



Komfortzonen verlassen

Kennenlernen des 3-Zonen-Modells, Ermutigung zur persönlichen Weiterentwicklung

Kurzbeschreibung

| | | | |
|-------|---|---|-------------------------------|
| Block | 1 | Erarbeitung und Diskussion des 3-Zonen-Modells | Gruppengespräch |
| | 2 | Einordnung von Beispielen | Partnerarbeit, Einzelarbeit |
| | 3 | Übertrag auf den nachschulischen (Bildungs-)Weg | Gruppengespräch, Einzelarbeit |

Dauer ca. 75 Min.

🕒 Materialien

- PB 35.1 Rein ins Leben!
- Moderationskarten oder Zettel
- Ggf. Moderationswand und Pinnnadeln

Gedanken vorab

Mit Blick auf den nahenden Schulabschluss stehen für die Schüler/innen viele Veränderungen an. Die gewohnte (Lern-)Umgebung wird verlassen und die Routinen des Schullebens werden beendet. Die Gestaltung des weiteren (Bildungs-)Weges verlangt die Übernahme von Selbstverantwortung und an vielen Stellen auch eine ordentliche Portion Mut. Das folgende Modul dient der Motivation der Schüler/innen, anstehende Herausforderungen anzunehmen, ohne sich selbst dabei zu überfordern.

📁 Vorbereitung

- PB vorbereiten
- Moderationskarten oder Zettel bereitlegen

In Coaching-Kontexten wird zur Anregung solcher Lernprozesse oft vom Verlassen der Komfortzone gesprochen. Hierbei wird auf das aus der Erlebnispädagogik stammende Bild Bezug genommen, dass sich der Mensch in drei Zonen bewegt: der Komfortzone, der Lern- oder Wachstumszone und der Panikzone. Eine eindeutige Quelle für dieses weitverbreitete und vielfach aufgegriffene Modell ist nicht auszumachen. Im Internet finden Sie unter den Begriffen wie 3-Zonen-Modell, 3-Sektoren-Modell oder Lernzonen-Modell vielerlei leicht nachvollziehbare Beschreibungen. Die hier verwendete Erklärung ist eine kurze Zusammenfassung.

1. Erarbeitung und Diskussion des 3-Zonen-Modells

Stellen Sie den Schülerinnen und Schülern das 3-Zonen-Modell vor und erarbeiten Sie im Gruppengespräch ein Verständnis für die einzelnen Zonen.

Finden Sie gemeinsam für alle Zonen Beispiele und machen Sie bereits hieran deutlich, dass die Zuordnung zu den einzelnen Zonen jeweils personen- und situationsabhängig ist. Was für eine Person locker in die Komfortzone fällt, kann für

💡 Tipp

Vorlagen und Beschreibungen des Modells finden Sie auf vielen Seiten im Internet.



eine andere weit in die Lern- und Wachstumszone oder sogar in die Panikzone reichen (z. B. fremde Menschen zu sich nach Hause einladen).

Diese Erläuterungen der einzelnen Zonen können hilfreich sein:

Komfortzone

Die Komfortzone umfasst Tätigkeiten, die wir als Routinearbeiten in einem gewohnten Umfeld erleben. Die Dinge, die wir tun, sind uns vertraut. Wir sind entspannt, wissen, „wie der Hase läuft“, fühlen uns geborgen und sind uns unserer Stärken und Fertigkeiten bewusst. Die Komfortzone ist (zeitweise) äußert angenehm, hat aber auch Schattenseiten. Da Herausforderungen fehlen, bleiben neue Erfahrungen aus und wir entwickeln uns nicht weiter. Wir lernen nichts dazu und können unsere Handlungsoptionen nicht erweitern. Hierzu braucht es den Schritt aus der Komfortzone hinüber in die Lern- und Wachstumszone.

Das könnte für einige Personen in diese Zone gehören: Jedes Jahr im gleichen Ferienhaus Urlaub machen, im Lieblingsfach anderen etwas erklären, ausländischen Gästen den Heimatort zeigen.

