ist ein beliebter Trend. Viele von uns sind geradezu besessen davon, sich größere Ziele zu setzen, sich aus ihrer Komfortzone hinauszudrängen und um des Fortschritts willen große Risiken einzugehen. Wir tragen voller Stolz eine »Arbeite-rund-um-die-Uhr-bis-zur-völligen-Erschöpfung«-Haltung wie ein Ehrenabzeichen zur Schau. Wir akzeptieren es als eine der Tatsachen des Lebens, dass ein Großteil unserer Bevölkerung unter enormen stressbedingten körperlichen und psychischen Belastungen leidet. Derweil verspüren wir den Druck, außerdem positiv, friedlich und gesund zu bleiben und tiefer gehende Beziehungen aufrechtzuerhalten.