

Andreas Brede  
Sascha Ballach

# WUNDER GESCHEHEN DA, WO DEINE KOMFORTZONE ENDET

101 Übungen,  
um Routinen  
zu durchbrechen  
und Abenteuer  
zu erleben

© des Titels »Wunder geschehen da, wo deine Komfortzone endet« (ISBN 978-3-96121-125-8)  
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.m-vg.de>

# INHALT

<b>Einleitung</b>	<b>10</b>
<b>Die Angst vor Neuem</b>	<b>13</b>
<b>Das Modell der Komfortzone</b>	<b>17</b>
<b>Die Komfortzone</b>	<b>19</b>
<b>Anwendungen</b>	<b>23</b>
<b>Prägung und Konditionierung</b>	<b>26</b>
<b>Gewohnheiten</b>	<b>28</b>
<b>Veränderung</b>	<b>31</b>
<b>Veränderung und Komfortzone</b>	<b>34</b>
<b>Transformation und Initiation</b>	<b>35</b>
<b>Die Heldenreise</b>	<b>39</b>
<b>Der Umgang mit den Übungen</b>	<b>42</b>

## DIE ÜBUNGEN

<b>1 Kontakt mit anderen</b>	<b>46</b>
1.1 Augenkontakt! – Eye of the tiger!	46
1.2 Lächle fremde Leute an! – Just smile!	48
1.3 Rufe alte Freunde an! – Call me!	49
1.4 Schreibe Briefe! – The postman always rings twice!	50
1.5 Lass Dich beraten! – Change your style!	51
1.6 Lerne Deine Nachbarn kennen! – Welcome to the neighbourhood!	53
1.7 Verteile ehrliche Komplimente! – Giving compliments!	55
1.8 Sei interessant und interessiert! – Live dialogue!	57
1.9 Unangenehme Anrufe machen! – Call the devil!	59
1.10 Gemeinsam kochen! – Cooking group!	61



1.11	Organisiere eine Party, bei der sich die Gäste gegenseitig füttern müssen! – No hands, please ...!	62
1.12	Umarme Menschen! – Free hugs campaign!	63
1.13	Stehe zu Deiner Meinung! – Stand up and fight!	64
1.14	Fremde Leute ansprechen! – Talk and listen!	66
1.15	Die Welt des Popcorns! – Popstar!	68
1.16	Erstelle eine Kontaktanzeige! – E-mail for you!	70
1.17	Krankenbesuch! – Lonely people!	71
1.18	Kuschelparty! – Get in touch!	72
1.19	Tausche Dich reich! – Get rich!	73
1.20	Spielwiese! – It's play time!	74
1.21	Leute überraschen – It's pay time!	76
1.22	Party! – It's party time!	78

**2 Die Routine durchbrechen** **79**

2.1	Die andere Hand! – Use the other one!	80
2.2	Die Gestaltung Deines Morgens! – Get up!	81
2.3	Die Fahrt zur Arbeit! – Take the other way!	83
2.4	Gehe an Orte, an denen Du noch nie warst! – Hopping around!	84
2.5	Gestalte Deine Wohnung um! – Moving around!	85
2.6	Lies mal was anderes! – Change your brain food!	87
2.7	Besuche Veranstaltungen unterschiedlicher Art! – Dance now!	89
2.8	Schweige und genieße! – Silence, please!	91
2.9	Stelle Deine Ernährung um! – Change your real food!	92
2.10	Gönne Dir was! – Fancy foods!	93
2.11	Verzichte auf die Medien! – Information diet!	94
2.12	Überflüssiges loswerden! – Let it go!	96
2.13	Die Lebensliste – Bucket list	98
2.14	Lerne Schnelllesen! – Speed reading!	99
2.15	Mache Probestunden! – Trial lessons!	101
2.16	Perspektiven! – Focusing!	103



