

## Theorie | Komfortzonenmodell

### Komfortzone:

Das Gewohnte und Angenehme.

Äußerlich: Das physische und materielle Wohlbefinden. Das bequeme Sofa, die warme Dusche, gutes Essen, der gewohnte Tagesablauf, Geld, Auto etc. Innerlich: Denken in gewohnten Mustern, Vermeidungsstrategien wie rationalisieren, umdeuten oder abschieben von Verantwortung, ablehnen von Risiken usw.

### Veränderungszone/ Lernzone:

Die Couch wird verlassen. Mensch betritt neue Wege, neues Gelände. Man befindet sich in unbekanntem Terrain. Es können hier physische und psychische Grenzen erfahren und erlebt werden. Erlebnispädagogik!!

Gewohnte Denk-, Fühl und Verhaltensschemata greifen nicht mehr oder nur teilweise oder müssen hinterfragt werden oder dienen als Basis für „Erweiterungen“. Es kann/muss also eine Neuorientierung bzw. ein Lernprozess stattfinden um an dieser Grenze zu bestehen. Es besteht die Möglichkeit seine Komfortzone zu erweitern und seine Grenzen zu verschieben.

### Gefahrenzone:

Hier hat man seinen Komfortbereich soweit verlassen, dass die gewöhnlichen Grenzen weit hinter einem liegen und nur noch ein Bedürfnis zählt: So schnell wie möglich zurück in den Komfortbereich zu kommen. Hier ist keine Veränderung möglich. Hier geht's ums Überleben! Die bisweilen traumatisierende Erfahrung sorgt eher für eine Manifestierung der gewohnten Grenzen und auch der Bereich der Veränderungszone wird so mit Angst besetzt, dass ein Austesten der eigenen Grenzen immer mehr vermieden wird.

