

Newsletter „Die Komfortzone verlassen“

Herbst 2015



Wie jede Blüte welkt und jede Jugend dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe. Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend. Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern. Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe Bereit zum Abschied sein und Neubeginne. Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern. In andre, neue Bindungen zu geben. Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne. Der uns beschützt und der uns hilft, zu leben. Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten, An keinem wie an einer Heimat hängen, Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen, Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten. Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen, Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise, Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.
Hermann Hesse

Grüße aus St. Gallen, aus einer schönen und entspannten Ecke der Ostschweiz. Zufällig entdeckt, als wir gar nicht entspannt nach etwas gesucht haben. Das Schöne kam ganz unerwartet. Meistens habe ich solche Erlebnisse, wenn ich die Suche aufgebe und ein offener Raum entsteht, in dem Dinge die schon da sind plötzlich wahrgenommen werden. Häufig ist das Neue auch wie eine zarte Blüte die langsam wächst und Raum einnimmt, bis ein schöner Garten entsteht. Wie meine Erfahrung, als meine Liebe unerwartet bei einem Sommerfest mit angemeldeten Gästen als unbekannter Gast auftauchte.



Erinnert Ihr Euch an Situationen in denen dies bei Euch der Fall war? Dann würde ich mich über eine kurze Beschreibung für meinen nächsten Newsletter freuen....

Wachstum und das Verlassen der Komfortzone

Gelegenheiten zu wachsen gibt es immer und überall. Wir können sie aber nur ergreifen, wenn wir offen sind für sie. Dazu müssen wir aber häufig unsere lieb gewonnenen Komfortzone zu verlassen.

Z.B. musste ich meine Angst - den Gedanken „das kann ich nicht“ - überwinden, um diesen Newsletter zu schreiben und mein persönliches Wachstum nicht zu blockieren.

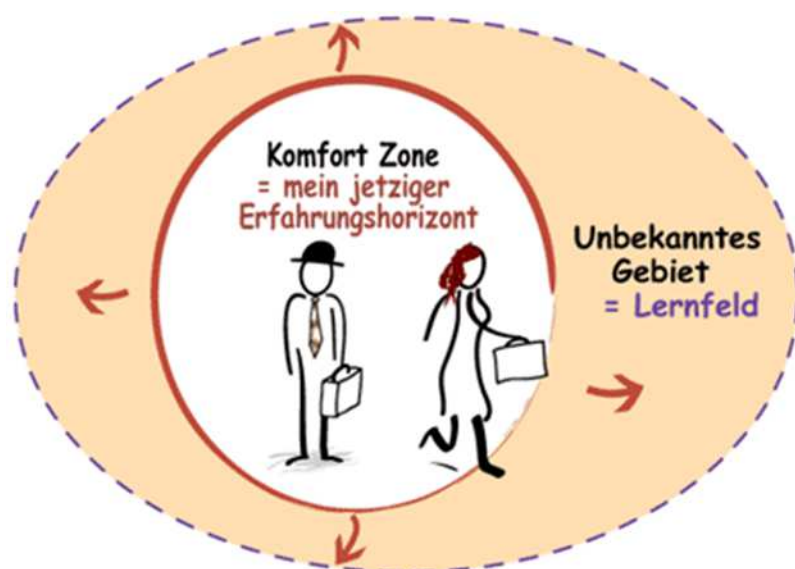
Die Komfortzone

Die Komfortzone bildet sich aus lieb gewonnenen Gewohnheiten. Gewohnheiten bilden ein Fundament auf das wir uns verlassen können. Wie ein Läufer seinen Startblock braucht, um zu wissen wo es losgeht, so brauchen wir Gewohnheiten und Muster um uns zu orientieren.

Fehlen diese Muster und fühlen wir uns überfordert und gestresst, greifen wir zu anderen Mustern, unseren Vermeidungsstrategien.

Diese Gewohnheiten tun uns zwar nicht gut aber sie erlauben uns in der Komfortzone zu bleiben, die uns einengt und am Wachsen hindert.

Sobald wir bereit sind die Komfortzone zu verlassen öffnet sich für uns ein weites Lernfeld.



www.altoren.com

Das Leben in der Komfortzone zu verbringen, ist wie der permanente Aufbruch in den Kreisverkehr. Die Komfortzone zeichnet sich aus:

- äußerlich: physisches und materielles Wohlbefinden
- innerlich: Denken in gewohnten Mustern und Vermeidungsstrategien wie Rationalisieren, Umdeuten oder Abschieben von Verantwortung, Ablehnen von Risiken usw.

Wer ausschließlich in seiner Komfortzone lebt, reagiert auf seine Umwelt, gestaltet sie also nicht selbst. Wir vermeiden es z.B. andere mit unserem Ärger zu konfrontieren und verstärken so den Stress den wir vermeiden möchten, weil es zu keinem klärenden Gespräch kommt. Auf der emotionalen Ebene verdrängen wir z.B. die Trauer nach einem großen Verlust und verpassen die Gelegenheit, zu lernen wie wir Verluste sinnvoll verarbeitet.

