Wenn eine gute Freundin dir mal so richtig in den Hintern tritt, in dem was du tun willst, aber davor unglaublich Angst hast, es durchzuziehen, aber du weißt, du musst etwas in deinem Leben verändern, weil so kann es auch nicht weitergehen. Das wird heute ein Thema sein meiner heutigen Podcast-Folge, nachdem du das kleine Intro gehört hast. Also sei auf jeden Fall gespannt zu diesem Thema, wenn du außerhalb deiner Komfortzone anfängst zu leben. Also bis gleich.

FlowerPower-Podcast. Vom Ja-sager zur Führungskraft deiner Persönlichkeit. Der Podcast für mehr Leichtigkeit, Selbstwert und Integrität. Lerne dich abzugrenzen und deine Führungseigenschaften freizusetzen.

Sehr schön, dass du wieder eingeschaltet hast und ich lasse dich heute mal in einem ganz besonderen Bereich meines Lebens teilhaben.

Es geht heute um das Thema Komfortzone zu verlassen und was heißt denn das überhaupt und wie ich überhaupt nach Bali gekommen bin und was dazu geführt hat. Was ist denn zunächst eine Komfortzone? Eine Komfortzone ist doch eine Zone in deinem Leben, in der du dich doch relativ wohlfühlst. Das sind alle Gewohnheiten, Lebensabläufe.

Zum Beispiel, du stehst morgens auf, dann gehst du ins Badezimmer, machst dich fertig, machst dich sauber und dann ziehst du dich an, dann gehst du zum Frühstückstisch, isst dein Frühstück, trinkst deinen Kaffee, dann gehst du zur Arbeit, machst dort deine täglichen Aufgaben, gehst wieder nach Hause, bestellst dir eine Pizza und dann legst du dich auf den Sofa hin und schaust dir vielleicht einen Film an oder irgendwie Bauer sucht Frau und fühlst dich vielleicht nachher noch etwas schlechter als vorher. Aber im Grunde weißt du, dass du etwas in deinem Leben verändern musst. Ja, das ist dann so die genannte Komfortzone, weil alles so wunderbar vertraut ist in deinem Leben.

Ja, aber es gibt eben halt viele Lebensbereiche, die man verändern kann, ungefähr 10. Ich nenne sie mal einfach so der Reihe nach runter. Finanzen und Wohlstand zum Beispiel, Körper und Gesundheit, Umfeld und Sozialleben, Liebe und Partnerschaft, Sexualität, emotionale Fitness, Spiritualität, Beitrag und Feiern, Organisation und Zeit, Beruf und Karriere.

Tja, das ist eine ganze Menge, was man verändern kann. Welches in deinem Leben, welcher dieser Lebensbereiche, wenn du dir jetzt gerade das alles schon mal mitnotiert hast, wenn nicht, hör dir doch mal diese Stelle gerne an und notiere dir mal die Lebensbereiche und schau mal, welcher Lebensbereich hat für dich gerade eine Resonanz in dir erzeugt, wo du sagst, boah, hier will ich echt mal eine Veränderung in meinem Leben bewirken, weil so kann es absolut nicht weitergehen. Und dann sind wir auch schon beim Thema, wie setzt du das dann um? Was genau willst du denn verändern? Wie willst du es fühlen? Wie willst du es leben? Und das ist ja das Interessante daran in der Persönlichkeitsentwicklung, dass es ja Dinge eben halt gibt, die wir ja so nicht sehen können.

Dann darfst du auch deinen Geist etwas verstehen und mal so kurz am Rande erläutert und ganz simpel in einem Bild dargestellt, wenn dein Körper oder dein ganzes Leben ein Kreuzfahrtschiff wäre und oben die Brücke, dein Kopf wäre, dein Bewusstsein, alles das, was du bewusst erleben kannst und was du denken kannst, das ist quasi deine Brücke. Alles andere, was sich im Schiff befindet, meinetwegen der Maschinenraum. Ja, der Maschinenraum ist ja ganz wichtig, denn du musst ja auch einen Befehl von deiner Brücke geben, wo du ja in deinem Leben hingehen willst.

Und das kann ja nun ein Kapitän machen mit einem Funkgerät meinetwegen oder früher war es noch ein Sprachrohr. Hat gesagt, ja, volle Fahrt voraus und das ist dann unten der Maschinist, der im Maschinenraum sitzt und quasi die Energie zur Verfügung stellt, damit du dich in Bewegung setzen kannst oder das Schiff sich überhaupt in Bewegung setzen kann. Und was ist denn jetzt unten der Maschinenist, der Maschinenraum? Ja, dein Unterbewusstsein.

