

TITEL: TRAU DICH



# Raus aus der Komfortzone

Sie spüren, dass es an der Zeit ist, etwas in Ihrem Leben zu verändern? Etwas Neues anzufangen? Andrea Landschof berät Menschen dabei, wie sie ihre verborgenen Talente und Potenziale erkennen und Mut fassen, ihre gewohnte Komfortzone zu verlassen.

**D**enken Sie gerade intensiv über Ihre aktuelle private und berufliche Lebenssituation nach? Möglicherweise herrscht eine diffuse Unzufriedenheit vor, ohne dass Sie genau wissen, was Ihnen fehlt. Vertrautes passt nicht mehr und das Neue ist noch nicht greifbar.

Was ein gelungenes Leben bedeutet, steht heute jedem frei, selbst zu entscheiden. Doch den meisten Menschen ist gar nicht bewusst, über welche Möglichkeiten und Talente sie verfügen. Oft wissen wir nicht mehr, was wir wollen, weil wir den Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen und Impulsen verloren haben. Wir zeigen keine Gefühle, weil diese uns selbst fremd geworden sind und verhalten uns anspruchslos und angepasst. So bewegen wir uns mit angezogener Handbremse durchs Leben. Unsere in uns schlummernden Talente liegen brach.

### Das Talent, sein Leben autonom zu gestalten

Talent meint im Volksmund ja in der Regel eine besondere Begabung mit hervorstechenden Merkmalen, die

nicht selten geldwerte Vorteile bringen. Es herrscht dabei heute noch der Mythos eines begnadeten Genies vor, dem alles ohne Mühen zufließt. Wenn ich von Talenten spreche, verbinde ich damit allerdings keine außerordentliche Begabung oder besondere Leistungsvoraussetzung einer Person auf einem bestimmten Gebiet.

Es geht nicht um Talente, die sich mit genetischer und sozialisationsbedingter

Unterstützung als überdurchschnittliche Fähigkeiten zeigen, die dann durch Übung weiter gefördert werden. So möchte ich Talente nicht verstanden wissen, sondern viel-

mehr als generelle Anlage und die Befähigung eines

Menschen, sein Leben mit all seinen Herausforderungen zu meistern und dabei seine Fähigkeit zu denken, zu fühlen und zu handeln zu nutzen, um stimmige Lösungen zu kreieren. Unsere Talententwicklung muss nicht zu etwas Spektakulärem führen, wie etwa zu grandiosen Kompositionen wie die von Mozart. Befreien Sie sich bei der Suche nach Antworten auf die Frage, worin Ihre Potenziale und Talente liegen könnten, von überhöhten Erwartungen und äußerem Druck.

Sprechen wir von Veränderungen und Potenzialentwicklung, hören wir häu-

fig auch von radikalen Kurswechseln, die manche Menschen vollziehen: von der weiblichen Führungskraft, die den Cut wagt und sich als Yogalehrerin selbstständig macht, vom Banker, der sich den langersehnten Traum vom Eventmanager erlaubt und nun Segelkurse auf den Balearen anbietet, von der Frau, die Mann und Kinder zurückgelassen hat, um als Weltenbummlerin sich selbst zu finden.

### Innerer Wandel statt Flucht

Es geht nicht darum, dem allgemeinen gesellschaftlichen Optimierungswahn zu folgen. Veränderungen privater oder beruflicher Art sind oft gar nicht so spektakulär. Nur wenige wechseln tatsächlich ihren Beruf oder definieren ihre Lebenskonzepte komplett neu. Ich erinnere mich an Klienten, die sich inzwischen im privaten Umfeld politisch oder sozial engagieren und dadurch ihre Potenziale zum Einsatz bringen. Andere verändern lediglich ihre Aufgabengebiete, reduzieren ihre Arbeitszeiten oder qualifizieren sich weiter.

Talente auszuleben kann auch bedeuten, dass Sie Ihren kreativen oder mathematischen Begabungen nachgeben, dass Sie verantwortungsvoll für Ihre Großmutter sorgen oder eine Familie gründen. Vielleicht entspricht es Ihrem Wesensmuster, eine bestimmte Lebensart zu pflegen oder einem bestimmten Hobby nachzugehen.

Veränderungen privater oder beruflicher Art sind oft gar nicht so spektakulär.

Talententfaltung und Neuorientierung bedeutet manchmal auch, eine innere Wandlung vorzunehmen, statt vor den Gegebenheiten zu fliehen. Um seelisch und körperlich gesund zu bleiben, gilt es, unser Wesen zu respektieren und mit uns in Einklang zu bringen.

