

## Gastbeitrag: Dr. Wolfgang Jäger

### Komfortzonen und Eigenverantwortung

Bei den letzten Seminaren zum Thema Gesundheit und Motivation, die ich für das TTC durchgeführt habe, fiel mir auf, dass die Bereitschaft, die eigenen „Komfortzonen“ zu verlassen, immer geringer wird. Gemeint sind damit Verhaltensweisen und Einstellungen bis hin zu Lebensbereichen, in denen man sich sicher fühlt. Bei denen man sich auskennt und man kein Risiko eingehen muss. Aus einer gewissen Versagensangst, geringem Selbstwertgefühl und Faulheit bleibt man lieber beim Gewohnten. „Das haben wir immer schon so gemacht“.

Praxisbezogen heißt dies zum Beispiel, dass man auch keine Lust hat, vielleicht einmal auszuprobieren, wie man einen schwierigen Kunden betreuen kann. Oder selbst die Neugierde zu befriedigen, wie es in fremden Ländern so aussieht, ohne dass man durch Agenturen dazu „gezwungen“ wird. In Bezug zum Thema Gesundheit heißt dies auch, dass man gegenüber äußeren Einflüssen ganz schlecht reagieren kann und sich eher zurückzieht. Und dann ist man potenziell gefährdet.

Ich werde oft gefragt, ob und wie man sich gegen psychische Erschöpfungen oder sogar gegen Burnout schützen kann. Ein Grundthema wäre dabei zu lernen und Lust daran zu empfinden, Komfortzonen zu verlassen. Denn nur dann ist man resistent gegenüber Veränderungen, ist vorbereitet auf alles, was kommt

und entwickelt ganz natürlich positive Zukunftsszenarien. Kritisch gesagt: Wer im Tourismus arbeitet, muss diese Eigenschaft besitzen.

Doch wie gelingt dies in der Praxis? Eigenverantwortung ist das Stichwort. Man kann

davon ausgehen, dass knapp die Hälfte der Personen ihre psychische Gesundheit und Motivation in die Hände fremder Leute bzw. Situationen legen. „Der Andere ist schuld, dass es mir nicht gut geht“, hört man immer wieder. Aber wo bleibt der eigene Anteil?

Natürlich kann man den Kunden und die Chefin nicht ändern. Aber man kann seine eigene Einstellung dazu verändern. Und dazu benötigen Sie grundlegend nur zwei Zutaten. Übernehmen Sie zuerst einmal selbst die Verantwortung für sich und ihre Befindlichkeiten. Sei es Stimmungslagen, Motivation und/oder psychisches Wohlbefinden. Und aus dieser positiven Gestimmtheit geben Sie ein wenig Neugierde dazu, auch einmal ihre Komfortzone zu verlassen und vieles Neue, Spannende und Interessante zu entdecken. Und sei es nur an sich selbst. Aber glauben Sie mir – das ist das Allerspannendste.