Lern- und Wachstumszone

In der Lern- und Wachstumszone dringen wir in bisher unbekanntes Terrain vor und machen neue Erfahrungen. Wir lernen Dinge kennen, die wir bislang nicht kannten. Wir üben Tätigkeiten aus, die wir noch nie gemacht haben. Wir sind Anfänger, Neulinge, Greenhorns. Wir stellen uns vielleicht zunächst ungeschickt an und machen Fehler. Wir müssen uns überwinden, die Anstrengung auf uns zu nehmen, wir sind verunsichert, vielleicht auch etwas ängstlich.

Alles in allem überwiegt aber die Neugierde und das Gefühl, lebendig zu sein. Wir spüren, dass wir gefordert, aber nicht überfordert sind.

Tätigkeiten, die wir in der Lern- und Wachstumszone mehrfach erfolgreich absolviert haben, werden nach und nach in unsere Komfortzone transferiert. Dadurch erweitern sich unsere Handlungsspielräume und unser Selbstbewusstsein steigt.

Das könnte für einige Personen in diese Zone gehören: Im Schulchor ein Solo singen, allein ins Ausland gehen, Arbeitsergebnisse vor einer großen Gruppe präsentieren.

Panikzone

In die Panikzone geraten wir, wenn uns bestimmte Tätigkeiten überfordern und nicht mehr eine positive Anspannung, sondern die pure Angst dominiert. Es entsteht ein negativer Stress und unser Mut und unsere Lust, etwas Neues auszuprobieren, werden gehemmt. Auf den negativen Stress

Tipp

Die Schüler/innen könnten sich mit dem Modell vorab als Hausaufgabe beschäftigen. Zusätzlich könnten sie in ihrem privaten Umfeld Personen zu deren Erfahrungen mit dem Verlassen von Komfortzonen interviewen. Auch Filme über Personen, die Ungewöhnliches gewagt haben, können einen guten Ausgangspunkt für einen vertieften Austausch über das Thema bieten.

Lehr-/Lernkultur

Motivieren Sie die Schüler/innen, durch kleine Änderungen von Routinen Erfahrungen im Verlassen von Komfortzonen zu sammeln.



reagieren wir mit Flucht, Schockstarre oder Angriff und ziehen uns in unsere Komfortzone zurück. Die damit verbundene Unsicherheit und das Gefühl, versagt zu haben, verringern unser Selbstwertgefühl und verkleinern unsere Komfortzone.

Selbstverständlich muss nicht alles, was für uns zu einer bestimmten Zeit in die Panikzone gehört, dort bleiben. Je mehr wir unsere Handlungsspielräume erweitern, umso eher kann es sein, dass Dinge, die uns einmal in „Panik versetzt“ haben, uns zunehmend als machbar erscheinen. Hierbei ist es wichtig, dass wir ein gutes Gefühl entwickeln, uns selbst zu fordern, ohne uns zu überfordern.

Das könnte für einige Personen in diese Zone gehören: Nachts allein im Wald zelten, in einem Segelboot den Atlantik überqueren, allein die Verantwortung für ein Arbeitsergebnis übernehmen.

Fragen Sie im Gespräch auch nach Situationen, in denen die Schüler/innen ihre Komfortzone schon mal verlassen haben und wie sie diese Phasen rückblickend jeweils beschreiben würden (z. B. ein Umzug, ein Auslandsjahr, Erlernen eines Instrumentes o. ä.).

Verteilen Sie anschließend den PB 35.1, damit die Schüler/innen die gewonnenen Erkenntnisse in den entsprechenden Feldern notieren (Aufgabe 1).

• PB 35.1 Rein ins Leben!

2. Einordnung von Beispielen

Verteilen Sie Moderationskarten oder vorbereitete Zettel und bitten Sie die Schüler/innen, in Zweiergruppen für sich persönlich jeweils drei passende Beispiele für die einzelnen Zonen zu finden und diese einzeln auf je einer Moderationskarte gut lesbar zu notieren.

• Moderationskarten oder Zettel

Folgende Fragen sind hierfür hilfreich:

- Welche Tätigkeiten/Situationen fallen in Ihre persönliche Komfortzone?
- Welche Tätigkeiten/Situationen gehören für Sie persönlich in Ihre Lern- und Wachstumszone?
- Was wären Tätigkeiten/Situationen, die für Sie persönlich in die Panikzone gehören?

