

obwohl ich müde bin. Es kostet ein wenig Überwindung, ist aber zu schaffen. Das sind Vorhaben, die ich oftmals mit mir selbst ausmache. Sollte ich es nicht zu Ende bringen, bekommt das niemand mit. Und wenn es jemand mitbekommt, ist der Druck nicht besonders hoch. Auch die erforderliche Energie, die ich aufbringen muss, hält sich in Grenzen.

Achtung: Schon hier handelt es sich nur um ein allgemeines Beispiel, welches für die meisten, aber nicht alle Menschen zutrifft. Für Personen, die unter einem Messie-Syndrom leiden, ist das Projekt »Aufräumen« schon eine kaum überwindbare Hürde.

In *Level zwei* geht es um etwas größere Vorhaben, die unangenehm sind und die vielleicht schon mehrere Tage in Anspruch nehmen. Klassische Beispiele sind etwa die Steuererklärung, das Ausfüllen komplizierter Anträge, die Wohnung streichen. Hier beginnt zum Teil das Scheitern vor den Augen anderer.

Ab *Level drei* erleiden die meisten Menschen Schiffbruch. Hier geht es um große Überwindung und langfristige Ziele. Dazu zählen eine dauerhafte Ernährungsumstellung inkl. Sport, um beispielsweise zehn, zwanzig oder noch mehr Kilo abzunehmen und das Gewicht langfristig zu halten. Laut wissenschaftlichen Studien gelingt es weniger als zehn Prozent aller Menschen, mit einer Diät dauerhaft abzunehmen und das Gewicht zu halten. Zu *Level drei* zähle ich beispielsweise auch das Aufarbeiten der eigenen Schüchternheit inkl. Teilnahme an einem Rhetorikkurs, um anschließend vor größerem Publikum zu sprechen. Oder auch ein Instrument oder eine Sprache lernen.

In allen Beispielen dieses Levels kämpfen wir gegen mächtige Gegner wie Hungergefühle oder gegen die Blamage, die uns in Gegenwart vieler Außenstehender droht. Die Fallhöhe nimmt deutlich zu. Der Energiebedarf ist gigantisch. Ich muss ständig gegen mein Gehirn kämpfen, welches mir sagt: »Ist das wirklich die Energie wert, die du hier verpulverst? Was hast du denn überhaupt davon? Dir geht es doch ganz gut! Die anderen sind doch auch nicht besser als du! Ist das vielleicht sogar schädlich?«

*Level vier* sind grundlegende und lebensentscheidende Veränderungen. Darunter fallen Handlungen wie den gut bezahlten Arbeitsplatz nach zwanzig Jahren zu verlassen, um sich selbstständig zu machen. Eine Trennung, weil die Situation keine positive Zukunft mehr zulässt, z. B. bei Gewalt in der Ehe, oder die Flucht in ein anderes Land. Der Trigger muss enorm groß sein, um sich solch einer Herausforderung zu stellen.

# Was hält mich auf?

Aber ich möchte noch einmal betonen: Komfortzonen sind ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens. In einer Welt von immer höher, schneller und weiter dreht jeder Mensch irgendwann am Rad, wenn er permanent seine Grenzen überwinden muss.

Ruhe- oder Komfortzonen sind nützlich und wichtig, um über das Leben, den Alltag, unsere Familienangelegenheiten oder die Arbeit nachzudenken. Auch wenn es für manche Menschen ein wenig esoterisch klingt – die Prinzipien von Yin und Yang beinhalten mehr Wahrheiten, als uns vielleicht im ersten Moment bewusst ist. Dieses Buch ist nicht die permanente Aufforderung, Ihre Komfortzone zu verlassen. Es geht um eine Balance im Leben. Wie heißt es so schön: Wachstum beginnt erst außerhalb der Komfortzone. Und diesem sprichwörtlichen Motto stimme ich mit großer Überzeugung zu. Aber wir sollten Erfolge dann auch in Ruhe und in unserer Komfortzone feiern dürfen.

