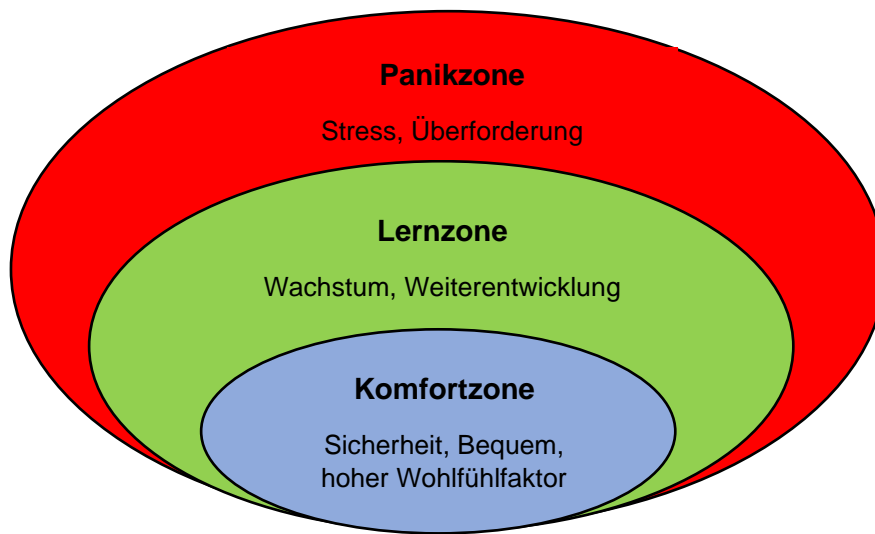


Das 3 – Zonen Modell



Das 3 – Zonen – Modell stammt aus der Erlebnispädagogik und beschreibt, in welchen Bereichen sich der Mensch befindet, wenn er sich verändert.

Die 3 – Zonen sind:

1. Komfortzone

Das ist die Zone, wo sich der Mensch sicher, geborgen und wohlfühlt. Er weiß was auf ihn zu kommt und kennt sich aus. Dazu zählen Gewohnheiten, Rituale, Routine und anhaltende Strukturen. Es fällt ihnen leicht sich in ihrer Umgebung zurecht zu finden, Aufgaben zu bewältigen und mit den Menschen in seinem Umfeld zu kommunizieren.

2. Lernzone

Diese Zone wird auch als Wachstums- und Risikozone benannt. Hier bewegen wir uns in ein Neuland, wo unbekannte Herausforderungen und Ziele auf uns warten. Altbewährte Regeln und Strategien funktionieren nicht mehr und gehören verändert. Wenn es uns gelingt in der Zone zurecht zu kommen konnten wir unser Wissen und Fähigkeiten erweitern und die Komfortzone ausbauen.

3. Panikzone

In dieser Zone gerät der Mensch unter großen Stress. Umgebung und Aufgaben sind gänzlich fremd, das Gefühl ins kalte Wasser geworfen zu sein und im Trüben zu fischen. Oftmals tritt das Gefühl von Überforderung auf, welches mit körperlichen Symptomen, wie Zittern, Schweißausbruch, oder Herzrasen einher gehen kann. Das Gehirn ist nicht lernfähig, da es blockiert aufgrund des Gefühls gelähmt zu sein und keine Kontrolle zu haben.

Das Leben beginnt am Ende der Komfortzone. Persönlichkeitsentwicklung ist nur dann möglich, wenn wir uns neue Ziele nehmen. Die kleinen Schritte zum Ziel sind die Schritte hinaus aus der Komfortzone, wo neues passiert und wahr wird. Wünsche und Träume können uns antreiben, wenn wir mutig sind und uns zu trauen die Schritte zu machen.

In jedem Menschen steckt das Potenzial seine Ziele, Wünsche und Träume zu verwirklichen.

Tipps, um deine Komfortzone zu verlassen:

1. „Das will ich machen“ Brainstorming

- Nimm dir einen Zettel und sammle Dinge, die du gerne einmal machen würdest, ob neues oder vielleicht altes was du länger nicht mehr getan hast. Schreibe alles auf worauf du Lust hättest.

2. Kleine Ziele setzen

- Welches der Dinge möchtest du in der nächsten Zeit umsetzen? Setze dir ein Ziel oder vielleicht auch mehrere, die du erreichen möchtest. Wichtig formuliere sie klar, konkret und spezifisch. Wenn du es klar formulierst kannst du auch messen, ob du dein Ziel erreicht hast.

3. Mutig sein und zu trauen

- a. Lass deine Ängste beiseite und trau dich über neue Dinge drüber.
- b. Mute dich auch, so wie du bist anderen Menschen zu.
- c. Lache über deine eigenen Missgeschicke. Lachen ist gesund.

4. Neue Strategien entwickeln

- a. Was / Wer kann dir helfen bzw. nützlich sein?

5. Sei spontan und hör auf dein Bauchgefühl

- a. Barfuß durch den Schnee laufen
- b. beim Spazieren gehen singen
- c. Tu jemanden etwas Gutes

6. Zukunfts- Ich vorstellen

- a. Wo siehst du dich in 5 Jahren?
- b. Was würde dir dein Zukunfts- Ich jetzt sagen?

7. Unterstützer suchen

- Such dir Menschen, die ein ähnliches Ziel oder Hobby haben, wie du und tausch dich mit ihnen auch, welche Erfahrungen haben sie gemacht. Hol dir Anregungen für dich und dein Wachstum.

Glaub an dich!

