

## Komfortzone verlassen

In der Komfortzone fühlen wir uns wohl. Die wollen wir eigentlich nicht verlassen. Es geht uns gut, hier droht keine Gefahr und hier haben wir ein angenehmes Gefühl. Sie ist das Gegenteil von Veränderung.

Wir wollen diese Sicherheit behalten und unseren Routinen nachgehen. Es ist gemütlich, wir müssen uns nicht anstrengen und alles läuft jeden Tag gleich ab.

Warum sollen wir sie also verlassen?

Wenn wir sie nicht verlassen, werden wir keine neuen Sachen ausprobieren. Wir werden keine neuen Freunde oder neue Orte kennen lernen, uns persönlich nicht weiterentwickeln und sportlich sowie beruflich nicht weiterkommen.

Was hält uns zurück die Komfortzone zu verlassen?

Zurück halten uns unsere Ängste.

Wir haben Angst:

- zu versagen

Mit unseren Pferden wollen wir nichts Neues ausprobieren, weil wir Angst haben zu versagen. Entweder haben wir Angst, dass es nicht funktioniert oder dass wir das niemals hinkriegen werden. Wenn es dann auch noch nicht sofort klappt, ziehen wir uns gerne wieder in unsere Komfortzone zurück und geben auf.

- zurückgewiesen zu werden

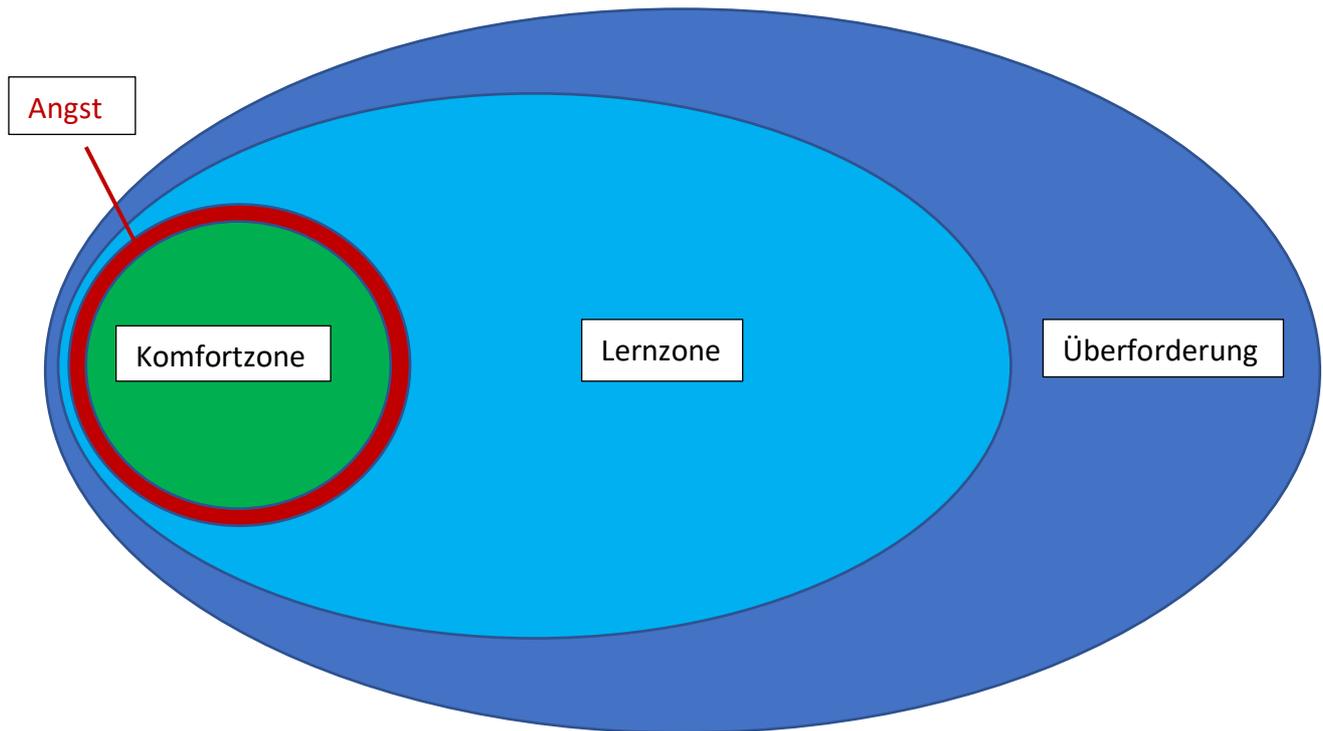
Zurück gewiesen werden will niemand. Probierst du nun mit deinem Pferd eine neue Methode aus, ist die Wahrscheinlichkeit da, von anderen belächelt zu werden oder sogar abwertende Kommentare anhören zu müssen. Wir lassen uns dann schnell beeinflussen und tun dann doch wieder das was jeder tut, auch wenn es nicht zum Ziel führt.

- uns anzustrengen.

Etwas Neues lernen heisst sich anzustrengend, Fehler machen, den passenden Weg finden. Das fühlt sich nicht immer gut an und was dabei herauskommt ist meistens auch noch ungewiss.

Um aus unserer Komfortzone herauszukommen, brauchen wir Mut und die nötige Motivation. Darum ist es auch so wichtig, dir ein Ziel zu überlegen. Was willst du mit deinem Pferd erreichen? Was sind deine Träume, Wünsche? Sie sollen real umsetzbar aber auch nicht zu einfach zu erreichen sein.

# KOMFORTZONE



Wenn du es schaffst, deine Angst zu überwinden, kommst du in die Lernzone. Hier ist Wachstum und Entwicklung möglich.

Wenn du dir jedoch zu hohen Aufgaben stellst denen du nicht gewachsen bist, dann überschreitest du schnell deine Grenze und fühlst dich überfordert. Es geht also darum, deinen Mittelweg zu finden. Was motiviert dich? Was bringt dich weiter? Was ist zu viel? Wo brauchst du Hilfe? Wäre es besser, alles in noch kleinere Schritte zu zerlegen?

Diese Überlegungen kannst du gut in den Engpass mit deinem Pferd übertragen. Hier bringst du dein Pferd aus der Komfortzone und forderst es heraus, seine Ängste zu überwinden ohne es zu überfordern. Je mehr Aufgaben dein Pferd ohne Stress meistert, desto grösser ist der Lernerfolg. Nur in der Lernzone kann es sich gut weiterentwickeln. Wenn du etwas an ihm (oder auch an dir) ändern willst, dann stelle es immer wieder vor neue Herausforderungen.

Versuche also dich und dein Pferd nicht zu langweilen aber auch nicht zu überfordern.