

EDITORIAL

Jürg Lendenmann, Redaktor



DIE KOMFORTZONE FEHLT (NOCH) IM DUDEN

Liebe Leserin, lieber Leser

Wie den Pfeilbogen sucht man auch die Komfortzone vergeblich im Online-Duden. Dies könnte sich ändern, denn zu «Raus aus der Komfortzone» – vor Kurzem noch ein Geheimtipp – finden sich schon zahlreiche Publikationen. Mit Komfortzone ist ein Seelenzustand gemeint, in dem man sich wohlfühlt: Alles ist uns vertraut, das Leben bequem, frei von Angst und Stress. Werden wir durch innere oder äussere Ursachen angetrieben, die Komfortzone zu verlassen, steigen Angst, Stress, aber auch unser Leistungsvermögen: Wir befinden uns in der «Zone der optimalen Leistung». Werden wir weitergepusht oder übertreiben wir, geraten wir in die «Gefahrenzone».

Es gibt Menschen wie ich, die gerne allzu lange in der Komfortzone weilen. Andere brechen zu früh ins Neuland auf oder geraten auf eine Odyssee. Sollten wir es nicht halten wie die Heldengestalten in Märchen und Mythen: aufbrechen, wenn die Zeit reif ist, sich nicht zu weit vorwagen, und an Erfahrungen reich wieder zurückkehren? Oder verweilen, sollte das Neuland zur Komfortzone geworden sein. Und wie halten Sie es mit den Komfortzonen?

Herzlich

Jürg Lendenmann