



+ MOTIVORIENTIERTE ERWEITERUNG DER KOMFORTZONE

von Ilja Rep, Trüffelnasen – ein Riecher für Potenziale

Zusammenfassung

Viele Menschen wollen sich weiterentwickeln, sich verändern oder persönlich wachsen. Der Wunsch nach Verhaltensänderung resultiert aus einem Wunsch nach veränderten Ergebnissen im Leben. Häufig hören diese Menschen dann den kommunikativen Evergreen „Mensch, dann bewege Dich doch mal außerhalb Deiner Komfortzone.“ Ein Blick auf das reale Leben zeigt: Leichter gesagt als getan. Offensichtlich bedeutet es für viele Menschen eine Herausforderung, Dinge anders zu machen als bisher. Die Gründe dafür sind so vielschichtig wie das Leben selbst. Die 16 Lebensmotive nach dem Reiss Profile bieten die Möglichkeit, eine individuelle Motivation zu entwickeln (Brand & Ion, 2011, S. 18f.), um die persönliche Komfortzone zu erweitern, sich an neue Verhaltensweisen zu gewöhnen und dadurch nachhaltig andere Ergebnisse zu kreieren als bisher.

1. WAS IST DIE KOMFORTZONE?

Gewohntes ist komfortabel

Die Idee der Komfortzone ist vielen Menschen bekannt (Bardwick, 1995, S. 20ff.). Die Komfortzone ist die bekannte Welt, in der sich ein Mensch wohlfühlt. Der Aufenthalt in der Komfortzone ist von Vertrautheit, Sicherheit und manchmal auch Geborgenheit gekennzeichnet. Diese vertraute Umgebung ermöglicht es, dass man sich nicht besonders anstrengen oder nachdenken muss. Innerhalb der Komfortzone bewegt man sich auf gewohnten Pfaden gleichsam wie von einem Autopiloten gesteuert: Man kann sich entspannt zurücklehnen und die schöne Aussicht genießen. Das Leben fühlt sich unbeschwert, leicht und einfach an, ein bequemer Alltag zum Wohlfühlen.

+ Individuelle Grenzen

Bei der Entwicklung der individuellen Persönlichkeit spielen laut Roth (2009, S. 15-32) neben den inneren, genetisch bestimmten Faktoren verschiedene äußere Faktoren eine Rolle: Wohnort, Familie, Freunde, Job, Routinetätigkeiten, Sprache, erlernte Fertigkeiten (z.B. Fahrradfahren), Nahrungsmittel, Rituale (z.B. Zähneputzen, sonntagabends Tatort schauen, Parkplatzsuche), Lebensumstände (z.B. verheiratet sein, Kinder haben), soziales Milieu, regionale Kultur, Landeskultur und Glaubenssätze. Aus der Aufzählung wird deutlich, dass jeder Mensch basierend auf seiner Persönlichkeitsstruktur seine eigene individuelle Komfortzone hat, eine persönliche Sonderedition, ein ganz spezifisches Verständnis von dem, was man als vertraut und gewohnt empfindet. Diese individuelle Betrachtung bedeutet implizit, dass es keine richtige oder falsche Komfortzone gibt, sondern jeder Mensch hat seine eigene Version – die spannende Frage lautet nur: Funktioniert mein Leben in meiner Komfortzone hinreichend gut, bin ich wirklich zufrieden mit diesem beschaulichen Leben oder will ich mehr? Doch bevor wir uns der Beantwortung dieser Frage zuwenden, schauen wir uns die Komfortzone genauer an.

Freiheit und Abenteuer

Die Idee der Komfortzone kommt aus der Erlebnispädagogik und erklärt, wie junge Menschen lernen. Ein Erlebnis hat zwei Bedeutungsebenen: Ein Alltagserlebnis (z.B. Wecker klingelt) und ein „besonderes“ Erlebnis (z.B. Heirat, Meisterfeier des 1. FC Köln). Besonders wird ein Erlebnis dann, wenn es sich um ein außergewöhnliches Ereignis handelt. Es kann entweder völlig ungewohnt sein oder die letzten abgespeicherten Erfahrungen liegen bereits sehr lange zurück. Besondere Erlebnisse bedeuten in der Regel eine persönliche Herausforderung, weil sie nicht alltäglich und mit Abenteuer und Wagnis verbunden sind (Heckmair & Michl, 2002). Die Dimensionen Abenteuer und Wagnis ergeben sich aus dem handlungsorientierten Ansatz, d.h. man tut etwas aktiv und schaut nicht nur passiv beobachtend zu (Heckmair & Michl, 2002, S. 90). Der erlebnispädagogische Ansatz zielt darauf ab, über „abenteuerliche“ Aktivitäten spielerisch verhaltensverändernde und persönlichkeitsbildende Ziele zu erreichen (Rehm, 2006). Sich außerhalb seiner gewohnten Welt zu bewegen, bedeutet beinahe für jeden Menschen zwangsläufig ein Abenteuer. Alles Außergewöhnliche ist mit intensiven Gefühlen verbunden, z.B. Überraschung, Angst, Trauer, Schmerz, Freude. Die Emotionalität des abenteuerlichen Erlebnisses ist entscheidend für die Verankerungstiefe der Lernerfahrung: Menschen erinnern sich klarer und lebendiger an ein Erlebnis, wenn es mit intensiven Gefühlen verbunden war (Markowitsch, 2009). Die Intensität der Erinnerung an eine Lernerfahrung bestimmt wiederum, mit welcher Wahrscheinlichkeit sie das Verhaltensrepertoire in der Gegenwart beeinflusst. In diesem Sinne erscheinen abenteuerliche Erlebnisse eine wirksame Voraussetzung dafür zu sein, fundamentale Veränderungen auf der Verhaltensebene zu ermöglichen.

