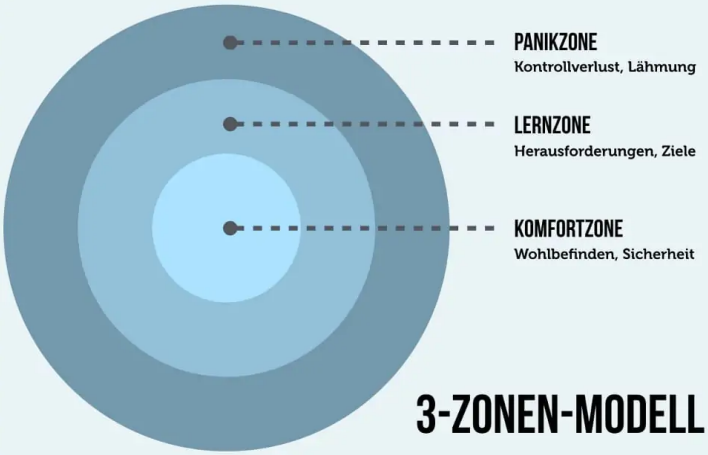
Karrierebibel

Komfortzone verlassen

In der Komfortzone beherrschen Sie die Abläufe. Die Lernzone beginnt dort, wo Sie etwas Neues wagen und sich den nächsten Schritt zutrauen.



Die drei Zonen am Beispiel einer Präsentation

Komfortzone

Sie erklären Ihrem vertrauten Team einen Ablauf, den Sie gut kennen.

Lernzone

Sie stellen zum ersten Mal eine eigene Idee vor. Drei Stichpunkte geben Ihnen Halt.

Panikzone

Schon der Gedanke an den großen Saal blockiert Sie. Üben Sie zuerst im kleinen Kreis.

12 Wege aus der Routine

◎ Den eigenen Antrieb finden

Was möchten Sie sich zutrauen? Schreiben Sie auf, wofür sich die Mühe lohnt.

☑ Ein Ziel aufschreiben

„Am Freitag stelle ich meine Idee im Team vor.“ Ein Termin macht Ihren Vorsatz greifbar.

☆ Nach eigenen Maßstäben entscheiden

Würden Sie es versuchen, wenn niemand darüber urteilen würde?

☀ Den Morgen anders beginnen

Stehen Sie einmal 30 Minuten früher auf und gehen Sie vor der Arbeit eine Runde zu Fuß.

↗ Eine Gewohnheit ändern

Verbringen Sie die nächste Mittagspause mit jemandem aus einer anderen Abteilung.

♪ Vor anderen sprechen

Bereiten Sie eine Frage vor und stellen Sie sie im nächsten Meeting.

☎ Ein Gespräch anfangen

Fragen Sie beim nächsten Treffen jemanden, den Sie kaum kennen: „Woran arbeiten Sie gerade?“

⚑ Verantwortung übernehmen

Bieten Sie an, beim nächsten Projekt eine Aufgabe zu übernehmen, die neu für Sie ist.

◇ Beim Outfit etwas wagen

Tragen Sie eine Farbe, die Ihnen gefällt, zu der Sie bisher selten gegriffen haben.

⚖ Die Befürchtung prüfen

Was könnte realistisch schiefgehen? Überlegen Sie, wie Sie dann reagieren würden.

✎ Wieder Anfänger sein

Buchen Sie eine Probestunde für ein Hobby, das Sie schon lange reizt.

∞ Zu zweit üben

Suchen Sie jemanden mit einem ähnlichen Ziel. Verabreden Sie sich zum ersten Versuch.

Mein nächster Schritt

Das probiere ich aus: _____ Wann? _____