
DAS LEBEN BEGINNT AM ENDE DER KOMFORT-ZONE

von
Birgit Junker

Dinge zu wissen ist das eine, sie aber im eigenen Alltag umzusetzen etwas vollkommen anderes. Du kannst viele Bücher über das Segeln lesen, alles darüber wissen, doch bis du nicht letztendlich auf einem Segelboot gestanden hast, ist alles nur graue Theorie. Die Vorstellung davon ist toll, du träumst davon, „eines Tages“ zu segeln (ja ja, die berühmte Karotte), du liest weitere Bücher - und dann kommt der Tag der Wahrheit! Jemand schenkt dir einen Segeltörn - live und in Farbe! Auf einmal dann ein Schlucken: „Was, wenn ich dennoch seekrank werde? Was, wenn ich es vermassle? Was, wenn ich plötzlich nichts mehr weiß? Was, wenn das Boot kentert, wenn ich ertrinke, wenn ich Panik bekomme... Mist, ich habe jetzt schon Panik!“

In der Komfortzone daran zu denken und sich auszumalen, wie schön es wäre, ohne es je vollständig umzusetzen, es zu erfahren, ist was vollkommen anderes, als diese zu verlassen, um es in wirklich zu erfahren, umzusetzen - und zu leben! Das ist die Herausforderung - die einen aus etwas heraus fordert. Im wahrsten Sinne des Wortes. Sei es die Umsetzung äußerer Wünsche oder die einfache Umsetzung von „Nie wieder!“ Es ist herrlich zu sagen: „Ja, nie wieder dies und nie wieder das“, und dann kommt die Familie und schaut schräg, oder Bekannte, Partner, Verwandte, die die entsprechenden noch vorhandenen Knöpfe drücken, die sie immer drücken konnten und schon wird das einstmals voller Inbrunst gesagte „Nie wieder!“ wieder relativiert. „Okay, stimmt ja, vielleicht reden wir nochmal darüber.“ Oder „So krass kann ich das jetzt nicht bringen.“ Oder oder oder....

Ich weiß selbst sehr gut, dass das im normalen Alltagsumfeld sehr schwer umzusetzen sein kann. Es gehört enorm viel Mut und Kühnheit dazu, sich gegen die Schwerkraft der äußeren Umstände erstmal durchzusetzen. Gegen teilweise auch so gewohnte Umstände, dass wir fast blind davor werden, dass uns da noch was Großes im Weg steht („Was? Das?? Nee, damit komme ich gut klar, damit habe ich mich gut arrangiert. Wer schmeißt

denn schon seine Kinder raus, sie sind doch erst 20+! Und verdienen viel zu wenig für eine eigene Wohnung. Ja, gut, sie helfen leider nicht viel mit zuhause, aber sie haben doch so viel um die Ohren. Ja, ich weiß, ich räume denen viel hinterher, aber... " Uups! Es gibt wohl immer ein „Aber“ in der Komfort-Zone. Immer! Das berühmte „Ja, aber“)

Das Leben fängt erst richtig an am Ende der Komfortzone!

Wenn das geschafft ist, wenn man die Komfortzone verlässt - und das geht schneller als man denkt, wenn man nur die entsprechenden "Werkzeuge" richtig einsetzt und nicht Hilfsarbeitern, Aushilfskräften (=Aspekte/Ängste/Verstand usw) in die Hände gibt, sondern dem, der wir *auch* sind - dann ist der Rest das reinste Kinderspiel und das Leben wird ein einziges Vergnügen, wo unbegründete Freude ein immerwährender Leitstrahl ist.

Ich habe mich dahingehend auch schon coachen lassen, als ich gemerkt habe, es ist Zeit, den nächsten wichtigen Schritt aus dieser Zone zu unternehmen. Und den persönlichen Gewinn, den ich daraus erhalten habe, hat meine Investition in das Coaching um ein vielfaches übertroffen. Das ist das allerschönste, was ich immer wieder erfahren durfte, bei mir und auch bei so vielen anderen, die den Mut hatten, ihre Komfortzone zu verlassen:

In dem Moment, wo ich mich überwunden hatte und eine Zusage getroffen habe - trotz Herzklopfen, trotz aller Ängste, trotz etlicher Aspekte, die Sturm gelaufen sind - aber irgendwie auch mit einer inneren freudigen Aufregung darüber, es trotzdem zu tun und deshalb stolz auf mich zu sein, mich auf etwas einzulassen, den Mut zu haben, auf Neuland, auf etwas, was mich herausfordert, weil ich einfach zutiefst *wusste ohne zu wissen*, genau das ist jetzt wichtig, bringt mich irgendwie weiter und hilft mir, in dem Moment habe ich so viel mehr zurückbekommen als ich (meine Aspekte und mein Verstand) es jemals erwartet oder für möglich gehalten hätte. Dieses innere Gefühl ist der Meister, der durchkommt und die Ängste des Menschen überschattet.

Und genau DAS hat mir dann weiteren Mut und das Vertrauen gegeben, es immer öfter zu "wagen", immer öfter den sicheren und komfortablen Hafen zu verlassen. Bis ich dann letztendlich festgestellt habe, *wie frei und leicht alles außerhalb der alten Komfortzone* ist, und wie anstrengend und schwer es innerhalb der Komfortzone war. Das mag paradox klingen, ist es aber nicht. Nichts ist so wie es scheint.

Deshalb: Traut euch! Habt den Mut, so wie ich und wie viele andere.

Es ist die beste Entscheidung eures Lebens. Und: was haben wir denn schon zu verlieren? Nichts! Wirklich gar nichts. Wir können nur gewinnen. Immer!

Und falls ihr es alleine mal nicht schafft, dann unterstütze und ermutige ich euch gerne auf dem Weg raus aus eurer Komfort-Zone. Denn manchmal braucht man einfach mal jemanden direkt vor Ort, der einem in einer heißen Phase zur Seite steht und einen erinnert, dass es funktioniert ...

Doch noch etwas anderes ist im Zuge der ganzen Veränderungen außerhalb der Komfortzone passiert:

Es ist endlich soweit, lange hat es auf sich warten lassen. Ein Buch! Dass ich mal ein Buch schreiben werde, war mir klar, aber bislang fehlte es einfach an dem passenden Impuls. Schreiben könnte ich viel, aber der Titel! Welchen Titel verpasse ich dem Buch? Was sagt alles aus und macht neugierig, ohne in die esoterische Makyo-Ecke geworfen zu werden? Es soll doch viele Menschen ansprechen, nicht nur an eine spezielle Gruppe gerichtet sein. Geht das überhaupt? Ja, es geht. Wobei es ja immer an eine bestimmte Gruppe gerichtet ist, nämlich an diejenigen, die offen für Veränderungen sind.

Und dann vor ein paar Tagen kam völlig unerwartet der Titel zu mir. *Ja, es kommt wirklich zu uns!* (Hinterfragt niemals die Impulse in eurem Leben) Alles Nachdenken hat nichts gebracht (logisch), doch in dem Moment, wo ich überhaupt nicht darüber nachgedacht habe, wo ich eine spannende Serie auf Netflix angeschaut habe und alles (scheinbar) nichts mit dem zu tun hatte, was wir hier machen (das ist so lustig, denn ALLES hat immer etwas damit zu tun, auch wenn der Mensch meint, es wäre nicht so - aber super, jetzt war der Mensch mit dem Film total abgelenkt, das sind immer die besten Gelegenheiten, um Weisheit einfließen zu lassen, denn das Ich Bin ist nie abgelenkt und immer präsent!) genau in dem Moment kam der absolut offensichtliche und schlagartige Impuls dafür.

Und nicht nur ein Impuls für den Buchtitel, nein! Es kam förmlich eine ganze Wagenladung an Inspirationen, an kreativer Energie, an Stirnkatschern, an Erkenntnissen! Eine Flut voller Pakete und Freude und Lachen übermannte mich - "Wie genial ist DAS denn??" lachte ich. Und wieder wurde mir klar, dass der Meister den Mensch nur mal öfter vor die Glotze setzen musste, um ihn abzulenken, damit er mit seinem ganzen Nachdenken nicht alle Kanäle für sich beansprucht und blockiert. Hahaha, was für eine geniale Parallele! Wie oft, wirklich, wie oft "weiß es der Mensch besser"? Es gibt so viele Beispiele dafür:

"Ich schau keine Filme oder Serien oder Nachrichten, das lenkt mich nur ab von meinem spirituellen Weg." Hahahaha!!! Der Meister kringelt sich und denkt sich: "Okay, wenn er meint..." Manchmal haben wir einfach den Impuls, etwas im Fernsehen oder Kino anzuschauen und dann sollten wir es nie hinterfragen oder abtun, sondern damit fließen, denn die Energie möchte uns immer dienen! Vielleicht treffen wir jemanden, der uns inspiriert oder wir hören einen Satz, der für uns wichtig ist, oder wir sollen einfach nur da sein, an diesem Ort, zu dieser Zeit. Wir sollten es nie hinterfragen. Denn wer sind wir (als der Mensch!) zu entscheiden, was wann wie sein wird? "In einem Kinofilm?? Niemals! In dieser blödsinnigen Serie?? NIE! Auf einer spirituellen Reise?? Neeeee, da bin ich doch läääängst drüber hinaus**!" Und schon ist das wunderbare Potenzial für einen neuen Impuls in die realisierten Verkörperung flöten gegangen, zerredet durch den Menschen, "der es besser weiß". Der Meister kichert leise und zuckt die Schultern. Dann eben ein andermal.

Es gibt viele Beispiele, wo wir einfach mit dem inneren Impuls fließen sollten und es nicht vom Denker zerplücken lassen sollten. Denn dann verpassen wir die besten Gelegenheiten für verkörperte Realisierung und tiefgreifende, aberwitzige Aha-Momente. Das Schöne ist: sie kommen wieder und wieder und wieder. Der Meister ist geduldig und hartnäckig. Er verschafft sich Gehör, auf die ein oder andere Weise. Wir bekommen Chancen *ohne Ende!* Doch dann müssen wir eben raus aus der Komfort-Zone.

Ach ja, der Buchtitel! Dieser lautet:

"DAS LEBEN BEGINNT AM ENDE DER KOMFORT-ZONE"

oder: Mensch, geh dir endlich aus dem Weg!

Dieser ist übrigens auch das neue Motto meiner Coachings, meiner in der Entstehung befindlichen Audio-Serie, meiner kommenden Webinare/Seminare und und und... welche Flut an herrlicher Energie wie ein Füllhorn ausgeschüttet wurde. Was für ein Geschenk, wenn der Mensch mal unbedarft Fernsehen schaut... Ich llllliebe die Wohngemeinschaft mit dem Meister und dem Ich Bin - das beste Team aller Zeiten!

****PS:** Apropos Reise: was ich völlig unerwartet durch solch ein „Hören auf den inneren Impuls“ auf einer England-Reise mit Jonette Crowley neulich erlebt habe, erzähle ich in einem anderen Bericht. Es war auf jeden Fall vollkommen anders, als mein Mensch sich jemals hätte vorstellen können ...