+ Zwischenfazit

Ausflüge ins Abenteuerland ermöglichen also emotional aufgeladene Lernerfahrungen, die wiederum eine nachhaltige Erweiterung bzw. Veränderung des Verhaltensrepertoires erleichtern.

Das Lernzonenmodell

Doch wie hoch ist die verträgliche Dosis von Abenteuer? Menschen haben eine individuell unterschiedliche Stressresistenz (Brand & Ion, 2011, S. 29). Dabei unterscheidet sich nicht nur der Zeitpunkt, ab dem ein Mensch Stress empfindet, sondern auch ob der Stress als positiv unterstützend oder negativ belastend empfunden wird. Ab einer bestimmten Intensität von Abenteuer ist ein Ausflug jenseits der Komfortzone nicht mehr pädagogisch wertvoll, sondern wird als psychische Belastung empfunden. Die persönliche Verträglichkeitsgrenze ist dann erreicht, wenn aus neugieriger Spannung Angst wird. Der Bereich, in dem man „guten“ stimulierenden Stress (Eustress) empfindet, heißt im Lernzonenmodell „Lernzone“ (Senninger, 2000). In der Lernzone lernt man, indem man gefordert, aber nicht überfordert wird. Man spricht auch von einem „Stretch“ (engl. „to stretch“ = dehnen). In diesem Sinne absolviert man in der Lernzone emotionale und kognitive Dehnübungen, macht Yoga für den Geist. Entfernt man sich immer weiter vom bekannten Terrain, dann landet man in der Panikzone und empfindet „negativen“ Stress (Distress). Von Orientierungslosigkeit und starken Angst- und/oder Ekelgefühlen getrieben will man nur noch so schnell wie möglich zurück nach Hause in seine Komfortzone. Die Grenze zwischen Lern- und Panikzone verläuft dort, wo blockadefreies Lernen aufhört; wie die Komfortzone selbst sind auch diese beiden Zonen individuell unterschiedlich. Wo die persönlichen Grenzen genau liegen – und wie man sie sukzessive erweitern kann – findet man nur durch Ausprobieren und aktives Erleben heraus.

Die folgende Grafik fasst die vorstehenden Ausführungen anschaulich zusammen:

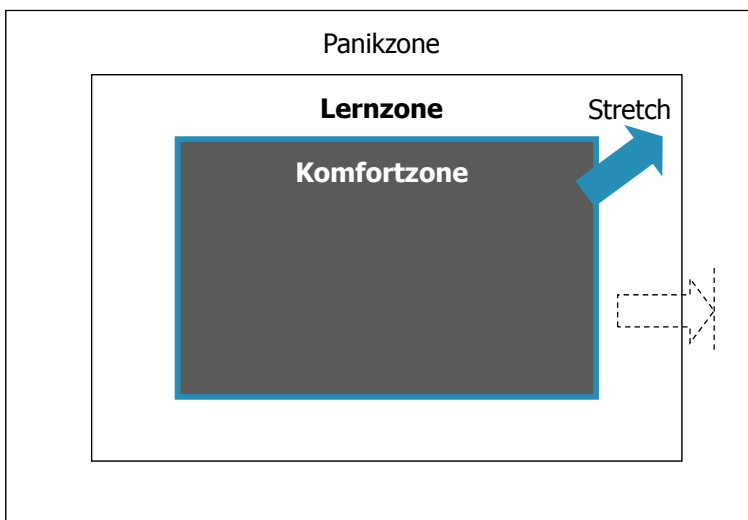


Abb. 1: Lernzonenmodell nach Senninger (2000)

+ 2. WARUM IST ES ERSTREBENSWERT, DIE KOMFORTZONE ZU ERWEITERN?

Warum ist es überhaupt erstrebenswert, etwas zu tun, was man als potenziell unbequem, vielleicht sogar als stressig oder bedrohlich empfindet? Auf den ersten Blick erscheint diese Frage wie die Quadratur des Kreises. Schließlich ist es sehr praktisch, wenn man nicht nachdenken muss, weil man sich intuitiv an gewohnten Mustern orientieren kann, z.B. feste Arbeitszeiten, Montagsmeetings, donnerstagabends Pokern, samstagabends Sportschau, neben dem vertrauten Partner aufwachen. Das Leben innerhalb der Komfortzone ist sogar dreifach bequem: Man bewegt sich auf vertrautem Terrain UND man muss nicht nachdenken, sich nicht mit den Überraschungseiern des Lebens auseinandersetzen. Zudem „trachtet [das Gehirn] immer danach, Dinge zu automatisieren, Gewohnheiten auszubilden, und es besetzt dies mit deutlichen Lustgefühlen.“ (Roth, 2009, S. 258). Warum also soll man diese komfortable Wohlfühlzone verlassen? Erschwerend kommt folgender Umstand hinzu: Das unbekannte Glück jenseits der Komfortzone ist naturgemäß höchstens schemenhaft erkennbar. Daher kann man auch kein Bedauern darüber empfinden, dass man es (noch) nicht erlebt hat. Dennoch sind sich manche Menschen des unbekanntes Glücks bewusst und sehnen sich danach. Die große Hoffnung, dass alles besser werden soll, aber bitte ohne die Komfortzone zu verlassen, ist eine schöne Illusion, die meist an der Realität scheitert.