Geben Sie hierfür etwa zehn Minuten Zeit.

Sammeln Sie anschließend die Moderationskarten/Zettel ein und mischen Sie diese durch. Lesen Sie nun nacheinander die Beispiele vor und bitten Sie die Schüler/innen, in den PB 35.1 einzutragen, in welche Zone das jeweilige Beispiel für sie persönlich gehören würde (Aufgabe 2).

• PB 35.1 Rein ins Leben!
• Ggf. Moderationswand und Pinnnadeln



Falls Sie aufgrund der Gruppengröße zu viele Beispiele haben, wählen Sie eine angemessene Anzahl aus. Wichtig ist jedoch, dass am Ende jede/r Schüler/in zu allen drei Zonen einige Beispiele notiert hat.

Wenn es zur Gruppe passt, könnten Sie anschließend die Karten an eine entsprechend vorbereitete Moderationswand pinnen. Hierzu könnten Sie die Gruppe fragen, wo die Beispiele von den meisten Schülerinnen und Schülern jeweils eingeordnet wurden.

Bitte Sie anschließend die Schüler/innen, die Rückseite des PB 35.1 in Einzelarbeit auszufüllen (Aufgabe 5).

3. Übertrag auf den nachschulischen (Bildungs-)Weg

Übertragen Sie im anschließenden Gruppengespräch die wesentlichen Aspekte des 3-Zonen-Modells auf die für die Schüler/innen anstehenden Veränderungen nach der Schulzeit. Hierbei können z. B. folgende Themen in den Fokus rücken:

- Umzug in eine neue Stadt
- Verlassen des gewohnten Freundeskreises
- Freiwilliges Soziales Jahr im Ausland
- Ausbildungs-/Studienstart in neuer Lernumgebung
- Anstehende Eignungsprüfungen
- Selbstorganisiertes Lernen im Studium

Arbeiten Sie in diesem Zusammenhang auch Gründe heraus, die eine Person davon abhalten könnten, die eigene Komfortzone zu verlassen und Weiterentwicklungschancen zu ergreifen. Hierbei spielen im Wesentlichen drei Bereiche eine Rolle:

- Vermeidung von Anstrengung
- Angst vor Versagen
- Angst vor Zurückweisung

Besprechen Sie mit den Schülerinnen und Schülern die Notwendigkeit, die richtige Balance zwischen Unterforderung auf der einen und Überforderung auf der anderen Seite zu finden. Eine passende Mischung ist das regelmäßige Betreten der Lern- und Wachstumszone, um Neues zu entdecken und sich weiterzuentwickeln, im Wechsel mit Ruhephasen in der eigenen Komfortzone, um Kraft zu schöpfen und sich neu zu motivieren.

Richten Sie anschließend den Fokus nochmals darauf, welche Vorteile es hat, die Komfortzone immer wieder einmal zu verlassen.

Lehr-/Lernkultur

Das Verlassen von Komfortzonen kann zeitweise nahe an oder auch in die Panikzone führen. So können beispielsweise der Umzug in eine andere Stadt oder eine neue Lernumgebung, in der man niemanden kennt, Gefühle auslösen, die die Schüler/innen selbst nicht erwartet hätten. Besprechen Sie mit ihnen, dass sich mit neuen Erfahrungen auch neue Seiten der eigenen Persönlichkeit zeigen können. Wichtig ist, dass die Schüler/innen sich selbst Zeit zum Ankommen in der neuen Aufgabe geben und wissen, wer sie in der jeweiligen Situation unterstützen und ihnen (ggf. auch professionell) zur Seite stehen könnte.

