

41.1

Komfortzonen verlassen

Arbeitsauftrag

Fach

Lehrkraft

Datum

Nach deinem Schulabschluss stehen viele Veränderungen an. Du wirst deine gewohnte (Lern-)Umgebung verlassen und die Routinen des Schullebens werden beendet sein. Die Gestaltung deines weiteren (Bildungs-)Weges braucht die Übernahme von Selbstverantwortung und hin und wieder auch eine ordentliche Portion Mut. Dieser Arbeitsauftrag möchte dich motivieren, anstehende Herausforderungen anzunehmen, ohne dich selbst dabei zu überfordern. Dazu lernst du das 3-Zonen-Modell kennen und wendest es an.

**So arbeitest du**

- Einzelarbeit

**Deine Arbeitsmaterialien**

- ZH-PB 41.2 Rein ins Leben!

**Das brauchst du außerdem**

- Computer oder Tablet mit Internetzugang

Arbeitsauftrag**1. Aufgabe:**

Lies dir die folgende Beschreibung des 3-Zonen-Modells durch:

Komfortzone

Die Komfortzone umfasst Tätigkeiten, die wir als Routinearbeiten in einem gewohnten Umfeld erleben. Die Dinge, die wir tun, sind uns vertraut. Wir sind entspannt, wissen, „wie der Hase läuft“, fühlen uns geborgen und sind uns unserer Stärken und Fertigkeiten bewusst. Die Komfortzone ist (zeitweise) äußerst angenehm, hat aber auch Schattenseiten. Da Herausforderungen fehlen, bleiben neue Erfahrungen aus und wir entwickeln uns nicht weiter. Wir lernen nichts dazu und können unsere Handlungsoptionen nicht erweitern. Hierzu braucht es den Schritt aus der Komfortzone hinüber in die Lern- und Wachstumszone.

Das könnte für einige Personen in diese Zone gehören: jedes Jahr im gleichen Ferienhaus Urlaub machen, im Lieblingsfach anderen etwas erklären, ausländischen Gästen den Heimatort zeigen

Lern- und Wachstumszone

In der Lern- und Wachstumszone dringen wir in bisher unbekanntes Terrain vor und machen neue Erfahrungen. Wir lernen Dinge kennen, die wir bislang nicht kannten. Wir üben Tätigkeiten aus, die wir noch nie gemacht haben. Wir sind Anfänger, Neulinge, Greenhorns. Wir stellen uns vielleicht zunächst ungeschickt an und machen Fehler. Wir müssen uns überwinden, die Anstrengung auf uns zu nehmen, wir sind verunsichert, vielleicht auch etwas ängstlich. Alles in allem überwiegt aber die Neugierde und das Gefühl, lebendig zu sein. Wir spüren, dass wir gefordert, aber nicht überfordert sind. Tätigkeiten, die wir in der Lern- und Wachstumszone mehrfach erfolgreich absolviert haben, werden nach und nach in unsere Komfortzone transferiert. Dadurch erweitern sich unsere Handlungsspielräume und unser Selbstbewusstsein steigt.

Das könnte für einige Personen in diese Zone gehören: im Schulchor ein Solo singen, alleine ins Ausland gehen, Arbeitsergebnisse vor einer großen Gruppe präsentieren

Panikzone

In die Panikzone geraten wir, wenn uns bestimmte Tätigkeiten überfordern und nicht mehr eine positive Anspannung, sondern die pure Angst dominiert. Es entsteht negativer Stress und unser Mut und unsere Lust, etwas Neues auszuprobieren, werden gehemmt. Auf den negativen Stress reagieren wir mit Flucht, Schockstarre oder Angriff und ziehen uns in unsere Komfortzone zurück. Die damit verbundene Unsicherheit und das Gefühl, versagt zu haben, verringern unser Selbstwertgefühl und verkleinern unsere Komfortzone. Selbstverständlich muss nicht alles, was für uns zu einer bestimmten Zeit in die Panikzone gehört, dort bleiben. Je mehr wir unsere Handlungsspielräume erweitern, umso eher kann es sein, dass Dinge, die uns einmal „in Panik versetzt“ haben, uns zunehmend als machbar erscheinen. Hierbei ist es wichtig, dass wir ein gutes Gefühl entwickeln, uns selbst zu fordern, ohne uns zu überfordern.

Das könnte für einige Personen in diese Zone gehören: nachts allein im Wald zelten, in einem Segelboot den Atlantik überqueren, allein die Verantwortung für ein Arbeitsergebnis übernehmen

2. Aufgabe:

Nimm dir ein Blatt Papier oder nutze ein digitales Schreibtool. Unterteile die Seite in die drei Zonen (Komfortzone, Lern- und Wachstumszone und Panikzone). Schau dir nun die folgenden Aktivitäten an und sortiere sie jeweils in die für dich persönlich passende Zone.

In welche Zone würdest du die folgenden Aktivitäten für dich einordnen?

- Allein mit dem Zug durch Europa reisen
- Eine Abschlussparty organisieren
- Umzug in eine WG in einer fremden Stadt
- Eine Umwelt-AG leiten
- Auslandsaufenthalt in Hongkong
- Bei einem Lieferservice arbeiten
- Eine Kindergruppe im Ferienlager betreuen
- Einen Marathon laufen
- Freiwilliges Soziales Jahr in Uganda
- Assessment-Center bei einem großen Konzern absolvieren
- Alleine wohnen
- Alte Menschen pflegen
- Babysitten
- Ein Referat in einem Hörsaal mit 1.000 Studierenden halten
- Einen IKEA-Schrank aufbauen

3. Aufgabe:

Bearbeite nun den Portfoliobogen ZH-PB 41.2.

Abgabe**Anmerkungen**

- Du kannst direkt im Portfoliobogen arbeiten. Die Textfelder sind beschreibbar.
- Alternativ kannst du den Portfoliobogen auch ausdrucken, handschriftlich bearbeiten, abfotografieren und zurückschicken. Bitte auf gute Lesbarkeit achten.
- Achte darauf, dass beim Zurückschicken oder Hochladen jeweils dein Name im Dokumententitel enthalten ist.

Abzugeben ist/sind

- Ausgefüllter ZH-PB 41.2

☐ Bitte lade deine Arbeitsergebnisse auf die Lernplattform hoch.

Datum

☐ Bitte sende die erledigten Aufgaben per E-Mail zurück.

Datum

E-Mail

Viel Spaß und hilfreiche Erkenntnisse!