Manche frühe Prägungen drängen uns jedoch von unserem Kurs ab und untergraben unsere Potenziale. Sie wurden abgespalten, weil sie nicht gefragt, nicht erlaubt oder nicht erwünscht waren. „Kinder mit einem Willen kriegen was auf die Brillen!“, „Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“

oder „Sei sittsam und bescheiden, das ist die schönste Zier, dann kann dich jeder leiden, und dieses wünsch ich dir!“ sind möglicherweise früh übernommene Glaubenssätze, die uns noch heute als unbewusste „Elternaufträge“ beeinflussen. Und damit geraten auch unsere Talente aus dem Fokus. Und werden zu sogenannten latenten Talenten.

### Verborgene Talente des Denkens, Fühlens und Handelns

Unter latenten Talenten verstehe ich verdeckte, verhüllte, schlummernde, unbewusste, ungenutzte und im Verborgenen liegende Befähigungen, Anlagen und Potenziale des Denkens, Fühlens und Handelns. Um unsere Authentizität zu wahren, gilt es, unsere in uns schlummernden Talente zu entdecken und zu entwickeln.

Wir können beispielsweise durch den Austausch von nur einem Wort unsere Art zu Denken und unser Gefühl zu ei-

ner Situation oder einer Begebenheit verändern. Und damit auch unser Verhalten. So bringen Sie sich in Kontakt mit Ihren verborgenen Potenzialen.

### ÜBUNG: „Ich kann nicht“ und „Ich muss“

Hinterfragen Sie einmal die Dinge, von denen Sie glauben, sie nicht zu können oder von denen Sie glauben, sie tun zu müssen. Typische Antworten wären zum Beispiel: „Ich kann diese Ungerechtigkeiten von X nicht mehr ertragen“ oder „Ich kann nicht Klavier spielen“. „Ich muss jeden Morgen um sechs Uhr aufstehen und zur Arbeit gehen“ oder „Ich muss nachgiebiger werden“. Schreiben Sie alles das auf, was Ihnen spontan aus Ihrem privaten und beruflichen Bereich einfällt.

### ÜBUNG: „Ich will nicht“ und „Ich entscheide mich“

Wiederholen Sie nun bitte Ihre Ich-kann-nicht-Sätze und ändern Sie sie um in Ich-will-nicht-Sätze (z. B. „Ich will diese Ungerechtigkeiten von X nicht mehr ertragen“). Wiederholen Sie nun Ihre Ich-muss-Sätze und ändern Sie sie um in Ich-entscheide-mich-Sätze (z. B. „Ich entscheide mich, jeden Morgen um sechs Uhr aufzustehen“). Haben Sie gemerkt, welchen Unterschied der Austausch von „Ich kann nicht“ durch „Ich will nicht“ macht? Welche Auswirkungen hat das Ersetzen der Formulierungen und was verändert sich dadurch für Sie?

### Alte Sehnsüchte überprüfen

Bei der Suche nach verborgenen Talenten kann es auch außerordentlich heilsam sein, sich von (alten) Sehnsüchten zu trennen, weil sie nicht mehr zu einem passen. Indem wir zum Beispiel auftretende Konflikte mit den Kollegen direkt ansprechen, statt wie bisher zu schweigen oder

gar zu fliehen, verabschieden wir uns von unserer Sehnsucht nach Harmonie. Auch das ist Talententfaltung. Wenn die Bilder, die wir von uns selbst haben, zu alt, zu groß oder nicht mehr realisierbar sind, unterliegen wir stets der Anstrengung, ihnen entsprechen zu müssen. Und damit verbunden ist möglicherweise die Angst, ihnen nicht gerecht zu werden.

Ein Beispiel dazu:

*Herr Tobias N., ein jüngerer Klient, den ich mehrere Monate begleitete, ging davon aus, dass er zufriedener wäre, wenn er aus seinem Angestelltenverhältnis heraus den Schritt in die Selbstständigkeit wagen würde. Seine Sehnsucht war verbunden mit inneren Bildern von finanzieller Unabhängigkeit. „Alle um mich herum folgen erfolgreich diesem Weg“, war seine Aussage.*

*Es stellte sich jedoch heraus, dass Herr N. die Selbstständigkeit recht einseitig betrachtete und Anforderungen sowie Risiken übersah. Seine Vorstellungen speisten sich aus den Social-Media-Kanälen, in denen der Slogan „Alles ist möglich, du musst es nur wollen“ vorherrscht. Eine Realitätsprüfung hatte nie stattgefunden. Sich schlussendlich von der Idee, sich beruflich selbstständig zu machen, zu verabschieden, erleichterte ihn. Sein Entschluss beruhte auf der Erkenntnis, dass er mit seiner Persönlichkeit, seinen Talenten und seinen Wertvorstellungen durchaus in einer festen Anstellung, jedoch in einer anderen Branche, zufrieden sein könne.*

