

DEINE KOMFORTZONE

Panikzone

Wenn die Herausforderungen zu groß werden, gelangen wir in die Panikzone. Hier fühlen wir uns überfordert, erleben hohen Stress und können Symptome wie Zittern oder Schwitzen entwickeln. In diesem Zustand ist effektives Lernen kaum möglich, da unser Gehirn in den Notfallmodus schaltet.

Lernzone

Außerhalb der Komfortzone betreten wir die Lernzone, auch Wachstums- oder Risiko-Zone genannt. Hier begegnen wir neuen Herausforderungen, die uns anregen, neue Fähigkeiten zu entwickeln und zu wachsen. In dieser Zone erweitern wir unsere Komfortzone, indem wir uns neuen Aufgaben stellen und daraus lernen.

Komfortzone

Hier fühlen wir uns sicher und beherrschen unsere Aufgaben routiniert. Es gibt keine Notwendigkeit zur Veränderung und dadurch recht wenig Stress.

Wichtig dabei:

1. Achte auf Deine Gefühle und Reaktionen, um sicherzustellen, dass Du in der Lernzone bleibst und nicht in die Panikzone rutschst.
2. Überprüfe regelmäßig Deinen Fortschritt und passe Deine Ziele entsprechend an.

Dritter Schritt - Vorgehen:

Beginne mit kleinen Herausforderungen und steigere den Schwierigkeitsgrad allmählich, um Deine Lernzone zu erweitern.

Zweiter Schritt - Zielsetzung:

Definiere klare, erreichbare Ziele, die außerhalb Deiner Komfortzone liegen, aber nicht in der Panikzone. Welche ergänzenden Aufgaben oder Fähigkeiten ergänzen Deine bestehenden Aufgaben und Fähigkeiten?

Erster Schritt - Selbstreflexion:

Identifiziere Deine Komfortzone, indem Du Dir bewusst machst, welche Aktivitäten und Situationen Dir vertraut und angenehm sind.

DEINE KOMFORTZONE

Panikzone

- Welche Situationen lösen bei mir starken Stress oder Überforderung aus?
- Wie erkenne ich, dass ich mich in der Panikzone befinde?
- Welche Strategien kann ich anwenden, um in solchen Momenten Ruhe zu bewahren?

Lernzone

- Welche neuen Fähigkeiten möchte ich entwickeln?
- Welche Herausforderungen kann ich annehmen, um persönliches Wachstum zu fördern?
- Wie kann ich meine Komfortzone schrittweise erweitern?

Komfortzone

- Welche Aufgaben erledige ich routiniert und ohne Anstrengung?
- In welchen Bereichen fühle ich mich besonders sicher und kompetent?
- Welche Gewohnheiten prägen meinen Alltag?