Trotz der hohen Attraktivität eines Lebens innerhalb der Komfortzone kann es für jeden Menschen einige gute Beweggründe für einen Perspektivwechsel geben: Ausflüge mit Rückfahrkarte – kein Exil, Lernen, Beweglichkeit, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit, freie Wahl des Lebensentwurfs, aufwendige Grenzsicherung.

Ausflüge mit Rückfahrkarte – kein Exil

Die Idee ist, regelmäßig Ausflüge aus der Komfortzone heraus zu machen. Das Ziel ist dabei nicht, wie Rapunzel dauerhaft ins Exil verstoßen zu werden. Es geht darum, einen Schritt hinaus auf unbekanntes Gebiet zu setzen und wahrzunehmen, welche Chancen und Möglichkeiten sich dort bieten. Die Gewissheit, stets wieder in die Vertrautheit der eigenen Komfortzone zurückkehren zu können, wirkt gibt ein sicheres und ermutigendes Gefühl.

Lernen

Indem man Dinge tut, die man bisher nicht getan hat, lernt man. Das klingt zwar auf den ersten Blick ziemlich banal. Doch wenn man diesen Gedanken konsequent zu Ende denkt, dann bedeutet das auf den Punkt gebracht: Persönliches Wachstum ist nur außerhalb der Komfortzone möglich (Brommer, 1992). Hält man sich nur innerhalb seiner Komfortzone auf, nutzt man seine Potenziale nicht, vergeudet sie sogar. Innerhalb der Komfortzone ist dagegen eher ein verstetigendes Lernen möglich, z.B. indem man seine Technik beim Brustschwimmen perfektioniert.

Zudem empfinden manche Menschen ein Leben, das durch Routine dominiert und die Abwesenheit von Neuem geprägt ist, nach einer Weile als leer, langweilig und monoton. Man

- + erstickt in seinem eigenen Alltagseinerlei. Dieses Phänomen nennt man auch Boreout: Man langweilt sich zu Tode (Rothlin & Werder, 2007). Aus dieser Perspektive kann man der Aussicht auf abenteuerliche Abwechslung durchaus etwas Positives abgewinnen. Auf die positiven Effekte von Lernen mit emotionaler Verankerung wurde bereits im vorangegangenen Abschnitt hingewiesen.

Beweglichkeit

Das Leben lädt einen indirekt dazu ein, sich überwiegend innerhalb seiner Komfortzone aufzuhalten, wenn die konkreten Lebensbedingungen vergleichsweise stabil sind. Das Leben lullt einen dann quasi ein. Doch dann kann es passieren, dass sich die Lebensumstände abrupt verändern (z.B. Kind zieht aus dem Haus, Jobverlust, Beförderung, Umzug). Wenn man nicht gewohnt ist, das Neue als etwas Normales zu empfinden, können die notwendigen Anpassungsprozesse sowohl psychisch als auch physisch eine sehr unangenehme Erfahrung sein, die von leichter Überforderung bis hin zur Depression oder gar noch weiter reichen können (Roth, 2009, S. 88ff. und S. 142f.). Veränderungsbereitschaft kann man aber lernen, wenn man sich regelmäßig dehnt, man gewohnt ist, sich auf Neues einzulassen (siehe oben „Stretch“).

Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit

Kehrt man nach einem Ausflug jenseits der Komfortzone wieder in sie zurück, stellt sich häufig ein Gefühl von Stolz und Zufriedenheit ein, weil man sich getraut hat. Die Erfahrung, in einer herausfordernden Situation selbstständig handeln und etwas bewirken zu können, lässt eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung entstehen (Bandura, 1977). Damit wächst auch das Selbstvertrauen. Ein gestiegenes Selbstvertrauen und das Erfahren einer hohen Selbstwirksamkeit macht es einem wiederum leichter, weitere Ausflüge in Angriff zu nehmen und lässt sogar die Bereitschaft, sich anspruchsvolleren Herausforderungen zu stellen, wachsen (Bandura, 1997).

Freie Wahl des Lebensentwurfs

Menschen dürfen (!) heute mehr entscheiden als früher. Früher waren Lebenswege durch die Erwartungen der Eltern, der Gesellschaft und des sozialen Milieus beinahe vorherbestimmt. Das war zwar einengend, aber auch bequem. Heutzutage darf man sich aussuchen, welches Leben man führen will. Wenn man seinen Lebensentwurf selbst gestalten darf, dann ist es hilfreich die zur Verfügung stehenden Wahlmöglichkeiten überhaupt zu kennen. Wenn man sich immer wieder jenseits der bekannten Welt aufhält, erlebt man hautnah, was im Leben alles möglich ist. Auch erlebt man seine Stärken in einem neuen Umfeld anders, entdeckt vielleicht sogar Qualitäten in sich, von denen man vorher gar nicht wusste, dass sie in einem stecken. Diese neuen Erfahrungen erlauben es einem, sich bewusst für einen bestimmten Lebensentwurf zu entscheiden, anstatt einfach nur den erstbesten zu nehmen.