2.17	Ordnung und Unordnung! – Housekeeping!	104
2.18	Wieder ein Kind sein! – Childhood fun!	106
2.19	Verkleide Dich! – Be mystique!	107
2.20	Kein Strom! – Powerless!	108
2.21	Schauspiel! – Our daily movie!	109
2.22	Die schwarze Liste! – The black list!	110
<b>3</b>	<b>Selbstvertrauen</b>	<b>111</b>
3.1	Gehe mit Hunden spazieren! – Who let the dogs out?	111
3.2	Lass Dich mal wie einen König behandeln! – Be a king!	113
3.3	Werde Dein eigener Darsteller! – Hollywood is calling!	115
3.4	Betone Deine positiven Seiten! – Style your world!	116
3.5	Neue Identität! – The Bourne identity!	117
3.6	Werde zum Experten! – The expert builder!	119
3.7	Heldenbiografie! – Hero!	121
3.8	Lebe Deinen Traum! – Live your dream!	122
3.9	Mache ein Praktikum! – Practice!	124
3.10	Mache das Gegenteil! – Be different!	126
3.11	Bewegungsabläufe ändern! – Move your body!	128
3.12	In anderen Sprachen sprechen! – Babel!	130
3.13	Sammele Spenden! – Charity!	131
3.14	Gedichte rezitieren! – Poetry slam!	132
3.15	Improvisationstheater! – Improve yourself!	133
3.16	Stelle die Übungen online! – Share!	134
3.17	Werde Mnemotechniker! – Johnny Mnemonic!	135
3.18	Wortschätze! – Strange words!	137
3.19	Halte einen Vortrag! – Teaching lesson!	138
3.20	Sei ein Mentor! – Mentoring!	139
3.21	Wahrheit! – Tell the truth!	140
3.22	Kontakt mit Prominenten aufnehmen! – VIP-Alarm!	141
3.23	Erschaffe Kunst! – Create art!	142



<b>4 Beziehungen</b>	<b>143</b>
4.1 Schau mir in die Augen! – For your eyes only!	143
4.2 Im Dunkeln essen! – Eat the darkness!	145
4.3 Den Partner loben! – Compliment time!	146
4.4 Gedichte schreiben! – Poems!	147
4.5 Eine Stunde für die Beziehung! – One hour love week!	148
4.6 Zwiegespräch! – Dialog!	150
4.7 Sich fallen lassen! – Falling down!	152
4.8 Blindes Vertrauen! – Blind trust!	153
4.9 Ein Tag im Bett! – Stay in bed!	154
4.10 Dem anderen einen Tag schenken! – Give a day!	155
<b>5 Körperliche Grenzerfahrungen</b>	<b>156</b>
5.1 Adrenalin! – Extreme adrenaline!	156
5.2 Mach Sport! – Just do it!	158
5.3 Fasten! – No food!	159
5.4 Meditiere! – Meditation!	161
5.5 Steige in den Boxing! – Fight club!	163
5.6 Floating Tank! – Flow!	164
5.7 Keine Macht den Drogen! – Sweet life!	165
5.8 Arbeite körperlich! – Sweat away!	167
5.9 Schwitzhütte! – Transpiration, Initiation!	168
5.10 Geh den Jakobsweg! – On the way!	169
<b>6 Reisen</b>	<b>170</b>
6.1 Interessiere Dich für Kultur! – Culture club!	170
6.2 Lasse Dich auf Neues ein! – Pure travelling!	172
6.3 Das Wochenende lädt zum Reisen ein! – Two days away!	174
6.4 Wie viel Sterne sollen es sein? – Poor vs. rich!	176
6.5 Sprachen lernen! – Speak in tongues!	178
6.6 Spiele Fremdenführer! – Be your own guide!	179
6.7 Lerne Einheimische kennen! – Stranger in the town!	180
6.8 Allein in ein fremdes Land reisen! – Lonely star!	181



<b>7 Profübungen</b>	<b>182</b>
7.1 Vipassana-Meditation! – Ten days meditation!	183
7.2 Ein Wochenende im Wald! – Walden!	184
7.3 Heute bei Sowieso! – Everybody's darling!	185
7.4 Zehn Euro pro Woche! – Limited money!	186
7.5 Reise nach Shanghai! – You travel, I pay!	187
7.6 Guerilla marketing!	188

<b>Über die Autoren</b>	<b>190</b>
-------------------------	------------