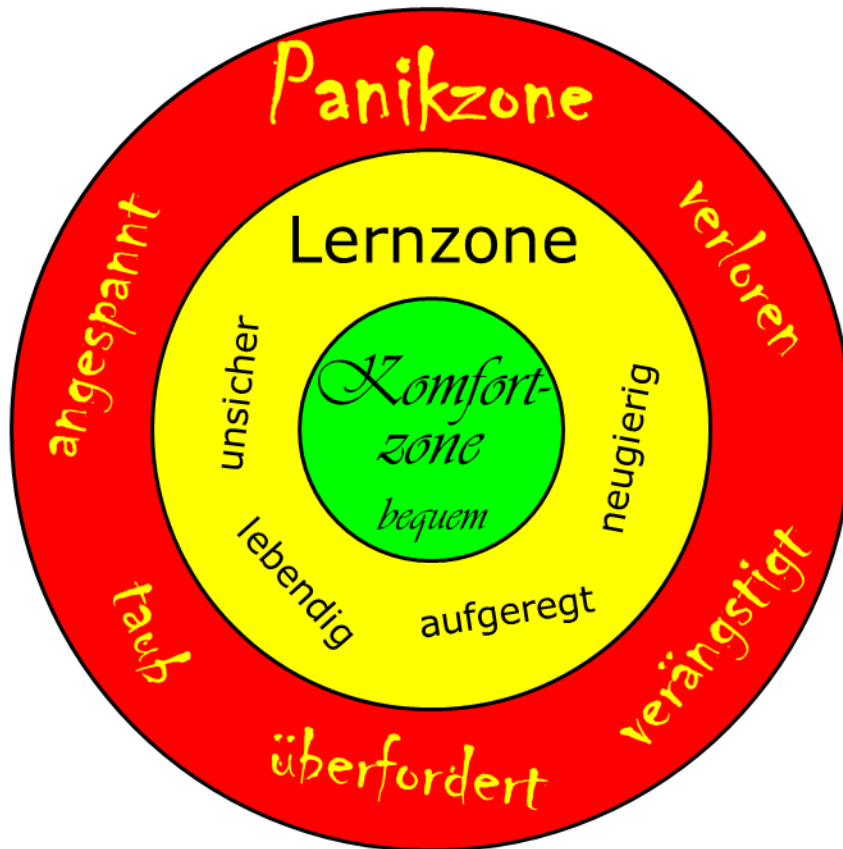


Das Lernzonenmodell („Drei-Zonen-Modell“)



In der **Komfortzone** geht es uns gut, wir fühlen uns sicher und behaglich, es gibt keinen Grund, etwas zu verändern, und somit auch nicht, etwas Neues zu lernen.

In der **Lernzone** wird es auf- und anregend: Wir fühlen uns nicht mehr ganz so sicher, aber noch sicher genug. Wir sind bereit dafür, Neues auszuprobieren und aufzunehmen.

In der **Panikzone** fühlen wir uns überfordert und bedroht. Es geht (gefühl) ums psychische und/oder körperliche Überleben. Der Verstand funktioniert nur noch sehr eingeschränkt. Wir sind nicht bereit, Neues zu lernen.

Je öfter wir in die Lernzone gehen, desto weiter **verschieben sich die Grenzen** nach außen: Was früher noch Lernzone war, gehört nun bereits in die Komfortzone, und was früher noch Panikzone war, wird jetzt zur Lernzone. In Psychotherapie und Selbsterfahrung geht es daher unter anderem darum, immer wieder in die Lernzone zu gehen, um sich weiter zu entwickeln.