+ **Aufwendige Grenzsicherung**

Es klingt beinahe wie ein Treppenwitz, dass der Aufwand, den man betreiben muss, um die Grenzen der Komfortzone zu sichern, mindestens genauso hoch ist wie der Aufwand, der für Ausflüge jenseits der bekannten Grenzen notwendig ist. Beispielsweise fühlen sich viele Menschen unsicher, wenn sie eine Präsentation halten sollen; sie setzen dann alle Hebel in Bewegung, damit dieser Kelch an ihnen vorübergeht – zur Not werden sie eben einfach krank. Ein anderes Beispiel ist die Leidenschaft, mit der viele Schüler und Studenten Spickzettel kreieren und eine Strategie für den unauffälligen Einsatz entwickeln – anstatt die Zeit zum Lernen zu nutzen. Wenn man sich schon so viel Mühe macht, dann kann man sie auch direkt in persönliches Wachstum investieren.

3. WARUM IST ES EINE HERAUSFORDERUNG, SEINE KOMFORTZONE ZU ERWEITERN?

Es gibt zahlreiche Ursachen, warum es für einen Menschen eine Herausforderung bedeuten kann, die Grenzen seiner Komfortzone zu überschreiten: Bequemlichkeit und Effizienz, Angst, mangelndes Selbstvertrauen, Scham und Konsistenz. Meist sind gleich mehrere dieser Ursachen gleichzeitig am Werk.

Bequemlichkeit und Effizienz

Eine zentrale Ursache wurde bereits erwähnt: Die grundsätzliche magnetische, verführerische Attraktivität von Einfachheit und Bequemlichkeit der Komfortzone. Die Komfortzone ist die persönliche Chillout-Lounge. Dazu kommt der bedeutsame Effizienznutzen, wie er oben durch den Autopiloten beschrieben ist: Man weiß, wie man mit Vertrautem umzugehen hat. Gerade in der heutigen zunehmend dynamischen und komplexen Welt wirkt allein die Aussicht auf Effizienzgewinne sehr attraktiv. Man braucht also einen wirklich guten Grund, um seine Komfortzone verlassen und zumindest kurzfristig das Gefühl von Bequemlichkeit und Effizienz einschränken zu wollen.

Angst

Im computeranimierten Zeichentrickfilm „The Croods“ (2013) besteht die Komfortzone einer Steinzeitfamilie aus der Höhle, in der sie leben. Alles außerhalb der Höhle wird als gefährlich, als potenzielle Bedrohung eingestuft. Daher fühlt sich die Familie innerhalb der Höhle geschützt. Die Steinzeitfamilie ist in erster Linie angstgetrieben.

Angst ist ein evolutionspsychologisches Ursprungsgefühl. In der Entwicklungsgeschichte des Menschen war es von entscheidendem Vorteil, seine Umwelt eher übervorsichtig wahrzunehmen und sich ängstlich durch unbekanntes Terrain zu bewegen (Buss, 2004). In diesem Sinne war Angst einmal ein Überlebenselixier. In der heutigen (westlich industrialisierten) Welt lauern aber keine Säbelzahntiger mehr hinter jeder Ecke. Dieses tief sitzende Bedürfnis nach Angstvermeidung durch Sicherheit und Schutz passt nur noch sehr bedingt zu den Anforderungen, die das moderne Leben an Menschen stellt. Hier kommt auch

+ der vermeintliche Verstand ins Spiel, den man auch als „Problemerkennungsgerät, chronischen Schwarzseher oder Den-Teufel-an-die-Wand-Maler“ bezeichnen könnte (Wengenroth, 2011, S. 47 ff.). Dieses gedankliche Probleme Wälzen in Kombination mit der Angst als archaisches Erbe unserer Vorfahren kann dazu führen, dass man sich Unbekanntes in apokalyptischen Endzeitphantasien ausmalt und sich wie gelähmt in seiner Komfortzone verkriecht (Pinker, 2002).

Mangelndes Selbstvertrauen

Das Selbstvertrauen ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für die Bereitschaft, sich außerhalb der gewohnten Welt zu bewegen. Neue Welten erhöhen zwangsläufig die Wahrscheinlichkeit, einen „Fehler“ zu machen – schließlich muss man sich dort erst orientieren, zurechtfinden, anpassen und lernen. Allein diese Aussicht, einen Fehler zu machen, kann bereits handlungslähmend wirken. Je stärker das Selbstvertrauen ist, umso leichter lassen sich Fehler aushalten. Das Selbstvertrauen drückt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten aus, auch mit widrigen Umständen gut klarzukommen: Selbstwirksamkeitserwartung und Frustrationstoleranz sind hoch ausgeprägt. Man ist von seiner Selbstwirksamkeit überzeugt: Man nimmt sich etwas vor und ist fest davon überzeugt, dass man sein Ziel auch erreicht. Ist das Selbstvertrauen aufgrund von negativen Lebenserfahrungen angeschlagenen oder von Natur aus höchstens durchschnittlich ausgeprägt, dann erscheint der Gedanke plausibel, dass man den Schutz der vertrauten Komfortzone nur im äußersten Notfall verlässt.

