



Liebe Leserin, lieber Leser,

persönliche Veränderung wird initiiert durch Ereignisse aus dem Außen und durch eigenen Antrieb. Ersteres sind meist unerwartete Ereignisse, z. B. das Treffen der Liebe des Lebens oder durch eine betriebsbedingte Kündigung. Die Änderung aus eigenem Antrieb wird durch ein attraktives Ziel oder durch Unzufriedenheit getriggert.

In diesem Newsletter blicken wir auf den Start einer Veränderung, wenn eine Unzufriedenheit im aktuellen Leben besteht.

Die Themen in diesem Newsletter

- (1) Jede Veränderung startet beim aktuellen Status Quo. Deshalb blicken wir auf die Komfortzone und die Lernzone. Passend zum Thema findest du Hinweise zu meinen Veranstaltungen im Juni.
- (2) Jede Veränderung braucht eine Entscheidung. Höre eine Metapher zu Entscheidungen, die ich geschrieben habe.
- (3) Erhalte einen Einblick in meine eigene Reise in die Wachstumszone.

1. Die beiden Seiten der Komfortzone

Die Komfortzone steht für den Status Quo in unserem Leben

Der Status Quo umfasst alle Aspekte unseres Lebens, unter anderem unsere Gewohnheiten, Glaubenssätze und die Menschen, mit denen wir verbunden sind.

Die positive Seite der Komfortzone sind Sicherheit, Stabilität und Ordnung.

Die Kehrseite von Sicherheit, Stabilität und Ordnung ist der Mangel an Veränderung. Es bedeutet, nichts wesentliches mehr dazu zu lernen und konstant im gleichen Trott zu sein. Zudem kann die Komfortzone alles andere als bequem sein. Der Status Quo kann auch bedeuten, dass er ungelöste und stressbelastete Themen oder unerfüllte Wünsche und Sehnsüchte beinhaltet.

Ressourcensuche in der Lernzone

Hinderliche Zustände lassen sich mithilfe von Ressourcen lösen. Die Suche nach Ressourcen und ihre Integration findet in der sog. Lernzone statt. Diese Zone verspricht Neues und zugleich Ungewissheit und sie erfordert zusätzliche Energie. Deshalb ist es wichtig, Ziele zu setzen und ihre Umsetzung so zu priorisieren, dass Veränderung gelingen kann.



Wie zufrieden bist du mit deiner Komfortzone? Übung zu Selbstreflexion

Öffne die Checkliste, die ich für deine Selbstreflexion erstellt habe. Dann nimm dir einen Stift und Papier deiner Wahl oder drucke dir die Tabelle aus.

Schaffe dir eine Zeitinsel, um die verschiedenen Aspekte zum Status Quo in deinem Leben zu betrachten. Bewerte für dich, wie zufrieden du bist oder was du ändern möchtest. Setze dir dann Ziele und vereinbare mit dir selbst, wie du die erwünschte Verbesserung umsetzt.

[Selbstreflexion Checkliste zum Download auf meiner Homepage](#)

Impuls-Workshop "Komfortzonengymnastik"

Zum Thema Komfortzone und wie du sie kontinuierlich verbessern und erweitern kannst, veranstalte ich einen kostenfreien Online-Workshop. Ich gebe Inspiration, wie Veränderung auch in kleinen Schritten erfolgen kann. So wie Gymnastikübungen, die du in deinen Alltag einbauen kannst.



Termin: 5. Juni 2024 um 19.00 Uhr
Dauer ca. 1,5 Stunden

[Impulsworkshop: informieren und anmelden](#)

Weitere Angebote zur Unterstützung deiner Reise in die Lernzone

Tagesworkshop "Aufbruch in die Lernzone"

am Sonntag, 30. Juni 2024, 10-18 Uhr

Aufbauend auf der Checkliste, die ich auf dem Impuls-Workshop "Komfortzonengymnastik" vorstelle, biete ich einen Tag an, an dem ich Interessierte durch den Prozess der Zielsetzung und Planung für ihre persönliche Lernreise anleite.

