

Übung **Raus aus deiner Komfortzone**

Hier findest du einfache und ein wenig herausfordernde Übungen um aus deiner Komfortzone rauszugehen und dich weiter zu entwickeln:
Wähle eine Übung die dir nicht so leicht fällt, aber dich nicht überfordert. Das ist eine Persönlichkeitsentwicklungsübung und keine Mutprobe.

- Lege dich in einer belebten Einkaufsstraße oder am Bahnhof für 3 Minuten auf den Boden.
- Gehe in ein Geschäft und verhandle um den Preis.
- Geh in ein Geschäft und frage nach Sonderangeboten.
- Geh in ein Geschäft und bitte die Verkäuferin für dich etwas anzuprobieren.
- Frage Passanten nach dem Weg und der Uhrzeit.
- Mache anderen Menschen auf der Straße ein Kompliment.
- Frage fremde Menschen, ob dir die Frisur oder ein Kleidungsstück steht.
- Teile Geld aus.
- Bitte eine fremde Person um ein Date und die Telefonnummer.
- Halte eine Präsentation in den öffentlichen Verkehrsmitteln.
- Gehe in ein Restaurant und begrüße die Gäste.
- Frag in einem Shop, ob du etwas gratis haben kannst.