Scham

Die Scham ist wie die Angst ein evolutionspsychologisches Ursprungsgefühl (Buss 2004). Scham hat den natürlichen Zweck, den Zusammenhalt einer sozialen Gruppe zu stärken. Ein Mensch empfindet Scham, wenn er vom Rest der Gruppe verachtet oder gar verstoßen wird bzw. werden könnte. Das Schamgefühl animiert einen dazu, die (ungeschriebenen) Regeln einer Gruppe zu achten und sich moralisch integer zu verhalten. Sehr wahrscheinlich war es in der menschlichen Evolution irgendwann einmal von Vorteil, Teil einer Gruppe zu sein und zu bleiben (Wurmser, 1993). Die Aussicht, sich in einer neuen Welt jenseits der Komfortzone erst einmal zurechtfinden und eine Gleichung mit mehreren Unbekannten lösen zu müssen, kann ein handlungslähmendes Schamgefühl auslösen: Man könnte sich ja blamieren. Was sollen bloß die Nachbarn denken?

Konsistenz

Menschen streben grundsätzlich danach, sich konsistent zu verhalten: Das, was man gestern getan hat, will man auch heute tun. Hat man den Aufenthalt in der Komfortzone gestern als sinnvoll angesehen, so gibt es einen starken Drang, diese Meinung auch heute zu vertreten: „Es ist ganz einfach unser geradezu zwanghaftes Bestreben, konsistent (oder konsequent) zu sein oder zu erscheinen, d.h. in Übereinstimmung mit unserem früheren Verhalten zu handeln.“ (Cialdini, 2010, S. 92). Es handelt sich um einen psychologischen Automatismus,

+ der unbewusst wirkt. So lässt sich auch erklären, warum ein Mensch sich lieber im vertrauten Leid seiner Komfortzone häuslich einrichtet, als selbstverantwortlich für Veränderungen zu sorgen, obwohl sogar im Bewusstsein angekommen ist, wie schädlich die aktuelle Situation ist: „Hinter den dicken Festungsmauern sturer Konsistenz halten wir der Belagerung durch die Vernunft unverrückbar stand.“ (Cialdini, 2010, S. 96). Es bedarf vermutlich ein gewisses Maß an Veränderungsenergie, um diese Konsistenzbarriere zu durchbrechen (Roth, 2009, S. 142f).

4. WIE KANN MAN SEINE KOMFORTZONE ERWEITERN?

Glaube an Veränderung

Verlässt man seine Komfortzone, verändert man sich. Die Grundvoraussetzung für einen erfolgreichen Ausflug jenseits der Komfortzone ist der Glaube, dass Veränderung überhaupt möglich und sinnvoll ist. So hat Entwicklungspsychologin Carol Dweck an der Stanford University in Studien folgendes herausgefunden: „Menschen sind fähig, sich zu verändern, wenn sie dies grundsätzlich für möglich halten. Wer glaubt, seine Persönlichkeit und seine Fähigkeiten selbst beeinflussen zu können, ist offener für neue Erfahrungen und riskiert auch mehr.“ (Carol Dweck zitiert nach Nuber, 2007).

Der Erfolg eines Ausflugs hängt zudem von zwei weiteren Faktoren ab, die die Gedanken zur Machbarkeitsüberzeugung und Frustrationstoleranz aufgreifen (siehe oben):

1. Der Auslöser, überhaupt den ersten Schritt machen zu wollen.
2. Beim ersten Gegenwind, nicht sofort umzufallen, sondern zielsicher am Ball zu bleiben (Frustrationstoleranz).

Auslöser

Es braucht einen Auslöser, der einen Veränderungsimpuls aussendet. Sonst sorgt allein die Systemenergie der Komfortzone dafür, dass alles beim Alten bleibt. Der Auslöser kann ein starker Leidensdruck oder rationale Einsicht sein (Blankertz & Doubrawa, 2000).

Rationale Einsicht allein bringt in den seltensten Fällen hinreichend Veränderungsenergie, weil man über die Sinnhaftigkeit einer Veränderung nur nachdenkt. Am Ende dieser Überlegungen steht ein Gedanke wie „Ich könnte mal was tun. Irgendwie wäre es schon vernünftig.“ Dazu kommen die Belohnungsmechanismen für die Aufrechterhaltung des Status quo (siehe oben).

Ein starker Leidensdruck ist meist schmerzhafter Natur (der Systemerhalt ist bedroht) und/oder ärgerlicher Natur (starker Wunsch nach Veränderung). Schmerz und Ärger sind wie Angst und Scham (siehe oben) evolutionspsychologische Ursprungsgefühle. So wirksam ein emotionaler Auslöser auch ist, so hat er doch häufig unangenehme Nebenwirkungen: Wenn der Leidensdruck bereits so hoch ist, dass man seine Komfortzone gerne verlässt, dann ist meist bereits das Kind in den Brunnen gefallen.

+ Zwischenfazit: Denken (Kopf) allein hilft nicht, Fühlen (Bauch) allein kommt meist zu spät. Das wirft die Frage auf, ob es nicht noch eine kreative Zwischenstufe gibt.