Also Bewusstsein und Unterbewusstsein, die beiden Aspekte in deinem Leben oder in deinem Körper spielen eine sehr wichtige Rolle. Viele Dinge, die dir vertraut sind, die du mit Leichtigkeit ausführen kannst oder das, was dir so täglich über die Lippen läuft, Ansätzen oder so, das befindet sich alles im unbewussten Teil deines Körpers. Ich stelle mir mein Unterbewusstsein so vor, dass es tatsächlich direkt mein Körper ist.

Denn wir bestehen ja aus so unglaublich vielen von Millionen Milliarden Zellen in unserem Körper, wo ganz viele Informationen oder in jeder Zelle eine Information gespeichert ist. Und das ist das, was wir ja so nicht sehen können. Und davor haben viele Menschen Angst.

Und das ist quasi, ja, wenn du das als dein Zentrum deines Lebens siehst, deine Komfortzone. Also ich sitze in meiner Komfortzone oder du sitzt gerade in deiner Komfortzone und betrachtest dein Leben um dich herum. All diese Lebensbereiche, die ich gerade genannt habe, sind quasi in deiner Komfortzone.

Alles, was du bisher gelernt hast, was du von deinen Eltern gelernt hast, bewusst oder unbewusst, was du in der Schule oder im Kindergarten gelernt hast, im Studium oder auch gelesen hast oder einen Film geschaut hast, all das ist quasi in deiner Komfortzone. Ja, jetzt willst du aber etwas verändern, denkst, oh Mann, ich weiß nicht, wie ich das machen soll. Da brauch es etwas mehr.

Ich hab echt unglaubliche Angst davor. Und ich will dir heute gerne mal ein Beispiel geben, was es heißt, die Komfortzone zu verlassen. Und das ist ja quasi meine Geschichte der letzten Monate, wie ich nach Bali gekommen bin.

Das ist schon ein ziemlich heftiger Schritt gewesen. Ich habe jemanden kennengelernt. Ich dachte, in meinem Leben darf sich auch mal eine Beziehung etwas verändern, es darf sich etwas tun.

Und im letzten Jahr habe ich einen Mann kennengelernt, der in Indonesien lebt. Wir haben miteinander geschrieben, uns unterhalten, wir haben auch ein Videocall ein paar Mal gehabt und wir haben nicht gleich irgendwie gesagt, okay, lass uns eine Beziehung beginnen. Nein, es ist einfach so entstanden.

Und das Gefühl war sofort da, dass zwischen uns eine unglaubliche starke Verbindung herrscht. Ich denke, meine Spiritualität nennt man das wohl Seelenverwandtschaft. Und ja, so sehe ich das auch.

Und so empfinden wir beide das auch, dass es eine Seelenverwandtschaft ist. Und das ist ja so das Besondere dabei an unserer Beziehung. Aber wie lernt man sich denn nun kennen? Denn nur mit Videocall und so weiter kommt man einfach nicht weit.

Und das persönliche Erleben steht doch eher im Vordergrund. Und ja, da gibt es eben halt eine Option, einen Urlaub zu buchen. Nur für drei Wochen, dass man sich mal vielleicht kennenlernt.

Selbst das ist eigentlich noch viel zu kurz. Ja, es gibt Menschen, die machen dann auch sowas. Das habe ich auch schon zweimal erlebt.

Ich war auch zweimal schon auf den Philippinen, um dann die Person kennenzulernen. Aber irgendwie war die Zeit auch viel zu kurz. Ja, es ist gut zu sehen, dass man diese Person sehen kann, anfassen kann, die Körpersprache lesen kann.

Das ist so unglaublich wichtig in einer Beziehung, dass man sein Gegenüber sehen kann. Aber ich brauchte auch eine andere Veränderung, eine berufliche Veränderung. Ich merkte irgendwie, ja, so geht es hier auch irgendwie gerade nicht wirklich gut weiter.

Was mache ich denn jetzt? Und ich hatte dann mit einer Freundin zur nächtlichen Zeit ein Telefonat geführt. Das war ein ziemlich langes Gespräch. Und meine gute Freundin, die hat mir mal so richtig in den Hintern getreten, wenn man das so schön mal sagen darf.

Sie hat mich echt auf den Hosenboden gesetzt und gesagt, ey, du musst das unbedingt machen. Du musst dein Leben komplett verändern. Und was, wenn du dahin ziehst? Ich so, ähm, okay.

