

digital MISFITS Circle Stuttgart

26.11.2020

Zusammenfassung der Gruppenarbeitsergebnisse



Komfortzone - über sich selbst
hinauswachsen



Frage 1: An was merkst du, dass du deine Komfortzone verlassen hast und wie war es für dich, als du aus dieser ausgebrochen bist?

Verlässt man die Komfortzone, wird dies als etwas wahrgenommen,

- was außerhalb des Gewohnten ist.
- neu und unangenehm ist.
- man sich bisher nicht getraut hat.

Verschiedene Phasen werden durchlaufen

- **Vorbereitungs-Phase**
 - Eher negatives Gefühl
 - Unsicherheit
 - Selbstzweifel
 - Kopfkino/Kopfblockade
 - Dinge zerdenken
- **Ausbruch aus der Komfortzone**
 - Angst
 - Unsicherheit
 - Unwohlsein
 - Stress
 - Schwitzen
 - Anstrengung
 - unangenehm
- **Adrenalin-Phase**
 - Krasses Hochgefühl
 - Sicherheit (Flow Zustand)
- **Erfolgs-Phase**
 - Selbstwertgefühl steigt

digital
MISFiTS
Circle Stuttgart



- Man ist weiter gekommen
- Persönliche Entwicklung
- Befreit
- Rebellisch sich selbst gegenüber
- stolz, es gemacht und geschafft zu haben

digital
MISFiTS
Circle Stuttgart





Frage 2: Wie begegnest du Herausforderungen außerhalb deiner Komfortzone?

- Entscheidung individuell der Herausforderung treffen ⇒ Beobachten, Abwägen, Strategien überlegen, um aus der Komfortzone herauszukommen bzw. das Neue anzunehmen
- Unsicherheit akzeptieren, annehmen und aushalten
- Begrüßen der Herausforderung, unvoreingenommen sein, einfach machen und sich den Ängsten stellen
- Ist es freiwillig oder ein “Zwang”?
- Sich der Motivation bewusst werden, warum man sich der Herausforderung stellt.
- Vertrauen in sich/Disziplin/Verstand/Fähigkeiten
- Viel Durch- und Kaputtdenken. Vergangene Prägungen beeinflussen die aktuelle Situation. Was da hilft:
 - Achtsamkeit als Unterstützung, um zu trainieren.
 - Komfortzone langsam vergrößern.
 - Emotionale Visualisierung des Ziels.
 - Was ist das Schlimmste, was passieren kann? Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass das passiert?
 - Rationalität unterstützt bei Entscheidung, bringt Beruhigung
 - Emotionale Visualisierung des Ziels



Frage 3: Beschreibe deine letzte, prägende Situation. Wie hat dich diese verändert und weiter gebracht?

- Präsentation im letzten Remote Circle und die Erkenntnis: Es ist nicht schlimm. **Ich kann es besser als ich gedacht hätte.** Voll stolz. Komfortzone weiter vergrößern durch Moderationen.
- Große Präsentation in der Firma. Hat viel Überwindung gekostet, weil ich die Möglichkeit vollkommen freiwillig genutzt habe. Ich hatte Angst vor dem Urteil meiner Kollegen. -> Mit Selbstdialog motiviert. Tolles Erfolgserlebnis, Lob. **In meiner Vorstellung war es schlimmer als in Echt.** Auch zukünftig kann ich mir jetzt Präsentationen vor vielen Leuten vorstellen.
- Ausbildung zum Kletterwald-Trainer (Höhenrettung): Unzulänglich; Schrecklicher Anfänger; Angst vor anderen blöd da zu stehen; was neues (Anfänger) in Kombination mit Todesangst. **Meine Grenzen sind nur in meinem Kopf.** Selbstwertgefühl gesteigert.

FAZIT: Wir haben alle Angst davor nicht kompetent zu wirken. Die unterschwellige Angst, nicht dazu zu gehören schwingt immer mit. Notwendigkeit des Rudels. Überlebenstrieb aus der Urzeit. Jeder will ein wichtiger Teil des Rudels sein.

digital
MISFiTS
Circle Stuttgart



Vielen Dank und bis zum nächsten Mal...

digital
MISFiTS
Circle Stuttgart

.. und übernächsten :)

digital
MISFiTS
Circle Stuttgart