Wenn Sie den Wunsch haben, Ihre Komfortzone zu verlassen, dann sollten Sie auf die Frage »Was hält mich auf?« eine Antwort finden. Niemand kann ein Problem lösen, das nicht greifbar ist.

Die innere Stimme, die uns mit der Aufforderung »Eigentlich sollte ich mal ...« in den Ohren liegt, fühlen viele, wenn nicht sogar alle Menschen. Wir sehen eine Aufgabe oder ein Problem. Wir hören förmlich die Aufforderung: »Los, erledige mich!« Für manche Menschen ist es einfach. Sie gehen los und tun, was zu tun ist. Doch in vielen Fällen ist es nicht so. Wir zögern, hadern, überlegen oder schieben von uns weg. Der Fachausdruck hierfür lautet prokrastinieren. Die spannende Frage ist natürlich: Was hindert mich daran, loszulegen?

Ich bin der Frage nachgegangen und habe unzählige Antworten erhalten. In den folgenden Abschnitten habe ich diese gegliedert und verschiedenen Aspekten zugeordnet.

## Angst

Angst ist ein genetisch verankertes Reaktionsmuster. Der Mensch ist mit einem ganzen Arsenal verschiedener Ängste ausgestattet. Wie Sie vermutlich wissen, ist das auch gut so, denn sonst würden wir kopflos in zahlreiche Gefahren hineinlaufen. Ängste sind vor allem im Unterbewusstsein verankert, und es ist mühsam, sich seiner Ängste bewusst zu werden. Doch beim Verlassen der Komfortzone spielen Ängste oftmals eine

entscheidende Rolle. Darum betrachten wir einmal genauer, in welcher Form sie hierbei auftreten.

Unser Gehirn wurde zu 99 Prozent in jener Zeit geprägt, als wir noch in Höhlen, Wäldern und auf Wiesen lebten. Jede Überanstrengung konnte den sicheren Tod bedeuten, denn es war nicht vorhersehbar, wann wir die nächste Nahrungsquelle aufspüren würden. Darum bläut uns unser Gehirn auch heute noch fortwährend ein: »Muss diese Anstrengung sein? Wenn wir uns verausgaben und nichts zu essen finden, dann werden wir sterben!« Es ist die *Angst vor Überanstrengung*. Schaffe ich das, oder überfordere ich mich hierbei? Diese im Laufe der Evolution geprägte und im Unterbewusstsein lauende Angst tritt auf, wenn wir hart trainieren, viel Aufwand für eine Arbeit aufwenden oder abnehmen wollen.

Diese Angst kann überwunden werden, wenn ich weiß, dass dieses Ur-Programm in meinem Kopf existiert. Dann ist es möglich, rational und bewusst zu entscheiden, dass diese Art von Angst unberechtigt ist. Wir können nämlich jederzeit in den nächstgelegenen Supermarkt rennen und locker ein paar hunderttausend Kalorien in unseren Höhlen bunkern.

Eine andere Angst kann uns komplett lähmen. Es ist die *Angst vor Zurückweisung*. Wer spricht denn schon unbekümmert einen attraktiven oder interessanten Menschen an, den er nicht kennt und nicht einschätzen kann? Wer sagt seinem Partner, Freund oder Vorgesetzten ehrlich die Meinung? Die häufigste Frage ist in diesem Zusammenhang: »Was wird er oder sie von mir denken?« Manche Menschen sind so gehemmt, dass sie sich diese Frage dutzende Male pro Tag stellen. Was denkt der Chef von mir, was denken die Nachbarn von mir, was denkt meine Familie von mir usw.?