Da fing es nämlich bei mir schon an, so, ja, den Gedanken hatte ich zwar auch schon, aber, ach, ich weiß ja nicht. Und wie funktioniert das alles überhaupt? Die meisten Menschen agieren dann auch genau wie ich in dem Moment mit einer Angst. Die Angst der Barriere.

Es muss alles klar und deutlich sein, nur dann kann man sich endlich in Bewegung setzen. Ist das so? Macht es das wirklich einfacher, alles im Voraus zu wissen, wie mein Ziel aussieht und wie ich mein Ziel erreichen kann? Nein. Und das ist ja das Spannende überhaupt im Leben.

Ich weiß ja grob, ich will etwas verändern. Und ja, es ist ein Ziel, das Land zu verlassen, dort ein Leben aufzubauen. Aber wie komme ich denn da hin? Viele brauchen erstmal einen minutiösen Plan.

Nur was ist dann, wenn der Plan nicht funktioniert? Und da hören die meisten Menschen auf. Weil es dann nicht nach den Vorstellungen oder das, was geplant ist, funktioniert. Ich war früher eher so ein Zwischenmensch.

Eher so, ja, ich brauche einen Plan, alles muss minutiös sein. Also Kontrollfreak. Richtig Kontrolle über mein Leben wissen und wissen, wie es funktioniert.

Und ja, wie es andere dann auch mir dann sagen, so sollte ich es dann machen. Ja, das ist dann wieder auch meine Positionierung vom Ja-Sager. Ich war ja früher ein absoluter Ja-Sager oder wie man heute so schön sagt, People Pleaser.

Und eigentlich ja dann doch wieder nicht ohne Plan etwas zu machen, zu sagen, ja, ich habe da eine Resonanz drauf, ich mache das jetzt einfach. Und so habe ich mich in Bewegung gesetzt. Ich habe dieses Gespräch mit meiner Freundin echt ernst genommen und sie hat mich echt auf den Hosenboden gesetzt.

Wenn nicht jetzt, wann dann? Ich meine, jünger werde ich auch nicht. Ich bin gerade 46 und es ist schon ein Teil eines Lebens, wo man denkt, ja, die erste Hälfte meines Lebens, die war ja schon ziemlich chaotisch und sehr höllisch. Aber ich will auch noch was von Kuchen erleben.

Also muss ich mich wohl in Bewegung setzen. Ja, dann habe ich mich in Bewegung gesetzt. Und ohne einen großen Plan zu haben, wie man es umsetzt, wann was zu tun ist oder was ich genau brauche, bin ich einfach angefangen und habe die ersten Kündigungen aufgesetzt.

Ich habe meine Arbeitsstelle zu einem bestimmten Datum gekündigt, meinen Urlaub eingereicht und ja, habe schon grob ein bisschen geplant, wie ich das am besten umsetzen kann. Und es hat tatsächlich funktioniert. Aber der Weg dorthin, puh, der war nicht ganz so einfach und ich bin da schon so durch einige Ängste gegangen und war mir auch nicht gerade wirklich sicher, wie die Reaktionen meines Umfeldes überhaupt gewesen sind.

Die waren eher so durchwachsen, aber überwiegend positiv, finde ich, sehr überraschend gewesen. Also ich fand es sehr überraschend, dass mein Umfeld so positiv reagiert hat und sagt, boah, toll, dass du das machst und meine Hochachtung, ich hätte nie den Mut dazu usw., habe ich immer gehört. Aber das persönliche Erleben, das ist echt schon mal eine ganz andere Nummer.

Und dann ging es darum, ja, wie willst du denn da überhaupt hinkommen? Thema Umzug. Ich hatte auch gar keinen Plan, aber ich habe mir gedacht, in den letzten Jahren habe ich unglaublich viel losgelassen. Und das ist quasi das, was ich mit einbringen konnte, überhaupt meine Komfortzone zu verlassen, die Bereitschaft zu haben, so unglaublich viele Dinge loszulassen.

So viel Rumpelkram, den ich in den letzten Jahren angesammelt hatte, zu sagen, nee, den brauche ich da überhaupt nicht, wenn ich in eine möblierte Wohnung ziehe und alles schon vorhanden ist. Was brauche ich denn dann noch großartig als meine Kleidung und vielleicht ein wenig Computerausrüstung, vielleicht noch ein paar Fachbücher oder so, aber viel mehr braucht es auch wirklich nicht. Und da habe ich auch in den letzten Wochen echt unglaublich viel losgelassen, gerödelt, und da ist mir auch bewusst geworden, hey, du kannst nicht unbedingt alleine deine Komfortzone verlassen, du brauchst auch mal Hilfe.

