LabSample Lernzonen-Modell

Auch bekannt als das „drei-/Vier-/Komfortzonen-Modell“

Dieses Modell stammt ursprünglich aus der Erlebnispädagogik und beantwortet die folgenden Fragen:

1. Welche Bedingungen ermöglichen Menschen ein optimales Lern- und Entwicklungsumfeld?

2. In welche (Ausnahme-)Situationen geraten Menschen im Fall von Veränderungen?

Werfen wir den Blick auf gelingende Zusammenarbeit, so spielen diese Überlegungen natürlich eine wichtige Rolle, denn unser (Berufs-)Alltag ist geprägt von zahlreichen Entwicklungs- und Veränderungsthemen. Gut zu wissen, was man dabei alles beachten sollte!

Bevor wir auf der nächsten Seite das Modell im Detail erläutern, ist noch ein Aspekt erwähnenswert: je nach Quelle und Kontext finden sich drei oder vier verschiedene Zonen in unterschiedlicher Anordnung.

Wir haben uns bewusst für die Aufteilung in Komfort-, Angst-, Lern- und Wachstum-Zone entschieden und wählen damit die aktuellste Ausgestaltung des Modells.

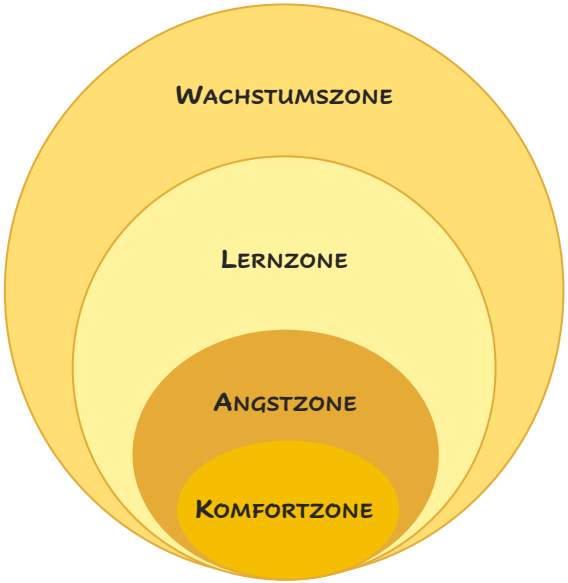
”Du wirst als Mensch nur wachsen, wenn du dich ausserhalb deiner Komfortzone befindest.”
Percy Cerutty

LabSample Lernzonen-Modell

Auch bekannt als das „drei-/vier-/Komfortzonen-Modell“

Was macht die Komfortzone aus?

Die Komfortzone ist der Bereich, in dem wir uns wohl und sicher fühlen. Hier sind die Aufgaben und Herausforderungen vertraut und leicht zu bewältigen, manchmal laufen wir sogar im sogenannten „Autopilot-Modus“. Gefahr dieser Zone: Auf lange Sicht kann kein Lernfortschritt, keine persönliche Entwicklung stattfinden, da wir keinerlei neue Informationen oder Fähigkeiten erwerben.

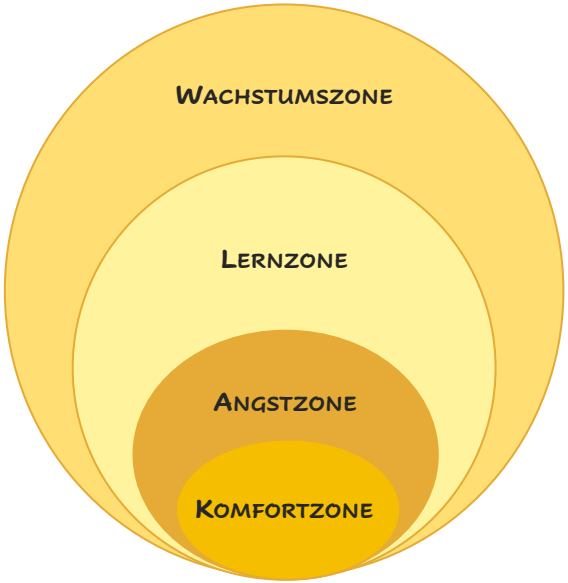


Was macht die Angstzone aus?

Geraten wir in die Angstzone – egal ob intrinsisch oder extrinsisch motiviert – sind wir zunächst überfordert und fühlen uns unwohl. Hier warten neue Aufgaben und Herausforderungen auf uns, die (zunächst) über unseren eigenen Fähigkeiten liegen. Gefahr dieser Zone: die ausgelöste Anspannung wirkt sich negativ auf unser Selbstvertrauen und unsere Handlungen aus. Ein Entwicklungspotenzial ist daher kaum gegeben.

LabSample Lernzonen-Modell

Auch bekannt als das „drei-/Vier-/Komfortzonen-Modell“



Was macht die Lernzone aus?

In dieser Zone findet „echtes Lernen“ statt: unsere Talente und Interessen werden in einem (für uns) guten Ausmass gefordert und gefördert. Wir sind motiviert, konzentriert und arbeiten daran, unsere Fähigkeiten weiter auszubauen. Gefahr dieser Zone: befinden wir uns irgendwann im „Dauer“-Lernen, besteht die Gefahr von Überforderung und Erschöpfung.

Was macht die Wachstumszone aus?

Die letzte Zone des Modells steht für Sinnfindung, Zielerreichung und Zufriedenheit. Hier wissen wir, wer wir sind und welche Fähigkeiten uns ausmachen. Alles, was vor kurzem für uns noch unbekannt war, ist nun Alltag. Gefahr Auf Lange Sicht: keine Vorhanden :)