

Verantwortung übernehmen bedeutet: Die Antwort steigt aus dem Inneren auf- oder durch Impulse von aussen und du kommst ins TUN!

## VerANTWORTung: Die Antwort liegt in dir

Wieso verharren wir oft in Situationen oder Beziehungen von denen wir eigentlich wissen, dass es schon lange nicht mehr stimmt oder wir uns unwohl fühlen?

### **Kennst du das?**

Du bist unzufrieden bei der Arbeit.

Vielleicht läuft deine Beziehung nicht mehr so richtig.

Du fühlst dich unwohl in deinem Körper.

Irgendwie fehlt dir etwas in deinem Leben.

Du sagst vielleicht viel zu oft JA obwohl du Nein sagen willst.

Und trotzdem änderst du nichts. Du hast dich «bequem» eingerichtet in dem was ist. Der Zustand macht dich zwar nicht glücklich, ist aber immer noch besser als sich daraus herausbewegen zu müssen.

Denn: Die Veränderung macht dir Angst und du brauchst Mut.

Du begibst dich vielleicht in eine Traumwelt in der das Leben schön gemalt ist und die Fee oder ein Prinz daherkommt und alles für dich auflöst. Doch die Wirklichkeit ist eine andere und du drehst dich im Kreis

### **Wieso passiert dir das?**

Eigentlich weisst du genau was du tun müsstest. Im Kopf hast du den Plan schon oft durchdacht. Du hast dir ausgemalt wie dein künftiges Leben sein könnte. Doch dann kommt da immer wieder eine leise oder manchmal auch laut brüllende innere Stimme die dir zuruft: «Nein, tu das nicht, das ist viel zu gefährlich oder aber: So schlimm ist das doch alles nicht. Bleib wo und wie du bist» Das was du jetzt lebst erscheint dir immer noch besser, als wieder alleine zu sein oder einen Neustart zu wagen.

## VerANTWORTung: Komfortzone verlassen

### **Du steckst in der Komfortzone fest.**

Unter der Komfortzone versteht man eine Wohlfühlzone in der jeder von uns sich eingerichtet hat. In ihr haben wir Routine, fühlen uns sicher und kennen uns aus. In ihr sind all die ritualisierten Abläufe und immer wiederkehrenden Aufgaben zu finden.

Kommt in einem Bereich Unzufriedenheit auf und das Bedürfnis nach Veränderung wächst, dann ist es genau diese Komfortzone die uns darin gefangen hält. Sätze wie

*«Ich will ja etwas verändern, aber.....»*

verdeutlichen diesen Mechanismus. Wir wollen wachsen und doch stecken wir in alten Verhaltens- und Denkmustern fest.

Manchmal ist der Wunsch nach Ausdehnung und Veränderung gross geworden. Wir wollen uns verändern und haben Lust zu wachsen. Das Ziel ist klar. Der Mut, die eigenen Grenzen zu sprengen und den nächsten Schritt zu tun fehlt noch.

### **Wachstum, egal in welchem Bereich, ist nur möglich ausserhalb der Komfortzone!**

Ich erinnere mich noch genau als ich zum ersten Mal während des Studiums für einen Vortrag angefragt wurde. Der Hörsaal war voll und ich dachte, das schaff ich nie. Die Aufregung war gross, der Adrenalinspiegel hoch und die Selbstzweifel sehr präsent. Doch ich wollte diese Situation meistern. Und ich schaffte es. Mit jedem Auftritt vor Publikum wurde die Unsicherheit weniger. Ich war ein Stück über mich und meine Ängste hinausgewachsen und auch ein wenig Stolz.

FREIHEIT bedeutet  
VERANTWORTUNG.  
Das ist der Grund, warum  
die meisten Menschen sich  
vor ihr fürchten.  
George Bernard Shaw.

## VerANTWORTung: Wie kann ich dich unterstützen?

Im Coaching bekommst du Klarheit darüber, was du erreichen und welcher Herausforderung du dich stellen willst. Wir finden gemeinsam all die Ungleichgewichte und Blockaden, die es bisher verunmöglicht haben, deine Komfortzone zu erweitern oder zu verlassen.

**Du hast bereits alles in dir was es braucht für ein glückliches und erfülltes Leben.**

Werde dir dessen bewusst und glaub an dich. Wann immer du etwas in deinem Leben verändern möchtest, gibt es nur einen einzigen Ort wo das geschehen kann: in Dir. Übernimm Verantwortung für dich. Die Antworten und nötigen Schritte zeigen sich dann häufig wie von selbst. Ich begleite dich auf deinem Weg aus der Komfortzone in die «Komm - vor - Zone».

Bist du an dem Punkt wo du etwas veränder willst im Leben?  
Bist du unzufrieden und ängstlich oder hast keine Lust mehr so weiter zu machen?  
Bist du bereit für Veränderung?

**Warte nicht länger, starte jetzt!**



info@gisela-koelmel.ch  
+41 78 799 39 90  
Dornacherstrasse 317 | 4053 Basel  
www.gisela-koelmel.ch