Und ich bin meinen Freunden so unglaublich dankbar, die mir geholfen haben, das alles umzusetzen. Und das war schon keine leichte Nummer, denn ich merkte auch irgendwann, wow, jetzt geht gerade meine Energie ziemlich nach unten. Und ich schaffe das nicht alleine, ich brauche wirklich jemanden, der mir dabei hilft.

Und darüber bin ich äußerst dankbar, dass ich auch wirklich so viel losgelassen habe. So mal über den Daumen gerechnet, weil eine Lieferung, die wir dann zum Abfallhof gebracht hatten, weil ich hatte ja auch noch ein paar Möbel und auch viel Kleinrummelkram, das waren an dem Tag ja schon fast alleine 500 Kilogramm, die ich dort losgelassen habe. Aber alles so, was vorher noch gewesen ist in meinem Haus, das ich vor einigen Jahren verloren hatte, wenn man das mal so umrechnet, mussten es unbedingt über 2 Tonnen gewesen sein.

Also müsst ihr mal vorstellen, über 2000 Kilogramm habe ich loslassen müssen an Rummelkram. Warum betone ich das denn jetzt gerade so? Weil dieser ganze Rummelkram, habe ich festgestellt, ist quasi nur ein Spiegel dessen, weil ich mich innerlich leer gefühlt habe. Das waren nämlich meine Komfortzüge.

Ich habe mich so leer in meinem Leben gefühlt. Und als Peepie-Pleaser, ja, da hat man auch ganz viele Geschenke gekriegt und ich habe mich auch nie abgrenzen können, somit wurde ich immer auch zugemüllt. Ja, ja, ich nehme alles an.

Ja, ja, ich nehme alles an, ob ich es gar nicht brauchte und wollte. Und das sage ich jetzt auch nicht, um den Menschen, die mich dort beschenkt haben, zu beleidigen, um Gottes Willen. Darum geht es in diesem Moment gar nicht.

Denn dort, als ich in diesem Lager stand und da schon einen sehr großen Teil meines Rummelkrams losgelassen hatte, merkte ich, so viel negative Energie steckte in diesen Sachen drin, so viel Mangel steckte in diesen Sachen drin, rein emotional. Und das loszulassen, das ist quasi das, was ich hinter mir lassen musste. Das war quasi meine Komfortzone, die ich verlassen musste.

Und auf dem Weg zum Flughafen, da begegneten mir weitere Ängste. Naja, das ist quasi das Bild um dich herum, so eine Barriere, das ist die Barriere der Angst, so nennt man das. Und dann sind mir unglaublich viele Ängste entgegengekommen.

So saß ich dann nun im Zug mit meinen drei Koffern und meinem Rucksack, ja, schon relativ schwer bepackt, wo ich dachte, eigentlich hätte ich es nur noch mehr loslassen können. So stand ich dann auf dem Flughafen und konnte den einen Koffer nicht einlösen. Ich dachte, oh Gott, was ist denn das jetzt für ein Stress hier.

Aber die Angst, die ich davor schon im Zug hatte, war Existenzangst. Was ist, wenn der eine Koffer nicht mitgehen kann oder wenn gar kein Koffer mitgehen kann. Quasi Existenzängste, richtig krass.

Naja, und dann war ich dann im Frankfurter Flughafen, hatte auch schon einen kleinen Unfall auf der Rolltreppe, hatte auch tolle Menschen hinter mir, die mich gleich wieder aufrichteten, als ich da wie ein Käfer auf dem Rücken lag. Und so ging es dann weiter. Geh einfach weiter und dann findest du Menschen, die dir dabei helfen, dein Ziel zu verwirklichen.

Und letztlich habe ich dann eine Lösung gefunden und das ist das, was man dann auch tun darf, wenn man die Komfortzone verlassen will, auch die Bereitschaft dafür zu haben, in Lösungen zu denken und nicht in Problemen. Und das ist auch, wie gesagt, nach wie vor für mich ein gewisser Trainingspunkt in meinem Leben, in Lösungen immer zu denken, denn früher war ich ganz genauso immer den Fokus auf das Problem und damit lösen sich Probleme ja nicht. Und ja, so hatte ich dennoch ein paar wunderschöne Flüge.

Ich hatte früher auch Flugangst gehabt, diesmal überhaupt nicht. Die beiden Flüge waren so angenehm, ich habe es richtig genossen. Und ja, dann kam der nächste Herausforderungspunkt am Zielflughafen mit dem Visum und ich habe es dennoch geschafft, auch mit Hilfe.

