

Wann sollte ich meine *Komfortzone verlassen?*



Hake ab, was bereits geklärt ist, und markiere, wo du noch handeln möchtest.

WAS HÄLT MICH ZURÜCK?

- ☐ Ich weiß, was ich gerade vermeide.
- ☐ Ich erkenne meine konkreten Befürchtungen.
- ☐ Ich unterscheide Risiko und Unsicherheit.
- ☐ Ich erkenne bequeme Ausreden.
- ☐ Ich weiß, was Stillstand mich kostet.

WAS KÖNNTE ICH GEWINNEN?

- ☐ Ich sehe mögliche Lernchancen.
- ☐ Ich erkenne neue berufliche Möglichkeiten.
- ☐ Ich weiß, welche Fähigkeit ich entwickeln könnte.
- ☐ Ich sehe den Nutzen eines Versuchs.
- ☐ Ich akzeptiere, nicht alles kontrollieren zu können.

WIE GEHE ICH DEN ERSTEN SCHRITT?

- ☐ Ich wähle eine überschaubare Herausforderung.
- ☐ Ich bereite mich sinnvoll vor.
- ☐ Ich setze einen konkreten Termin.
- ☐ Ich hole mir Unterstützung, wenn nötig.
- ☐ Ich werte den Versuch als Erfahrung.

ZUM SCHLUSS



Was würde ich ausprobieren, wenn ich nicht erst vollkommen sicher sein müsste?

.....

.....