Wir konfrontieren also nicht unsere Probleme und Ängste vor Neuem sondern entwickeln stattdessen Kompensationsmechanismen, um das zu vermeiden. Wir essen zu viel, versacken vor dem Fernseher und im Internet, trinken Alkohol oder rauchen, um kurzfristig in der Komfortzone der angenehmen Gefühle zu bleiben. Wir verdrängen dadurch die Probleme und Ängste, was uns mittelfristig psychisch und physisch schadet.

Die Komfortzone erweitern mit autogenem Training

Entspannungstechniken, wie das autogene Training können Dir helfen Deine Komfortzone zu verlassen und damit die Grenzen Deiner Möglichkeiten zu erweitern. Die Entspannung gibt Dir Raum um Deinen Blockaden und schmerzhaften Gefühlen zu begegnen. Das reißt alte Grenzen ein und gibt Dir neue Kraft, um ungewohnte Wege zu gehen und Dich auf kleinere und größere Abenteuer einzulassen.



Wie wirken nun die einzelnen Übungen des autogenen Trainings auf Deine Komfortzone?

Grundstufe

In der Grundstufe des autogenen Trainings wendest Du Dich Deinem Körper zu. Du fokussierst Deine Aufmerksamkeit auf Körperwahrnehmungen z.B. die Atmung oder das Sonnengeflecht. Du lernst, Dich immer tiefer zu entspannen. Dadurch können Themen auftauchen, die außerhalb Deiner Komfortzone liegen und denen Du durch psychische und physische Anspannung ausgewichen bist. Die zunehmende Entspannung gibt Dir damit den Raum um Dich allein und in der Gruppe mit schwierigen Themen und neuen Chancen auseinanderzusetzen.

Mittelstufe

In der Mittelstufe, werden positive Affirmationen in Form von formelhaften Vorsätzen genutzt, um gezielt einzelne Verhaltensweisen zu beeinflussen. So kannst Du Vermeidungsstrategien, die zu tiefen Mustern geworden sind, wie z.B. Rauchen oder Überessen, leichter überwinden. Genau so kannst Du damit aber auch die Barrieren, die Dich in der Komfortzone halten überwinden, wie z.B. die Blockade eine neue Beziehung einzugehen, die Angst vor einer Prüfung oder einer beruflichen Neuorientierung.

Plötzlich wagst Du wütend zu werden, wenn es nötig ist, Du lernst über sich selber zu lachen...

Oberstufe

In der Oberstufe wendest Du Dich nach Innen. Du gewinnst Zugang zu unbewussten Inhalten und erkennst, welche Bedürfnisse und Ängste Dich an alten Verhaltensweisen festhalten lassen. Dann kannst Du mit den formelhaften Vorsätzen aus der Mittelstufe gezielt an diesen Bedürfnissen, Ängsten und den dazugehörenden Vermeidungsstrategien arbeiten.

Im Idealfall setzt das Auflösen alter behindernder Muster einen dynamischen Prozess in Gang, der mehr und mehr an den Mauern um Deine Komfortzone rüttelt bis das Verlassen dieser zu einer freudigen Angelegenheit wird.

Für die von Euch, die die Oberstufe noch nicht kennen habe ich den nächsten Abschnitt geschrieben.

Oberstufe - Ein kurzer Überblick

Die Oberstufe des autogenen Trainings schafft Dir die Möglichkeit, Dich selbstbestimmt wichtigen inneren Themen und Bildern zuzuwenden. Hiermit überschreitest Du Dein alltägliches Bewusstsein, die Grenzen Deiner Komfortzone, wendest Dich Deinem Unbewussten zu und lernst unbekannte Aspekte Deiner Persönlichkeit kennen.

Mittel der Oberstufe

- Achtsamkeitsübungen. Z.B. das Visualisieren von Alltagsgegenständen. Durch diese Übungen lernst Du die Welt intensiver wahrzunehmen und zu entschleunigen.
- Imaginationsübungen, wie z.B. die Entspannungstreppe und andere Phantasiereisen, erlauben Dir in einem entspannten Zustand Gefühle wahrzunehmen, zu denen Du in der Hektik des Alltags keinen Zugang hast.
Visualisierungen fühlen sich ähnlich an wie Träume. Im Unterschied dazu kannst Du aber eine „Fernbedienung“ nutzen, um die Intensität der Gefühle, die mit dem Gesehenen verbunden sind zu regulieren. Das schafft Dir den Raum Dich langsam schwierigen Gefühlen zu nähern und Dich soweit nötig auch wieder verblassen zu lassen.
- Mit Fragen an das Unbewusste kannst Du interessante Themen aktiv bearbeiten. Z.B. kannst Du Deinem Unbewussten Sinnfragen stellen oder herausfinden wie Du einer komplizierten Arbeits-oder-Beziehungssituation begegnen sollst?