Lehr-/Lernkultur

Wenn neue Herausforderungen einen kurzfristig in die Panikzone führen, reicht es oftmals, tief durchzuatmen, genau zu planen und mit vertrauten Personen darüber zu sprechen. Geben Sie den Schülerinnen und Schülern am Rande aber auch mit, dass es vielfältige professionelle Hilfe gibt, sollten sie sich in bestimmten Situationen immer wieder von überstarken Gefühlen wie Angst und Panik oder auch starker Antriebslosigkeit und Einsamkeit überwältigt fühlen. →



Diese sind z. B.:

- Weiterentwicklung und Kompetenzzuwachs
- Spaß und Spannung bei neuen Erfahrungen
- Sich selbst besser kennenlernen
- Die eigenen Ängste oder Vorbehalte bewältigen
- Mehr Flexibilität
- Mehr Selbstbewusstsein

Hierbei kann es hilfreich sein, die Schüler/innen zu fragen, welche Personen sie kennen, die immer wieder die eigene Komfortzone verlassen. Was genau tun diese Personen und warum tun sie es?

Bitte Sie die Schüler/innen, die Erkenntnisse dieser letzten Sequenz ebenfalls auf dem PB 35.1 (Aufgabe 3 und 4) festzuhalten.

Ein passender Abschluss dieses Moduls könnte z. B. die Parabel vom „Boiling Frog“ sein. Zahlreiche Hinweise hierzu finden Sie im Internet.

Zur weiteren Motivation könnten Sie das Modul 41 anschließen.

Alle Studien- und Ausbildungsstätten oder auch Freiwilligenorganisationen bieten hierfür Anlaufstellen, die die Schüler/innen bei Bedarf unbedingt in Anspruch nehmen sollten.

• PB 35.1 Rein ins Leben!

Schule vernetzt gedacht

Agentur für Arbeit

- Der Übergang von der Schule in das Berufsleben (ob über eine Ausbildung oder ein Studium) bedeutet für fast alle Schüler/innen ein Verlassen der sogenannten Komfortzone. Die Berufsberater/innen der Agentur für Arbeit bieten in individuellen Einzelberatungen hilfreiche Reflexions-, Orientierungs- und Entscheidungshilfen.
- Zudem verfügen die Berufsberater/innen der Agentur für Arbeit über einen persönlichen Erfahrungsschatz zu diesen Themen und können darüber berichten.

Weitere Netzwerkpartner

- Laden Sie interessante Personen aus Ihrem Netzwerk ein, die in verschiedenen Kontexten ihre Komfortzone verlassen haben, und lassen Sie diese von ihren Erfahrungen berichten.

Quellennachweis: Vorhaben „Berufliche Orientierung wirksam begleiten“, Autorin Saskia Wittmer-Gerber in Zusammenarbeit mit dem Ministerium für Schule und Bildung des Landes Nordrhein-Westfalen und der Bundesagentur für Arbeit, Berlin/Düsseldorf 2019



35.1

Portfoliobogen
Name, Datum:



1. Aufgabe: Notieren Sie hier die Bedeutung der einzelnen Zonen und ihre typischen Merkmale.

Komfortzone

Lern- und Wachstumszone

Panikzone

2. Aufgabe: Ordnen Sie die genannten Beispiele in die für Sie passende Zone ein.

Komfortzone

Lern- und Wachstumszone

Panikzone

3. Aufgabe: Notieren Sie hier Aspekte, die eine Person davon abhalten können, die eigene Komfortzone zu verlassen.

4. Aufgabe: Notieren Sie hier Aspekte, die Sie dazu bringen, Ihre Komfortzone zu verlassen und neue Dinge auszuprobieren.

© Bundesagentur für Arbeit / sdw gGmbH



35.1 Rückseite

5. Aufgabe: Stellen Sie sich eine Situation in der nahen Zukunft vor, in der Sie Ihre Komfortzone verlassen haben, um etwas zu tun, was Sie sich bisher nicht zugetraut hätten. Notieren Sie Ihre Gedanken zu den folgenden Aspekten.

Beschreibung der Situation:

Daran merke ich, dass ich meine Komfortzone verlassen habe:

Das lerne ich in dieser Situation:

Das könnte mich davon abhalten weiterzumachen:

Das würde mich motivieren weiterzumachen:

Daran werde ich erkennen, dass ich es geschafft habe:

Daran werden andere (z. B. Freunde, Eltern, Erziehungsberechtigte) erkennen, dass ich es geschafft habe:

© Bundesagentur für Arbeit / sdw gGmbH