### Den Sprung ins Ungewisse wagen

Viele Menschen verbleiben in Lebenssituationen, weil sie sich an diese gewöhnt haben und weil sie schlichtweg keine Alternativen kennen. Sie ertragen lieber das Übel, das sie kennen, als den Sprung ins Ungewisse zu wa-

Manchmal ist es wichtig, sich von alten Sehnsüchten zu trennen.

gen und ihre verborgenen Talente zu entdecken. Bekannte „Trampelpfade“ sind bequem. Gleichzeitig können Komfortzonen Konservierungsmittel für Leid sein. So wie in der Geschichte des Zirkuselefanten, die Aufschluss darüber gibt, weshalb Menschen sich mit Veränderungen schwertun und ihre Talente unbewusst verkümmern lassen:

In der Geschichte wird von einem Elefantenbaby erzählt, das in einem Wanderzirkus zur Welt kommt. Niemand hat Zeit, sich um das Tier zu kümmern und darauf aufzupassen, dass es nicht wegläuft. Deshalb behilft sich der Wärter damit, dass er einen Pflock in die Erde rammt, ein Seil daran bindet und das andere Seiende am Hinterbein des Tiers befestigt. Der kleine Elefant zieht immer wieder am Seil, um sich zu befreien. Doch trotz aller Anstrengung gelingt es ihm nicht, weil der Pflock zu fest in der Erde steckt. Er probiert es immer wieder, bis er eines Tages seine Ver-

suche einstellt und sich in sein Schicksal fügt. Der durch die Länge des Seils vorgegebene Kreis ist und bleibt seine Welt, in der er sich gut auskennt. Die Zeit geht ins Land, der Elefant wird größer und kräftiger. Sicherlich könnte er inzwischen den Pflock mühelos aus der Erde ziehen, doch der Elefant hatte ja vor langer Zeit begriffen, dass es keinen Sinn hat.

Er richtet sich also in seiner Komfortzone behaglich ein. Alles was dahinter liegt, scheint für ihn nicht erreichbar. Er hat nicht gemerkt, dass sich seine Kraft und damit auch seine Möglichkeiten längst vergrößert haben. Er hat die Erinnerungen niemals hinterfragt und nicht wieder versucht, seine Kraft als ausgewachsenen Elefanten auf die Probe zu stellen. Seine Anpassungsleistungen haben ihn in der Komfortzone gehalten.

### ÜBUNG: Wie steht es um meine Komfortzone?

- Wie oft verhalten Sie sich wie der Elefant aus der Geschichte?
- Was tun Sie, wenn von Ihnen verlangt wird, Ihre Komfortzone zu verlassen?
- Wie schaffen Sie es, diesen Schritt aus der Komfortzone zu verhindern?

Um unsere verborgenen Talente zu entdecken, lohnt es sich, unsere Komfortzonen zu verlassen und liebgewonnene Gewohnheiten abzulegen. Um Platz machen zu können für das Neue in uns. Lassen Sie sich also überraschen, was so alles in Ihnen steckt! **bl**

Andrea Landschof



Andrea Landschof studierte Pädagogik, Soziologie und Psychologie und ist Inhaberin des Beraterwerkes Hamburg, einem Institut für Weiterbildung, Beratung und Transaktionsanalyse. Seit über 25 Jahren begleitet sie erfolgreich Menschen zum Thema persönliche und berufliche (Neu-)Orientierung und bringt sie sicher durch Umbruch und Veränderung.  
[www.beraterwerk-hamburg.de](http://www.beraterwerk-hamburg.de)  
[beraterwerk-hamburg@email.de](mailto:beraterwerk-hamburg@email.de)

### BUCHTIPP

Andrea Landschof  
**Das bin ich!?**  
 Junfermann Verlag, € 21,00



Ulrike Balke-Holzberger  
**Zittern Sie sich frei!**  
 Mit Faszien-Stress-Release Verspannungen, Ängste und Schmerzen auflösen

Erlernen Sie eine hochwirksame Entspannungsmethode: »Faszien-Stress-Release«, einfache Körperübungen, die auf sanfte Weise ein unwillkürliches Muskel- und Faszienzittern hervorrufen. Die entspannende Wirkung erfolgt augenblicklich, Stress, Verspannungen, Ängste und Schmerzen lösen sich auf.



Franz Ruppert  
**Wer bin Ich in einer traumatisierten Gesellschaft?**

Auch wenn die eigene Vergangenheit von Psychotraumata gekennzeichnet war, kann es gelingen, sich selbst wieder lieben zu lernen. Ermutigende Beispiele weisen den Weg, wie Täter-Opfer-Verstrickungen aufgelöst werden können und das Ziel einer möglichst traumafreien Gesellschaft erreicht werden kann.

Fachbuch  
  
 Klett-Cotta

Blättern Sie online in unseren Büchern und bestellen Sie bequem und **versandkostenfrei** unter: [www.klett-cotta.de](http://www.klett-cotta.de)