Die 16 Lebensmotive

In mehreren Studien fand der US-Psychologe Steven Reiss heraus, dass sich menschliche Einstellungen, Werte und Verhaltensweisen auf insgesamt 16 Lebensmotive zurückführen lassen (Reiss & Havercamp 1998). Mit der daraus entwickelten wissenschaftlich fundierten Methode, kann man menschliche Motivation messen (Havercamp & Reiss, 2003). Die individuellen Ausprägungen der 16 Lebensmotive eines Menschen nennt man auch „Reiss Profile“. Da es über 6 Mrd. Motivkombinationen gibt, ist so gut wie jedes Profil in den Ausprägungen der Lebensmotive einzigartig und gibt die individuellen Antworten auf so fundamentale Fragen wie: „Was ist mir wichtig? Was treibt mich an? Warum verhalte ich mich so? Was macht mich zufrieden?“ Damit kann jeder Mensch für sich verstehen, wie er eine hohe Antriebsenergie aus sich selbst heraus entwickeln kann (intrinsische Motivation). Die Bedeutung von Motivation ist ja „sich in Bewegung setzen“. Mit diesem Wissen kann man auch herausfordernde Ziele leichter erreichen. Aus dieser Perspektive bietet das Reiss Profile die notwendigen Anhaltspunkte dafür, wie man wollen kann.

Die Vereinigung aus Kopf und Bauch

Menschen handeln dann nachhaltig aus sich selbst heraus, wenn sie das denken, was sie fühlen (Schmid, 1994): „Wir erledigen also eine Aufgabe, weil sie uns Spaß macht und wir mit ihr ein verfolgtes Ziel erreichen können. Bewegt man sich innerhalb dieser Schnittmenge, benötigt man keine besondere Willenskraft, um die Aufgabe zu erledigen und fällt eventuell sogar in einen ‚Flow‘.“ (Brand & Ion 2011: 35f.). Der daraus resultierende Lustgewinn muss höher sein, als die Belohnung dafür, wenn man alles so lässt, wie es bislang ist.

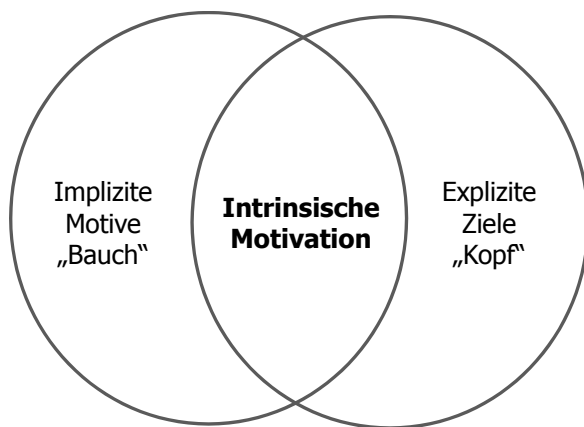


Abb. 2: Schnittmengenmodell nach Kehr (2009)

Daraus ergibt sich die Schlussfolgerung, dass ein Ausflug jenseits der Komfortzone zum einen sinnvoll sein muss (in der Regel eine einfache Aufgabe) und zum anderen Spaß

+ machen muss, wenn der Weg sich nicht wie die persönliche Via Dolorosa anfühlen soll (in der Regel eine Herausforderung). Dabei muss das positiv erlebte Gefühl unter Umständen stärker sein als eventuell vorhandene gegensätzliche Gefühle. Die Schlüsselfrage lautet demnach: Welche Lebensmotive kann man nutzen, um ausreichend Lust auf einen Ausflug jenseits der Komfortzone zu haben?

Lust auf Veränderung

Viktor E. Frankl formulierte einst in Anlehnung an Friedrich Nietzsche den revolutionären Gedanken „Wer ein Warum im Leben hat, erträgt fast jedes Wie.“ Das Reiss Profile hilft dabei, die Frage nach dem „Warum?“ zu beantworten, um den Gordischen Knoten der eigenen Gedankenwelt zu lösen (siehe oben). Für jedes Lebensmotiv gibt es eine Bandbreite unterschiedlichster Ausprägungen. Die folgenden ausgewählten Lebensmotive werden aus Gründen der Anschaulichkeit auf eine hohe bzw. niedrige Ausprägung reduziert. Eine überblicksartige Beschreibung der 16 Lebensmotive findet sich bei Brand & Ion (2011, 23ff.) oder bei Mehlich (2013, in diesem Buch).

Hohe Macht

„Macht“ steht für das Streben nach Einfluss, Führung, Kontrolle und Dominanz. Aus der Sicht des Machtmotivs ist es völlig inakzeptabel, dass es jenseits der Komfortzone unabhängige Gebiete gibt, die noch nicht Teil des eigenen Königreichs sind. Das Machtmotiv will die Initiative ergreifen, die Dinge vorantreiben und selbst gestalten.

Hohe Teamorientierung

„Teamorientierung“ steht für das Streben nach Gemeinschaft, emotionaler Nähe und Verbundenheit. Wenn sich jemand, dem man sich emotional sehr verbunden fühlt, in einem Gebiet jenseits der Komfortzone aufhält, dann sagt das Teamorientierungsmotiv: „Hey, geh da auch hin, sonst entfernst Du Dich emotional vom anderen, der da draußen ist!“ Das Teamorientierungsmotiv ist auch zufrieden, wenn man den Weg gemeinsam geht.

