



GETABSTRACT BEWERTUNG VON

Raus aus der Komfortzone

Erkenntnisse fürs Leben aus Business, Psychologie und Extremsport

Persönliches Wachstum bedeutet, dass man aus seiner Komfortzone heraustritt, sich seinen Ängsten stellt und kontinuierlich lernt und sich selbst herausfordert, um neue Ziele zu erreichen und ein tieferes Gefühl für seine Ziele zu entwickeln.

Schritt 1

Lassen Sie Ihr Team die Zusammenfassung von [getAbstract lesen](#).

Schritt 2

Planen Sie ein Team-Meeting, um die folgenden Fragen zu besprechen.

Schritt 3

Führen Sie eine Diskussion mit Ihrem Team durch.

Diskussionsfragen

1. Können Sie sich an eine kürzliche Erfahrung erinnern, bei der Sie sich außerhalb Ihrer Komfortzone bewegt haben? Mit welchen Ängsten wurden Sie konfrontiert und wie haben Sie diese überwunden?
2. Wie bleiben Sie motiviert, weiter zu lernen und sich weiterzuentwickeln, besonders wenn Sie mit Herausforderungen konfrontiert werden?
3. Wie haben Ihnen Ausdauer und Widerstandsfähigkeit, die Sie beim Sport oder bei anderen Aktivitäten gelernt haben, in Ihrem persönlichen oder beruflichen Leben geholfen?
4. Erzählen Sie von einer Erfahrung, bei der das Ausprobieren von etwas Neuem zu einem bedeutenden persönlichen Wachstum geführt hat. Wie haben Sie sich getraut, diesen Schritt zu tun?
5. Beschreiben Sie eine Aktivität, bei der Sie einen Flow - Zustand erleben. Welche Elemente tragen für Sie zu diesem Zustand bei?

„Harte Arbeit sowie Hingabe, Wunsch und Engagement sind die Schlüssel, um das zu erreichen, was du liebst, und erfolgreich zu sein.“

Raus aus der Komfortzone

Deniz Kayadelen

Zusätzliche Ressourcen



Es lebe der Sport!



Vom Sport lernen



Eine Frage der Leidenschaft