Wer solche Muster verinnerlicht hat, wirkt auf andere befangen, schüchtern und manchmal sogar arrogant. Das Vermeiden von Fehlern hat dann oberste Priorität und bestimmt viele alltägliche Handlungen. Diese Ur-Angst ist eine unfassbar hohe Hürde. Doch woher kommt diese Angst? Sie ist vermutlich antrainiert und entwickelt sich im Kindesalter. Eltern vermitteln ihren Kindern unbewusst oder bewusst: »Wenn du brav bist und machst, was wir sagen, dann finden wir das toll und haben dich besonders lieb.«

Kinder ringen um diese Gunst der Eltern, denn sie sind zu 100 Prozent abhängig von ihnen. Gehen wir noch einmal zurück in die Steinzeit. Stellen Sie sich vor, was passiert ist, wenn sich Eltern von ihren Kindern abgewandt haben. Zurückweisung war quasi das Todesurteil für den Nachwuchs. Diese genetische Verankerung können wir nicht so leicht abschütteln. Auch wenn wir erwachsen werden, schlummert in uns immer noch das kleine Kind. Und auch als Erwachsene versuchen wir uns deshalb anzupassen und brav zu sein, damit uns die anderen akzeptieren.

Wenn Sie darunter leiden und aus diesem Teufelskreis ausbrechen wollen, müssen Sie

nur einen einzigen Menschen überzeugen, akzeptieren und lieben – sich selbst. Und zwar genau in dieser Reihenfolge. Das Bibelzitat »Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst« ist nicht nur auf Ihren Nächsten bezogen. Es ist auch der erste Schritt auf einem langen, vermutlich anstrengenden Weg zu mehr Selbstvertrauen.

Die *Angst vor Versagen* hält uns ebenfalls oft zurück. Hier gibt es unterschiedliche Formen. Die harmlose Variante gleicht quasi einem Monolog, den wir mit uns selber führen. »Wenn ich dieses und jenes mache und es klappt nicht, dann lachen mich die anderen vielleicht aus. Ich glaube, ich lass das lieber, so schlecht geht es mir in meiner Komfortzone ja auch wieder nicht.« Die harte Variante ist mit hohem Druck von außen verbunden. Beispielsweise wenn wir in eine Situation geraten, in die auch Außenstehende involviert sind. Hier können wir nicht verheimlichen, was wir vorhaben, und es besteht die Möglichkeit, dass wir mit unserem Vorhaben scheitern. Zum Beispiel in einer Prüfung oder während einer Präsentation. Wenn solche Prüfungssituationen anstehen oder etwa eine besondere Leistung erwartet wird, können viele Menschen nachts nicht schlafen und fangen zu stottern oder zu schwitzen an.

Der Fachausdruck lautet: Atychiphobie, die »Angst vor Unfällen«. Tychos steht für »Unfall«, Phobos für die »Furcht«.

Solche Ängste sind vermutlich größtenteils anerzogen, sei es durch die Eltern oder durch das soziale Umfeld. Applaus erhält man ja nur bei Erfolg und nicht bei Versagen. Das brennt sich tief in unsere Seele ein.

Auch die Angst vor Versagen wurde in prähistorischer Zeit geprägt. Die Akzeptanz in der Gruppe war überlebenswichtig. Akzeptiert wurde im Stamm nur derjenige, der sich als fähig erwies, sei es beim Jagen, Sammeln oder im Kampf. Ohne die Gruppe war es quasi unmöglich zu überleben. Wer verstoßen wurde, war verloren.

Interessanterweise bestehen heutzutage in Bezug auf die Akzeptanz eigener Fehler länderspezifische Unterschiede. Von Basketball-Legende Michael Jordan stammt das hinreichend bekannte Zitat: »Ich habe in meiner Karriere mehr als 9000 Würfe verfehlt und fast 300 Spiele verloren. 26 Mal wurde mir der spielentscheidende Wurf anvertraut und ich habe nicht getroffen. Ich habe immer und immer wieder versagt in meinem Leben. Deshalb bin ich so erfolgreich.«

Hier fand eine Entwicklung auf der Metaebene statt, denn es wurden jahrtausendealte Denkmuster überdacht und schlussendlich neu definiert. Warum? Unsere Resultate verbessern sich, wenn wir Fehler machen.