[zur Interessentenliste "Aufbruch in die Lernzone"](#)

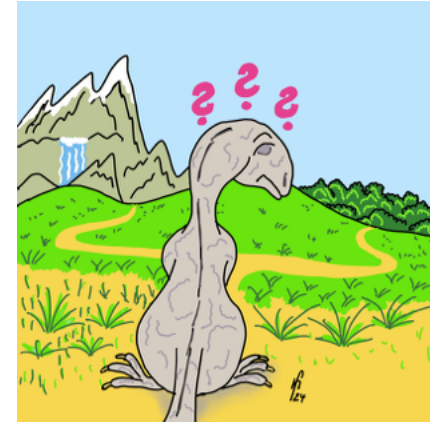
Impuls-Workshop "Reise durch den NLP-Practitioner"

am Freitag, 21. Juni 2024, 19.00 Uhr

Ein vertiefter Einblick in die Inhalte der Ausbildung zum NLP Practitioner. Diese Ausbildung ist passend für alle Menschen, die einen großen Schritt in ihrer persönlichen Entwicklung machen wollen. Die 18 Tage des NLP-Practitioner sind eine ausgedehnte und geführte "Expedition" in die Lern- und Wachstumszone.

[zum Impuls-Workshop "Die Reise durch den NLP-Practitioner"](#)

[zur Ausbildung NLP Practitioner](#)



2. Eine Metapher über Entscheidungen

Der Begriff der Metapher wird unter anderem für Geschichten mit einer therapeutischen Wirkung verwendet. Im Rahmen des NLP-Practitioners wird ihre Bedeutung erläutert und Teilnehmende können selbst die Wirkung einer Metapher erfahren und gemeinschaftlich solche Geschichten schreiben.

Als ich den Workshop "Raus aus der Schublade" im letzten Monat vorbereitet habe, empfing ich eine Metapher zum Thema der Entscheidung.

Die Entscheidung ist eine wichtige, wenn nicht die wichtigste Komponente, wenn ein Mensch für sich eine Veränderung erfolgreich umsetzen möchte. Denn ohne die Entscheidung, den Weg in Richtung eines gewählten Ziels zu gehen, bleibt Veränderung im Status eines Wunsches oder einer Absicht.

Höre hier die Geschichte, warum die Dinosaurier *wirklich* ausgestorben sind 🤔

[zur Aufnahme auf Soundcloud \(ca. 4:25 Minuten\)](#)

3. Meine Reise in die Wachstumszone

Im letzten Newsletter habe ich über meine Entscheidung geschrieben, meine hauptberufliche Tätigkeit um einen Tag in der Woche zu reduzieren, um für meine zweite Laufbahn als Coach und Trainer Zeit zu haben. Damit hatte ich die Grundlage gelegt für eine "Expedition" in meine Lern- und Wachstumszone. Diese Expedition wird noch eine lange Zeit in Anspruch nehmen. In diesem Abschnitt nehme ich dich mit auf diese Reise.

Selbstmarketing ist noch nicht meine Stärke und ich habe in der Vergangenheit einen Bogen darum gemacht. Nun gehört es zu den Kompetenzen der Selbständigen, die Menschen auf Ihre Angebote aufmerksam zu machen und sie und sich selbst so zu präsentieren, dass Leute sich interessieren und schließlich auch die Angebote buchen.

Um das zu erreichen, lerne ich seit Januar das Schreiben von Texten, die Interesse wecken, Software wie die e-Mailing-Software, über die du diesen Newsletter erhältst und das Publizieren auf Social Media-Plattformen, auf denen ich bislang nur Leser war.

Was mich zu dieser ausgedehnten Reise motiviert ist mein Wille, Menschen nachhaltig zu helfen, ihre mentale Stärke und Flexibilität auszubauen. Je mehr Menschen in sich ruhen und wertschätzend mit anderen umgehen, desto friedlicher und lösungsorientierter wird unsere Welt sein.

Ressourcen, die mir bei meiner Lernreise helfen, sind unter anderem ein umfangreiches Wissensangebot über Marketing für Selbständige, meine langjährige Erfahrung als Projektmanager, mein IT-Wissen für das Erlernen von Tools und ganz besonders die Unterstützung durch meine Freunde.

Ich wünsche dir eine gute, ressourcenvolle Zeit.

Herzliche Grüße,
Frank

Dein Feedback

Ich freue mich über dein Feedback zum Newsletter. Sind die Themen nützlich für dich? Hast du Wünsche? Schicke mir dein Feedback gerne an meine E-Mail-Adresse.

Teilen und Anmelden

Wenn du findest, dass der Newsletter für jemand in deinem Netzwerk interessant ist, dann leite ihn gerne weiter.

Falls du diesen Newsletter von Jemandem erhalten hast, lade ich dich ein, dich über diesen Link [anzumelden](#).



Wenn Sie diese E-Mail (an: frankrauch@icloud.com) nicht mehr empfangen möchten, können Sie diese [hier](#) kostenlos abbestellen.

Training - Coaching - Beratung
Frank Rauch
Jesenwanger Str. 20a
82284 Grafath
Deutschland

frankrauchcoaching@gmail.com