41 Komfortzonen verlassen

Kurzüberblick Lehrkräfte

Arbeitsauftrag Schüler/innen
- Kennenlernen des 3-Zonen-Modells
- Anwendung auf den eigenen Kontext

Arbeitsformen
- Einzelarbeit

Arbeitsmaterialien
- ZH-AS 41.1 Arbeitsauftrag
- ZH-PB 41.2 Rein ins Leben!

Technische Ausstattung
- Computer oder Tablet mit Internetzugang

Abgabe Arbeitsergebnisse
- Ausgefüllter ZH-PB 41.2

Anregungen für digitale Unterrichtssequenzen

Austausch zum 3-Zonen-Modell
Stellen Sie den Schülerinnen und Schülern das 3-Zonen-Modell vor (siehe Beschreibung auf dem Arbeitsauftrag ZH-AS 41.1) und erarbeiten Sie im Gruppengespräch ein Verständnis für die einzelnen Zonen. Vorlagen und Beschreibungen finden Sie vielfach im Internet.

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 eine andere weit in die Lern- und Wachstumszone oder sogar in die Panikzone reichen (z. B. fremde Menschen zu sich nach Hause einladen). Fragen Sie im Gespräch auch nach Situationen, in denen die Schüler/innen ihre Komfortzone schon einmal verlassen haben und wie sie diese Phasen rückblickend jeweils beschreiben würden (z. B. ein Umzug, ein Auslandsjahr, Erlernen eines Instrumentes o. ä.).

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.

© Bundesagentur für Arbeit / sdw gGmbH

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

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?

Ein passender Abschluss dieses Themas könnte die Parabel vom „Boiling Frog“ bieten. Zahlreiche Hinweise hierzu finden Sie im Internet.

Hinweis: Anregungen zur Umsetzung im Präsenzunterricht finden Sie in den landesspezifischen Ausgangsmaterialien.

Quellennachweis: Vorhaben „Berufliche Orientierung wirksam begleiten“, hrsg. von der Bundesagentur für Arbeit in Zusammenarbeit mit der Stiftung der Deutschen Wirtschaft (sdw) gGmbH, Autorin Saskia Wittmer-Gerber u. a.

© Bundesagentur für Arbeit / sdw gGmbH