Also was ich damit sagen will, wenn du eine Komfortzone verlassen willst, scheue dich nicht davor, nach Hilfe zu suchen. Und es muss keine Scham sein, es ist keine Schande, nach Hilfe zu fragen. Und ich hatte tatsächlich auf dem Zielflughafen die Hilfe meines Partners, der hat mich so wunderbar geleitet in einem Land, wo du die Sprache vielleicht noch nicht ganz gut kennst, Englisch auch gesprochen wird, aber naja, dich erstmal zurechtfinden und ja, du warst schon ziemlich übermüdet, aber es lief alles wunderbar.

Tja, und so sitze ich jetzt hier schon seit über drei Wochen in Bali unter warmen, tropischen Temperaturen. Es ist gerade Monsunzeit, es regnet ganz schön viel. Und ja, seit einer Woche lebe ich mit meinem Partner hier zusammen und auch hier erleben wir, wie wir unsere Komfortzonen immer erweitern, unser Zusammenleben gestalten, weil jeder von uns hat ja

auch sein Päckchen zu tragen oder seine Erfahrungen, seine traumatischen Erfahrungen, die jeder in die Beziehung mit einbringt.

Aber die Bereitschaft zu haben, sich das anzuschauen und immer wieder ins Gespräch zu gehen und da nach Lösungen zu suchen, das ist das, was ich schon nach einer Woche sagen kann und das ist schon unglaublich viel. Und wenn du jetzt gerade einen Lebensbereich hast, den du verändern willst, dann hör dir gerne nochmal diese eine Stelle an, welche Lebensbereiche dort sind, aber ich kann es auch gerne auch einfach mal sagen. Und bitte notiere sie dir jetzt einfach mal.

Es sind 10 Stück. Zum einen sind es dann Finanzen und Wohlstand, Körper und Gesundheit, Umfeld und Sozialleben als drittes, Liebe und Partnerschaft, Sexualität, Emotionale Fitness, Spiritualität, Beitrag und Feiern, Organisation und Zeit, Beruf und Karriere. Wenn eines dieser 10 Lebensbereiche dir jetzt in dir eine Resonanz erzeugt hat, schreib es mir bitte auf und schreibe dir bitte auch auf, was genau du dort verändert haben willst.

Und dann beschäftige dich damit. Google einfach, nutze die KI. Chatchipiti ist auch im Moment ein guter Freund für mich geworden, um dir auch ein Stück weit Sicherheit zu geben.

Und geh einfach deinen Weg, fang einfach diesen Weg an zu gehen. Und es erfordert ein bisschen Mut. Da gebe ich dir vollkommen recht.

Aber es lohnt sich außerhalb der Komfortzone zu leben, denn sonst kannst du keine Veränderung in deinem Leben bewirken. Das wusste sogar selbst Albert Einstein. Und dann darf man auch etwas dafür tun, auch wenn es manchmal ein bisschen ungemütlich und rubbelig sein kann.

Aber ich kann dir versichern, das was ich bis jetzt weiß und erlebt habe, kann ich nur mit großer Dankbarkeit annehmen. Ja, ich hoffe die Folge hat dir heute unglaublich gefallen. Und hat dir auch eine Inspiration für dein Leben gegeben, oder für deine aktuelle Lebenssituation gegeben, etwas vielleicht zu verändern.

Lass es doch gerne mal mich in den Kommentaren wissen. Hier entweder auf Spotify oder auch auf YouTube. Und schreib es mir doch gerne dort rein.

Oder auf Instagram. Schau doch bitte mal vorbei, und da kannst du dich gerne auch mit mir verbinden. Und kannst auch dort gerne meinen letzten Beitrag reinschreiben, wie du diese Folge, Podcast-Folge, wie du die empfunden hast.

Also da wäre ich auf jeden Fall sehr, würde ich mich sehr freuen, wenn du das tust. Und wenn du jetzt dich auf den Weg machen willst, sei dir sicher, du bist immer in Sicherheit. Und du bist tatsächlich größer und geliebt vom Universum, als du es vielleicht gerade glaubst.

Somit wünsche ich dir einen wunderschönen Tag und eine wunderschöne Woche. Und ich freue mich, dich in der nächsten Folge begrüßen zu dürfen. Also, hab eine wunderschöne Zeit und bis bald.

Wenn dir diese Folge gefallen, dann speichere dir diese Folge in deine Bibliothek. Um keine weitere Folge zu verpassen, folge diesem Kanal und aktiviere die Glocke.