

Themenbereich:  
Persönlichkeitsentwicklung



**Willst du Spaß –  
suche die Extra-Meile  
Abenteuer und Zufriedenheit wartet  
jenseits der Komfortzone**

### **Die Tomaten-Weisheit**

Dieses Jahr sind meine Tomaten besonders gut gewachsen. Die letzten werden gerade rot und dabei entdecke ich die Tomate auf dem Foto oben. Sie hat scheinbar einen Kopf. Das inspiriert mich. Es ist als hätte sie beim Wachsen kurz vor dem Abschluss gedacht: „**Och, da geht noch was.**“ Sie hat noch einen drauf gesetzt.

Tagelang liegt die Tomate auf meinem Tisch. Sie gibt mir ein so positives Gefühl. Diese kleine Tomate hat eine große Botschaft für mich. Was wäre, wenn ich bei nur einer Sache am Tag noch einen drauf setze? Sie spiegelt mir die Freude daran, wenigstens eine Sache am Tag, etwas besser zu machen. Indem ich beispielsweise mit mehr Liebe, mit mehr Begeisterung und Engagement an etwas arbeite; indem ich mehr Sorgfalt anwende, etwas mehr wage, etwas anders mache, eine Aufgabe effektiver mache oder bewusster kommuniziere? Eine kleine Veränderung heute kann auf lange Sicht eine völlig andere positive Wirklichkeit hervorbringen. Positiv, denn sie entspringt aus der Bemühung, sich ein wenig mehr zu strecken und zu engagieren.

Ein wichtiger Effekt von „**Och, da geht noch was.**“ ist, dass das Gehirn wach wird. Es registriert Änderungen des Status quo mehr als gleichförmige Routinen. Es macht uns präsenter und aktiviert unsere Wahrnehmung. Dieser Zustand ist mit erhöhter Aufmerksamkeit und positivem Erleben verbunden. Alleine das ist es wert, sich ein wenig zu „strecken“.

### **Der „Nebel der Ungewissheit“ am Rande unserer Komfortzone**

Die Tomaten-Weisheit bedeutet natürlich, meine Komfortzone zu verlassen und selbstgesetzte Grenzen zu überschreiten. An dieser Grenze wird das Leben interessant – es kribbelt, es wird spannend.



Jeder von uns hat eine Komfortzone, die er sich im Leben erarbeitet und bei Herausforderungen immer wieder erweitert hat. Ich nenne es das eigene Königreich in dem ich der alleine König oder die Königin bin. Darin fühle ich mich wohl und kompetent. Von Zeit zu Zeit werde ich durch das Leben an die Grenzen dieser Komfortzone geführt. Durch neue Ziele bringe ich mich sogar selbst dorthin.

An dieser Grenze meiner bekannten Welt entsteht jedoch Unruhe und Angst. Was wird hinter dieser Grenze sein? Dort kenne ich mich nicht aus, dort bin ich unsicher, dort werde ich Fehler machen und mich ungeschickt bewegen. Viele Menschen rennen an dieser Stelle heim ins eigene Königreich, wo sie sich sicher fühlen. Doch damit wird die Chance des Wachstums vertan.

**Zurückweichen** ist ein **linearer Prozess**, da wir auf einem vorher gelegten Gleis zurückgehen mit dem Ergebnis „more of the same“. Nächstes Mal, wenn sich uns diese Grenze zeigt, wird es schwerer, sie zu überwinden, weil jedes Zurückweichen die Komfortzone bekräftigt hat.

An dieser Grenze unterscheiden sich Menschen. Viele laufen zurück in ihre Sicherheit. Wer jedoch einen Schritt über seine Komfortgrenze wagt und **den Nebel der Ungewissheit bewusst aushält bis er sich lichtet**, für den eröffnet sich eine mehrdimensionale Welt voller neuer Möglichkeiten. Unser „Territorium“ erweitert sich. Dieses Erlebnis ist mit einem Gefühl von Freiheit und Glück verbunden - wir fühlen uns großartig. Unser Selbstwertgefühl und unsere Energie wächst. Wachstum und Ausdehnung von Möglichkeiten sind ein Prinzip des Lebens. Warum sonst sind wir so positiv gestimmt, wenn wir etwas Neues erreicht haben?

**Krisen** zwingen allerdings jeden Wachstumsmuffel, die Grenze zu überschreiten – zurückweichen ist nicht mehr möglich. **Krisen bringen uns unfreiwillig an den Rand unserer Komfortzone. Visionen und Ziele tun dies selbstbestimmt.**

Wie heißt eine Ihrer aktuellen Komfort-Grenzen, die Sie aus Angst oder Bequemlichkeit noch nicht überschritten haben?

.....

Was wäre das Beste daran, wenn Sie sie überschreiten würden?

.....

.....

.....

**„Gesellschaften wachsen immer in dem Maße, wie sie positiv auf Herausforderungen reagieren.“**

Eduard Spranger 1882 - 1963

**„Handle stets so, dass neue Möglichkeiten entstehen.“**

H. v. Foerster

**Michaele Kundermann**

Heilpraxis für Psychotherapie und Kinesiologie

Thalgauer Str. 38, 61267 Neu-Anspach

☎ 0 60 81 / 58 43 66

Email: [contact@kundermann-consult.de](mailto:contact@kundermann-consult.de)

[www.kinesiologie-taunus-kundermann.com](http://www.kinesiologie-taunus-kundermann.com)



Am Rande unserer Komfortzone  
heißt es, den „Nebel der Ungewissheit“  
eine Weile auszuhalten.

Dann öffnen sich  
mehrdimensionale Möglichkeiten –  
verbunden mit einem  
Hochgefühl des Wachstums.