Farben stehen für emotionale Zustände, die etwas über Deine momentane Situation aussagen. Da Farberlebnisse noch einfach zu visualisieren sind, beginnt das Oberstufen-training mit der Wahrnehmung von Farben. Um den Rahmen eines Newsletters nicht zu sprengen verzichte ich darauf weitere Mittel im Detail zu beschreiben.

Umgang mit Farben

In tiefen Entspannungszuständen tauchen häufig Farben auf. Farben Sie sagen etwas über Deine Stimmung, Deine aktuelle Situation, Deine Lebensprobleme und Deine Möglichkeiten aus. Dies drückt sich z.B. auch in der Farbe Deiner Kleidung und Deiner Raumgestaltung aus.

Du kannst Farben eingesetzt, um einen Verlust zu verarbeiten, Mut zu entwickeln oder neue Lebensfreude zu finden. Die Lichttherapie setzt z.B. bei Depressionen darauf die Stimmung durch Licht zu verbessern.



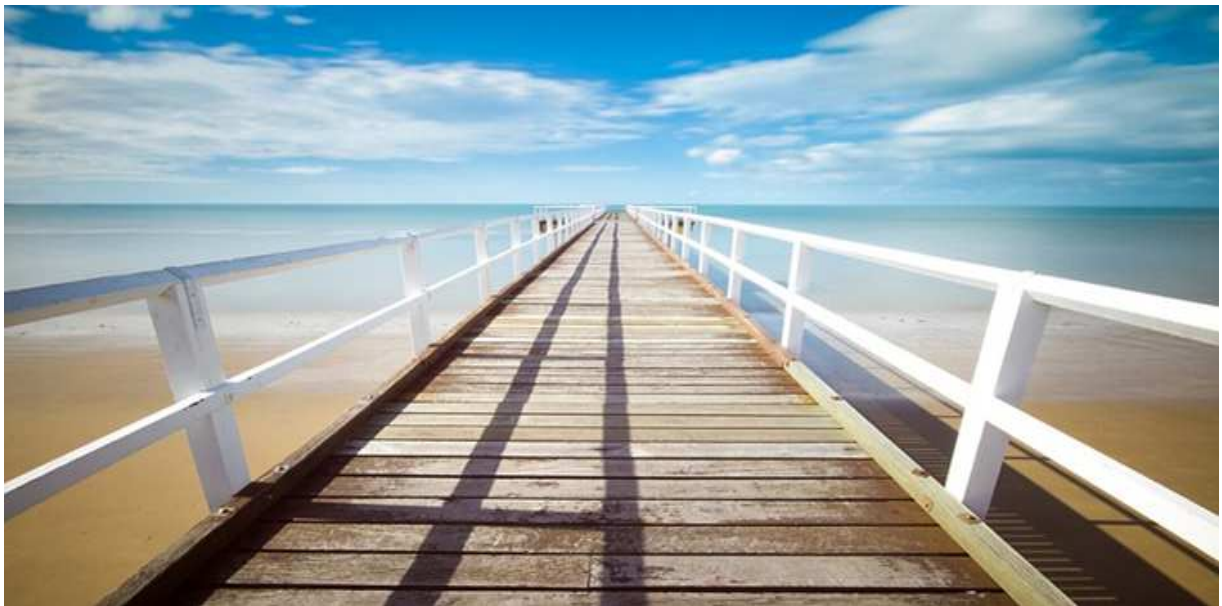
In der Oberstufe führst Du diese Farberlebnisse bewusst herbei und beschäftigst Dich dann mit Fragen wie „Was will mir die Farbe sagen?“ oder „Welche Bedeutung hat sie für mich auf welchen Ebenen?“

Um Farben und Inhalte aus dem Unbewussten sichtbar werden zu lassen, malst du im Kurs auch mit verschiedenen Mitteln wie Pastellkreide, Wachsstiften und Tusche.

Erlernen der Oberstufe

In der Oberstufe ist mehr Raum für Selbsterforschung, Austausch und Interaktion notwendig. Deshalb hat ein Kurs 10 Lektionen und wir arbeiten in Gruppen von Maximal 6 Personen. Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass Du autogenes Training oder andere Entspannungstechniken über einen längeren Zeitraum kontinuierlich angewendet hast, so dass Du Dich innerhalb von Minuten entspannen kannst.

Meine Oberstufenkurse finden jeweils Montag um 18:00 „Vor dem Steintor 34“ statt. Termine und weitere Informationen findest Du auf meiner Homepage unter [Mittel-und Oberstufe](#). Es würde mich freuen Dich dort wiederzusehen.



Im nächsten Newsletter beschreibe ich Strategien zur kognitiven Umstrukturierung aus meinem Stressbewältigungskurs. Vielleicht finden auch ein paar Erfahrungsberichte über den „Zufall“ des Schönen und über bisherige Erfahrungen mit Eurer Praxis Eingang in den Newsletter. Über Beiträge hierzu würde ich mich sehr freuen.

Herzliche Grüße

Ann-Katrin Godt

Literatur

Brenner, Helmut: [Autogenes Training Oberstufe](#)

Adolphsen, Catharina: [Autogenens Training für Dummies](#)