

GRATIS · TEIL 1

Komfortzone verlassen: 5 Schritte ins Unbekannte

Die Komfortzone fühlt sich sicher an, begrenzt aber oft unsere Entwicklung. Der Schritt hinaus muss nicht groß sein.

Dieses Heft zeigt dir, wie du mit überschaubaren Etappen Neues ausprobierst.

Klein anfangen

Ein neues Hobby, ein anderer Weg zur Arbeit, ein Gespräch mit einer fremden Person. Kleine Schritte sind leichter durchzuhalten und zeigen schnell Ergebnisse.

Übung: Wähle eine kleine Neuerung für diese Woche und plane den genauen Tag und die Uhrzeit.

Misserfolg als Lernerfahrung sehen

Nicht jeder neue Versuch klappt. Wer jeden Fehlschlag als Lernerfahrung betrachtet, bleibt dran und wagt den nächsten Schritt.

Übung: Notiere nach dem Versuch: Was lief gut, was würde ich anders machen?

WEITER IM TEIL 2

Was noch fehlt

In Teil 2 findest du die Methoden 3 bis 5, einen 4-Wochen-Plan und ein Tagebuch.

Teil 2 – Das vollständige Heft

Alle Methoden, Übungen, 4-Wochen-Plan und Tagebuch.

backtooutdoor.com/mindset/komfortzone-verlassen