Das Lernzonenmodell

**Die Komfortzone:**

Dieser Bereich heißt so, weil wir uns darin komfortabel fühlen (lat. con fors – mit Stärke und Trost). In diesem Bereich, in dem wir schon alles können und wissen, verhalten wir uns selbstsicher und routiniert. Wir sind uns unserer Stärken und Fähigkeiten bewusst.

**Die Lernzone:**

In diesem Bereich liegt alles, was wir noch nicht so recht wissen und mit dem wir noch keine rechte Erfahrung haben. Etwas also, das wir noch besser können und demnach lernen möchten. Etwas, das aber auch Mut und Überwindung abverlangt, weil man sich eben nicht mehr so komfortabel und sicher fühlt. Angstschweiß und Herzklopfen sind ein deutliches Zeichen dafür, aus der eigenen Komfortzone zu treten.

**Die Panikzone:**

Hier liegt alles, was uns Angst macht und für uns nicht zu bewältigen ist. Alles was „eine oder mehrere Nummern zu groß“ für uns ist; das wir nicht mehr richtig kontrollieren können und demnach das Risiko und die Gefahr zu groß wird.

Senninger,T. (2000). Abenteuer leiten - in Abenteuer lernen. Ökotopia. Münster