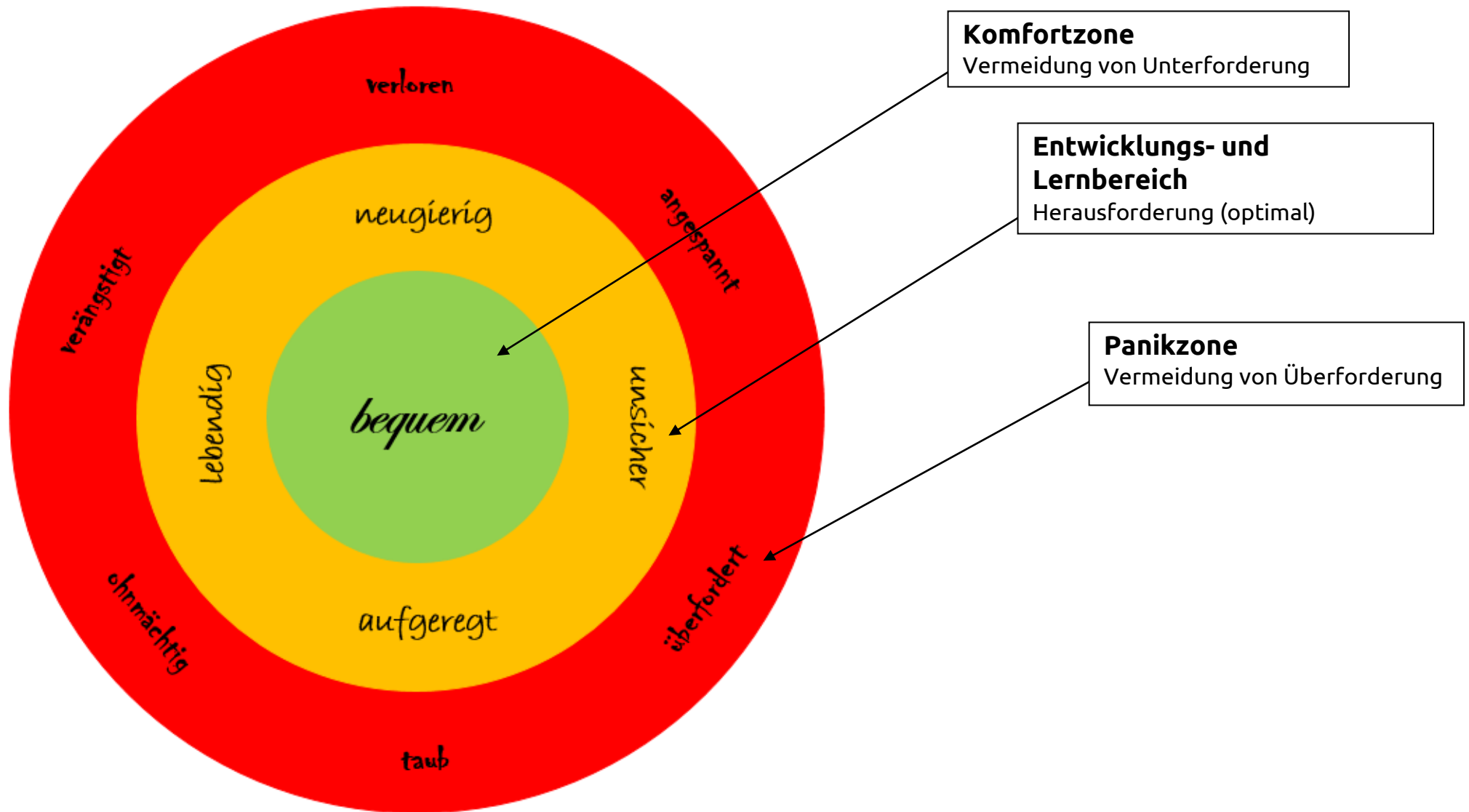


Das Lernzonenmodell

Name: _____



Das Lernzonenmodell

Die Komfortzone (Vermeidung von Unterforderung):

Dieser Bereich heißt so, weil wir uns darin komfortabel fühlen (lat. con fors – mit Stärke und Trost). In diesem Bereich, in dem wir schon alles können und wissen, verhalten wir uns selbstsicher und routiniert. Wir sind uns unserer Stärken und Fähigkeiten bewusst.

Die Lernzone (Herausforderung - optimal):

In diesem Bereich liegt alles, was wir noch nicht so recht wissen und mit dem wir kaum Erfahrung haben. Etwas also, das wir noch besser können und demnach lernen möchten. Etwas, das aber auch Mut und Überwindung abverlangt, weil man sich eben nicht mehr so komfortabel und sicher fühlt. Angstschweiß und Herzklopfen sind ein deutliches Zeichen dafür, aus der eigenen Komfortzone zu treten. Mit anderen Worten: Wir stehen vor einer Chance zum Lernen! Lernen in diesem Sinn ist ein Ausweiten und Wachsen über die Komfortzone hinaus.

Die Lernzone wird manchmal auch Stresszone genannt.

Die Panikzone (Vermeidung von Überforderung):

Hier liegt alles, was uns Angst macht und für uns scheinbar nicht zu bewältigen ist. Alles was „eine oder mehrere Nummern zu groß“ für uns ist; das wir nicht mehr richtig kontrollieren können und demnach das Risiko und die Gefahr zu groß wird. Es geht (gefühl) ums psychische und/oder körperliche Überleben. Der Verstand funktioniert nur noch sehr eingeschränkt. In diesem Bereich können wir nicht lernen, sondern bleiben immer nur frustriert. Alles, was darin liegt, ist unserer Persönlichkeit zu fern und fremd und nicht zu bewältigen. In diesem Bereich braucht es eine Form der Anleitung und Hilfestellung, damit es überhaupt eine Chance gibt „aus dieser Nummer“ heil heraus zu kommen.

Je öfter wir in die Lernzone gehen, desto weiter verschieben sich die Grenzen nach außen: Was früher noch Lernzone war, gehört nun bereits in die Komfortzone, und was früher noch Panikzone war, wird jetzt zur Lernzone. In Psychotherapie und Selbsterfahrung geht es daher unter anderem darum, immer wieder in die Lernzone zu gehen, um sich weiter zu entwickeln.