Hohe Neugier

„Neugier“ steht für das Streben nach Wissen und den Wunsch, mehr über die Welt und sich selbst zu erfahren. Die Gebiete jenseits der Komfortzone sind ein unentdecktes Land und wollen erkundet werden. Es ist der unbändige Wissensdurst, der einen über die Grenze führt.

Niedrige Anerkennung

„Anerkennung“ steht für das Streben nach positivem Feedback und Bestätigung von außen, weil der Selbstwert nicht aus sich selbst heraus stabil ist. Dazu kommen auch Selbstbeobachtung (ich habe etwas toll gemacht) und soziale Vergleiche (ich kann es genauso gut/besser als andere). Stark anerkennungsmotivierte Menschen nehmen Misserfolge häufig sehr persönlich, streben daher auch häufig nach Perfektion und möchten

+ möglichst wenig Fehler machen, um negative Anerkennung zu vermeiden. Da es sehr wahrscheinlich ist, dass auf der Reise durch neue Welten nicht alles glatt läuft, ist es eher hilfreich, wenn einer Person Anerkennung nicht wichtig ist. Diese Person zeichnet ein hoher Selbstwert aus, der von äußeren Einflüssen weitgehend unabhängig ist. Damit ist auch die persönliche Frustrationstoleranz höher und man kehrt beim ersten Gegenwind nicht einfach um. Ein niedriges Anerkennungsmotiv ist auch hilfreich dabei, das Bedürfnis nach Konsistenz zu überwinden, weil es vergleichsweise egal ist, ob wegen des Konsistenzbruchs von Anderen Kritik geübt wird.

Hohe Ziel-/Zweckorientierung

„Ziel-/Zweckorientierung“ steht für das Streben nach persönlichem Nutzen – unabhängig davon, was der moralische Kodex des sozialen Umfelds dazu sagen könnte. In diesem Sinne sind ziel-/zweckorientierte Menschen konstruktiv schambefreit und nicht durch eine Peinlichkeitsvermeidungsstrategie geprägt. Das bedeutet aber nicht, dass sie moralische Prinzipien völlig ignorieren, sondern sich von ihnen nur nicht per se einengen lassen. Sie sind eher in der Lage, eine Entscheidungssituation objektiv in ihre Bestandteile zu zerlegen: „Wenn ich das mache, was bringt mir das? Und was denken wohl die anderen darüber?“ Dieses Lebensmotiv kann auch dabei helfen, das Bedürfnis nach Konsistenz zu überwinden, nach dem Motto: „Was kümmert mich mein Geschwätz von gestern.“

Hoher Status

„Status“ steht für das Streben nach Prestige in der sozialen Hierarchie, einem der vorderen Plätze in der Nahrungskette. Wenn die Erweiterung der Komfortzone sehr wahrscheinlich mit einem Zuwachs an Status verbunden sein wird, dann kann dieses Lebensmotiv einen starken Antrieb bedeuten.

Hohe Rache/Kampf

„Rache/Kampf“ steht für das Streben nach Gewinnen (besser sein als andere) und Vergeltung. Dieses Lebensmotiv kann dazu inspirieren, seine Komfortzone zu erweitern, wenn man es damit jemandem heimzahlen kann oder wenn man es schafft, als erster ein Ziel zu erreichen, z.B. „Ich habe mich schneller weiterentwickelt als Du.“

Niedrige emotionale Ruhe

„Emotionale Ruhe“ steht für das Streben nach Berechenbarkeit, Planbarkeit und Sicherheit. Ein Ausflug in ein unbekanntes Land ist natürlich alles andere als berechenbar. Für das Projekt „Erweiterung meiner Komfortzone“ ist es daher eher hilfreich, nach Abenteuer und Risiko zu streben und somit nur ein niedriges Bedürfnis nach emotionaler Ruhe zu haben. Dann ist man auch stresstolerant und nicht so leicht aus der Ruhe zu bringen, wenn das Leben ein Überraschungsei spendiert. Hinter dem Lebensmotiv „Emotionale Ruhe“ steckt die Angstskala: Je höher es ausgeprägt ist, umso größer die Grundangst, die man empfindet –

+ und umso größer das Schutzbedürfnis. Aber es gibt Hoffnung: Nur weil das Bedürfnis nach Emotionaler Ruhe hoch ausgeprägt ist, bedeutet das nicht, dass man sein Leben lang angstgesteuert in seiner Komfortzone versauern müsste. Ein Ausflug jenseits der Grenzen der Komfortzone ist nur nicht das, was einem intuitiv in den Sinn kommt. Man verspürt keinen natürlichen Impuls dafür. Man braucht einfach einen guten Grund, die Perspektive von der Angst(vermeidung) hin zu einem attraktiven Ziel zu verschieben. Dieser Gedanke gilt auch für alle anderen Lebensmotive: Man KANN sich anders verhalten, es fällt einem nur nicht so leicht.

5. ZUSAMMENFASSUNG

Dreifacher Nutzen

Die motivorientierte Erweiterung der Komfortzone bietet einen dreifachen Nutzen:

1. Klarheit: Was sagen meine Lebensmotive dazu, warum will ich meine Komfortzone erweitern?
2. Schwung: Welche Lebensmotive kann ich nutzen, um Lust darauf zu haben, meine Wohlfühloase zumindest zeitweilig zu verlassen?
3. Selbstvertrauen: Wie fühlt es sich an, den ersten Schritt getan zu haben? Welche Erfolgserlebnisse habe ich bereits erzielt? Wie kann ich mich ggf. von meinem Streben nach Anerkennung und Emotionaler Ruhe emanzipieren, um konsequent das zu tun, was mir wirklich wichtig ist im Leben?

Habituation

Reisen bildet. Diese Volksweisheit illustriert sehr anschaulich, wie man seine Komfortzone erweitern kann. Wenn man das erste Mal in eine ferne Welt eintaucht, erscheint vieles ungewohnt, neuartig, befremdlich und manchmal sogar angsteinflößend. Beim zweiten Besuch erkennt man erste Bezugspunkte wieder, die man beim ersten Besuch kennengelernt hat. Diesen Prozess der Gewöhnung nennt man Habituation. Unbekanntes wird bekannt, Bekanntes wird vertraut. Und die Komfortzone wächst kontinuierlich – ähnlich der Landgewinnung in den Niederlanden. Wenn man sich neue unvertraute Gebiete erschließen möchte, muss man sie erst kennenlernen. Viel Vergnügen auf Ihrer persönlichen Entdeckungsreise ins Unbekannte...

+ LITERATURVERZEICHNIS

- Bandura, A. (1977): *Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change*. Psychological Review, 1977, 84 (2), S. 191-215.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. Basingstoke, Worth: Palgrave Macmillan.
- Bardwick, J.M. (1995). *Danger in the Comfort Zone: From Boardroom to Mailroom – How to Break the Entitlement Habit That's Killing American Business*. New York: AMACOM.
- Blankertz, S. & Doubrawa, E. (2000). *Einladung zur Gestalttherapie*. Wuppertal: Hammer.
- Brand, M. & Ion (2011). Einführung in die Theorie der 16 Lebensmotive. In: M. Brand & F. Ion (Hrsg.). *Die 16 Lebensmotive in Theorie und Praxis*, S. 17-38, Offenbach: GABAL.
- Brommer, U. (1992). *Lehr- und Lernkompetenz erwerben. Ein Weg zur effizienten Persönlichkeitsentwicklung*. Wiesbaden: Gabler.
- Buss, D. (2004). *Evolutionäre Psychologie*. München: Pearson Studium.
- Cialdini, R. (2010). *Die Psychologie des Überzeugens* (6. Aufl.). Bern: Hans Huber.
- DeMicco, K. & Sanders, C. (2013). *The Croods*. Glendale: DreamWorks.
- Havercamp, S. M. & Reiss, S. (2003). *A Comprehensive Assessment of Human Strivings: Test-Retest Reliability and Validity of the Reiss Profile*. Journal of Personality Assessment, 81(1), 123–132.
- Heckmair, B. & Michl, W. (2002). *Erleben und Lernen: Einstieg in die Erlebnispädagogik* (4. Aufl.). Neuwied/Kriftel: Luchterhand.
- Kehr, H. (2009). *Authentisches Selbstmanagement*. Weinheim/Basel: Beltz.
- Nuber, U. (2007). *Ein anderer Mensch werden*. Psychologie Heute, 12, S. 20-21.
- Markowitsch, H.J. (2009). *Dem Gedächtnis auf der Spur: Vom Erinnern und Vergessen* (3. Aufl.). Darmstadt: WBG.
- Pinker, S. (2002). *Wie das Denken im Kopf entsteht*. München: Kindler.

- + Reiss, S. (2009). *Wer bin ich und was will ich wirklich? Mit dem Reiss Profile die 16 Lebensmotive erkennen und nutzen*. München: Redline.
- Reiss, S. & Havercamp, S. M. (1998). *Toward a Comprehensive Assessment of Fundamental Motivation: Factor Structure of the Reiss Profile*. *Psychological Assessment*, 10 (2), 97-106.
- Rehm, M. (2013). *Was ist „Erlebnispädagogik“?*. In: Informationsdienst Erlebnispädagogik & Soziale Trainings. Texte.
URL: <http://www.erlebnispaedagogik.de/texte.htm> (aufgerufen: 20.04.2013)
- Roth, G. (2009). *Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten. Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern* (5. Aufl.). Stuttgart: Klett-Cotta.
- Rothlin, P. & Werder, P.R. (2007). *Diagnose Boreout*. Heidelberg: Redline Wirtschaft.
- Schmid, B. (1994). „Wo ist der Wind, wenn er nicht weht.“ Professionalität und Transaktionsanalyse aus systemischer Sicht. Paderborn: Junfermann.
- Senninger, T. (2000). *Abenteuer leiten – in Abenteuern lernen: Methodenset zur Planung und Leitung kooperativer Lerngemeinschaften für Training und Teamentwicklung in Schule, Jugendarbeit und Betrieb*. Münster: Ökotoxia Verlag
- Wengenroth, M. (2011). *Das Leben annehmen. So hilft die Akzeptanz- und Commitmenttherapie*. Bern: Hans Huber.
- Wikipedia 2013. Erlebnispädagogik.
URL: <http://de.wikipedia.org/wiki/Erlebnispädagogik> (aufgerufen: 20.04.2013)
- Wurmser, L. (1993). *Die Maske der Scham. Die Psychoanalyse von Schamaffekten und Schamkonflikten*. Berlin/Heidelberg/New York: Springer.