

# 35.1

**Portfoliobogen**  
Name, Datum:



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

**Komfortzone**

A large, empty, curved line that forms a partial circle, intended for writing notes about the Comfort Zone.

**Lern- und Wachstumszone**

A large, empty, curved line that forms a partial circle, intended for writing notes about the Learning and Growth Zone.

**Panikzone**

A large, empty, curved line that forms a partial circle, intended for writing notes about the Panic Zone.

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

**Komfortzone**

A large, empty, curved line that forms a partial circle, intended for writing notes about the Comfort Zone.

**Lern- und Wachstumszone**

A large, empty, curved line that forms a partial circle, intended for writing notes about the Learning and Growth Zone.

**Panikzone**

A large, empty, curved line that forms a partial circle, intended for writing notes about the Panic Zone.

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.

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: