

# VORTRAG BEI DEN ZUGER KMU FRAUEN VOM MUT, AUS DER KOMFORTZONE AUSZUBRECHEN

**Fühlen Sie sich manchmal als Gefangener im eigenen Leben? Vielleicht stecken Sie in Ihrer Komfortzone fest. In diesem Text zeige ich auf, wie Sie solche Situationen meistern können.**

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, und sein Territorium ist die Komfortzone. Zu schnell akzeptieren wir Missstände im Leben und nehmen diese als gegeben hin. Mein Schlüsselerlebnis zum Thema Gewohnheit liegt 16 Jahre zurück. Mit 20 Jahren absolvierte ich die Offiziersschule. Es war Winter, und irgendwann hatte ich mich an die ständige Kälte gewöhnt. An einem Wochenende lag ich zu Hause auf dem Bett und las ein Buch. Dabei registrierte ich eine unangenehme Kälte am Körper. Erst nach zwei Stunden wurde mir bewusst, dass ich nur ein T-Shirt anhatte und das Fenster leicht geöffnet war. In dem Moment staunte ich über mich selbst: Warum hatte ich das nicht viel früher bemerkt? Das Besondere an der Situation: Obwohl ich die Kälte bewusst registriert hatte, nahm ich es unbewusst als gegeben hin. Ist es im Leben und im Geschäft nicht genauso? Zuerst regt uns ein Umstand auf, dann akzeptieren wir ihn, und letztlich wird er zur Normalität. Typische Beispiele sind Frust im Job, eine langjährige Beziehung oder destruktive Verhaltensweisen. **Tipp:** Nehmen Sie sich Zeit, um über Ihr Leben zu reflektieren. Welchen Umstand im Leben oder im Geschäft haben Sie akzeptiert, obwohl Sie es gerne anders hätten? Nutzen Sie den Blick von aussen: Ein neuer Mitarbeiter kann die Betriebsblindheit aufdecken.

## Die 20-Sekunden-Regel

Schwierige Verhandlungen oder unangenehme Telefonate liegen ausserhalb der Komfortzone. Man weiss nicht genau, was auf einen zukommt, und schiebt es vor sich hin. «Verschieberitis» heisst die Volkskrank-

heit, die ein emotionales Set von Stress, Frust und Unzufriedenheit erzeugt. So wie ich mich damals an die Kälte gewöhnt hatte, haben sich manche an «Verschieberitis» gewöhnt. Sie halten es für den Normalzustand. In meinen Trainings mit Teams arbeite ich gerne mit der 20-s-Regel: Bei Unsicherheiten müssen Sie nur 20s mutig sein und jemanden anrufen. Der Rest ergibt sich von alleine. **Tipp:** Mit dieser Technik trainieren Sie Ihre Umsetzungskompetenz. Nehmen Sie pro Tag ein bis zwei Gelegenheiten, um mutig zu trainieren. Nach ein paar Wochen werden Sie nicht nur ausgeglichener, sondern auch authentischer sein.

## Die richtigen Rahmenbedingungen schaffen

Sobald Menschen in ihrem Tun einen Sinn sehen, setzen sie ungeahnte Kräfte frei. Letzte Woche unterhielt ich mich mit Sonja, die als Barista in einem Café arbeitet. Auf die Frage, ob sie schon lange hier arbeite, antwortete sie: «Eigentlich habe ich eine 60%-Büro-stelle, dort bin ich aber nicht glücklich. Ich mache das hier im Café als Ausgleich. Ich bin zwar 10 Stunden auf den Beinen und es ist anstrengend, aber es erfüllt mich.» Mich beeindruckte die Aussage, dass Sonja sich dort mehr anstrengt, wo sie weniger Geld bekommt, aber mehr Freude hat. Liegt es nicht in der Natur von uns Menschen, dort mehr Einsatz zu geben, wo wir einen Sinn sehen? Übrigens: Die Kunden lieben die Atmosphäre in diesem Café. Denn sie erhalten bei jedem Einkauf den belebenden Spirit des Unternehmens kostenlos dazu. **Tipp:** Schaffen Sie sich ein Umfeld, in dem Sie und andere aufblühen können. Wenn Sie ein Geschäft haben, schaffen Sie die entsprechenden Rahmenbedingungen. Wenn Sie mutig sind, fangen Sie noch heute damit an.

*Karem Albash*



Karem Albash

Porträt: Karem Albash ist Speaker und Trainer für smartes Querdenken (Design-Thinking). Er hat einen Master of Science (ETHZ) und ist der CEO des Schweizerischen Querdenker-Tages. Der nächste Querdenker-Tag findet am 29. November 2014 in Zürich statt. [www.karemalbash.ch](http://www.karemalbash.ch); [www.der-querdenker-tag.ch](http://www.der-querdenker-tag.ch)

## ANZEIGE

**MOZZATTI  
SCHLUMPF**  
ARCHITEKTEN

**Mozzatti Schlumpf  
Architekten AG**

Oberneuhofstrasse 8  
6340 Baar

T +41 41 761 55 66  
F +41 41 761 97 60

info@mozzattischlumpf.ch  
[www.mozzattischlumpf.ch](http://www.mozzattischlumpf.ch)