

41.2

ZH-Portfoliobogen

Name, Datum:



Notiere hier die Bedeutung der einzelnen Zonen und ihre typischen Merkmale.

Komfortzone

Lern- und Wachstumszone

Panikzone

Notiere hier, wie viele der Beispiele auf dem Arbeitsauftrag du für dich in die einzelnen Zonen eingeordnet hast.

Komfortzone:	Lern- und Wachstumszone:	Panikzone:

Notiere hier Aspekte, die eine Person davon abhalten können, die eigene Komfortzone zu verlassen.

Notiere hier Aspekte, die dich dazu bringen, deine Komfortzone zu verlassen und neue Dinge auszuprobieren.