

As Leb'n is a Freid – Eine Kolumne von Lisa Maria Schweidler

15. Über das Verlassen der Komfortzone

Ich habe kürzlich folgenden Satz gehört: „Persönliches Wachstum findet IMMER außerhalb der Komfortzone statt – und das ist alles andere als angenehm!“. Ich darf momentan feststellen, dass ich mich ziemlich oft außerhalb meiner mir gemütlich eingerichteten Komfortzone befinde. Sei es beruflich oder privat. Die Veröffentlichung meines ersten Buches „Die dunkle Seite des Schmetterlings – Triggerwarnung: Depression, Essstörung!“ bringt mich mit allem was damit einhergeht immer wieder an das Limit meiner Gemütlichkeit und darüber hinaus. Das Gute dabei ist, dass meine Grenzen dadurch weiter nach außen verschoben werden und mich Dinge, die mich noch vor ein paar Monaten komplett aus der Fassung gebracht hätten, weniger tangieren und ich lerne, mit diesen Situationen umzugehen. Das Herausfordernde dabei ist, dass es echt unangenehm ist, diese Grenzen zu verschieben und durch den Prozess zu gehen. Aber es hilft nix und gleichzeitig bin ich auch sehr dankbar dafür, dass ich mir selbst dieses „Coachingwerkzeug“ Buch erschaffen habe und der Prozess für mich jetzt auch gar nicht mehr zu stoppen ist. Weil ich diesen Weg ganz bewusst gehen will und gewählt habe. Ein kleiner Teil in mir rastet bei dem Gedanken an die bevorstehenden Lesungen schon ein bisschen aus und fragt sich, ob ich denn wahnsinnig und von allen guten Geistern verlassen bin, meine intimsten Gedanken und Erfahrungen so unverblümt mit der Öffentlichkeit zu teilen. Aber der größte Teil in mir schreit verdammt nochmal JA zu all dem und möchte so viele Menschen wie möglich mit der Botschaft erreichen, dass wir Menschen nicht alleine sind! Egal was wir gerade durchmachen. Mit dem größeren Ziel dahinter, dass sich kein Mensch auf dieser Welt mehr das Leben nimmt und wieder an sein eigenes Licht erinnert wird. Das gibt mir die Kraft und den Mut, meine Komfortzone weiterhin zu verlassen und immer wieder den Sprung ins Ungewisse zu wagen. In diesem Sinne möchte ich euch dazu inspirieren, euch selbst die Weichen für das Verlassen eurer Komfortzone zu stellen, um so stetig zu wachsen und alle Facetten des Lebens zu erleben und zu fühlen. Denn dieses Leb'n is a Freid – vielleicht nicht genau in dem Prozess außerhalb der Komfortzone aber danach ganz bestimmt ;-)