

Komfortzonenmodell



Wofür wird die Methode eingesetzt?

Das **Komfortzonenmodell** veranschaulicht, wie Lernen und persönliche Entwicklung stattfinden. Dieses Modell wird häufig in Workshops und Trainings eingesetzt, um die Teilnehmer:innen zu ermutigen, ihre Komfortzone zu verlassen und sich neuen Herausforderungen zu stellen. Dabei wird darauf geachtet, dass die neu definierten Ziele innerhalb der Lernzone liegen und die Grenze zur Panikzone nicht überschritten wird. Diese Zone fördert persönliches Wachstum und Entwicklung, ohne dass die Gefahr einer Überforderung besteht, die den Entwicklungsprozess negativ beeinflussen könnte.



Einfach erklärt

Das **Komfortzonenmodell** beschreibt drei Zonen:

Die Komfortzone: Hier fühlt man sich sicher und wohl. In diesem Bereich gibt es keine Risiken oder Unsicherheiten, aber auch kaum persönliches Wachstum.

Die Lernzone: Sie liegt direkt außerhalb der Komfortzone und ist der Bereich, in dem Wachstum und Lernen stattfinden. Herausforderungen und Neues können anfangs ungewohnt sein, aber durch Wiederholung und Übung wird das Gelernte in die Komfortzone integriert. Diese wird so mit der Zeit größer.

Die Panikzone: Dieser Bereich liegt außerhalb der Lernzone. Hier fühlt man sich überfordert und gestresst, was Lernen und Wachstum verhindert.



Vorteile für dein Team

- Fördert gezielte Weiterentwicklung: Teammitglieder lernen, Herausforderungen anzunehmen und sich neuen Aufgaben zu stellen.
- Steigert Selbstbewusstsein: Das kontinuierliche Verlassen der Komfortzone stärkt das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten.
- Schafft Resilienz: Ein bewusstes Vorgehen in der Lernzone hilft, Überforderung zu vermeiden und Stresssituationen besser zu meistern.
- Ermutigt zu Innovationen: Teams werden dazu inspiriert, Neues auszuprobieren und kreative Lösungen zu finden.



Quellenangabe

Alasdair White, "From Comfort Zone to Performance Management", 2009.