Der französische Schauspieler Alain Delon gab im Film »Le samouraï« einen der berühmtesten Sätze der Filmgeschichte von sich. Er spielt darin einen Profikiller, wortkarg und gefühllos. Als es um die Verabredung zum Pokern geht, meint ein Mitspieler zu ihm, er solle nicht vergessen, Geld mitzubringen. Seine Antwort war

prägnant und tiefgründig: »Je ne perds jamais, jamais vraiment.« Ins Deutsche übersetzt: »Ich verliere niemals, niemals wirklich«.

Und genau so ist es. Wir gewinnen immer, und zwar an Erfahrung. Diese Erkenntnis reift oftmals erst ab Mitte dreißig. Doch so alt wurden die Menschen früher meist gar nicht. Und noch viel schlimmer: Ein Fehler im Kampf mit Mammuts oder einem Säbelzahn tiger wurde sofort mit dem Tode bestraft.

Eine interessante Beobachtung ist folgende: Als Kind kennen wir diese Angst noch nicht. Jedes Kind ist sicher unzählige Male ziemlich schmerzhaft gestürzt, bevor es laufen gelernt hat. Und weit über 1000 Mal dürfte aus jedem Kindermund ein grammatikalisches Wirrwarr geschossen sein. Ich erinnere mich, dass mein Sohn beim Schaukeln mich mit folgendem Satz anfeuerte: »Und jetzt gib voll Abgas!« Ich musste natürlich herzlich lachen.

Doch hat deswegen je ein Kleinkind aufgehört, laufen und sprechen zu lernen? Irgendwo zwischen dem frühkindlichen und dem heutigen Ich erlernen Menschen diese Angst vor Versagen. Und welche Gegenmittel gibt es nun?

Zunächst sollten wir uns bewusst machen, wann und wo uns ein Fehler unterlaufen ist. Behauptet das nur irgendwer aus unserem Umfeld, oder ist es eine Tatsache? Ich mache sehr viele Fehler. Warum? Weil ich viel handle. Mein Motto: Wo gehobelt wird, da fallen Späne. Wenn ich mir unsicher bin, ob mir jemand einfach unterstellt, etwas falsch gemacht zu haben, dann frage ich weitere Personen, ob sie das ebenfalls so sehen. Wenn ein halbes Dutzend aller Befragten schließlich sagt: »Blattmann, da hast du aber einen Bock geschossen«, dann wird es vermutlich so sein.

Der zweite wichtige Schritt ist, zu akzeptieren, wenn wir einen Fehler gemacht haben, und nicht die Zeit damit zu verschwenden, händeringend nach Ausreden zu suchen. Kein Mensch ist perfekt. Ich sage zu meinem inneren Ich: Dieser Fehler ist eine Erkenntnis und bedeutet Wissenszuwachs. Also lassen Sie sich von Niederlagen nicht aufhalten. Es gibt eine wunderbare Methode, sich im Kopf neu zu programmieren. Es ist ein psychologischer Trick, den nicht nur Politiker anwenden. Der Trick ist simpel und funktioniert seit Jahrtausenden. Er lautet: Sammle deine Erfolge. Dabei kommt es nicht darauf an, ob es sich um große oder kleine Erfolge handelt. Es muss nur etwas Positives sein. Handlungen aus dem Alltag, die Sie für sich als Erfolg verbuchen können. Zum Beispiel fünfzehn Minuten Krafttraining absolvieren, endlich den Sperrmüll entsorgen, die Präsentation fertigstellen, zwei Kunden glücklich machen, Zeit mit den Kindern verbringen, Bad streichen, zwanzig Vokabeln lernen, meiner Mutter Blumen bringen usw.

Eine weit verbreitete Anekdote aus den USA wird wie folgt überliefert: Ein Angestellter von Henry Ford hatte durch eine Fehlentscheidung einen Schaden in