

GWPR-KOLUMNE

# Raus aus der Komfortzone!

*Wir sollten öfter unsere Gewohnheiten über Bord werfen – manchmal braucht es dazu einen Ortswechsel, meint **Kirstin MacLeod** von Global Women in PR (GWPR) Deutschland.*

**I**ch bin vor ein paar Wochen aus New York zurückgekommen. Ich konnte einige Tage von dort arbeiten und nach vielen Monaten der Vorbereitung gemeinsam mit Kolleg:innen vor Ort ein internationales Projekt abschließen. Es war das erste Mal seit vier Jahren, dass ich wieder in den USA war. Die Reise hat etwas in mir verändert: Auf einmal verspüre ich eine große Offenheit – am liebsten würde ich selbst noch einmal für längere Zeit ins Ausland gehen. Ein Gedanke, der mir noch vor einem Jahr nicht in den Sinn gekommen wäre. Jetzt, nach fast drei Jahren Pandemie, hat mich der Aufenthalt in New York – der Stadt, die niemals schläft – aufgeweckt. Zurück zu Hause in Berlin erkenne ich, dass einige der Routinen, die ich mir in den letzten paar Jahren schleichend angewöhnt habe, nicht mehr zu meinem Arbeitsalltag und meinen Bedürfnissen passen. Zwar möchte ich zum Beispiel die Flexibilität des hybriden Arbeitens nicht mehr missen, aber ich muss auch nicht jeden Freitag im Homeoffice sein, bloß weil es sich im Team so eingebürgert hat und natürlich auch ganz komfortabel ist. Routinen zu brechen, kann nachweislich die eigene Kreativität

und Motivation fördern, aber das braucht Zeit – zwischen 30 bis 60 Tagen laut Psychologen –, Willenskraft und manchmal einen kleinen Ruck. Mir ist bewusst, dass wir jetzt nicht alle anfangen können, dienstlich nach New York zu reisen, aber ich plädiere dafür, dass wir uns selbst und andere wieder mehr dazu ermutigen, die Veränderung im Arbeitsalltag zu suchen.



**Kirstin MacLeod**  
Policy  
Communications  
Manager  
Meta

**Manchmal reicht schon ein Wechsel der Perspektive**, um die eigene Komfortzone zu verlassen und auf frische Gedanken zu kommen. Ich teste gerade verschiedene Dinge: einmal am Tag mit Kollegen aus einer anderen Funktion sprechen, mit denen ich keine gemeinsamen Projekte habe. Mindestens einmal in der Woche mit

Kommunikationsprofis aus anderen Unternehmen oder Organisationen Mittag essen. Und mich am Ende eines Projekts selbstkritisch fragen: Was werde ich nächstes Mal anders machen? Haben Sie weitere Tipps? Dann teilen Sie diese doch mal in der GWPR-Community auf LinkedIn. ◀

<https://globalwpr.de>

