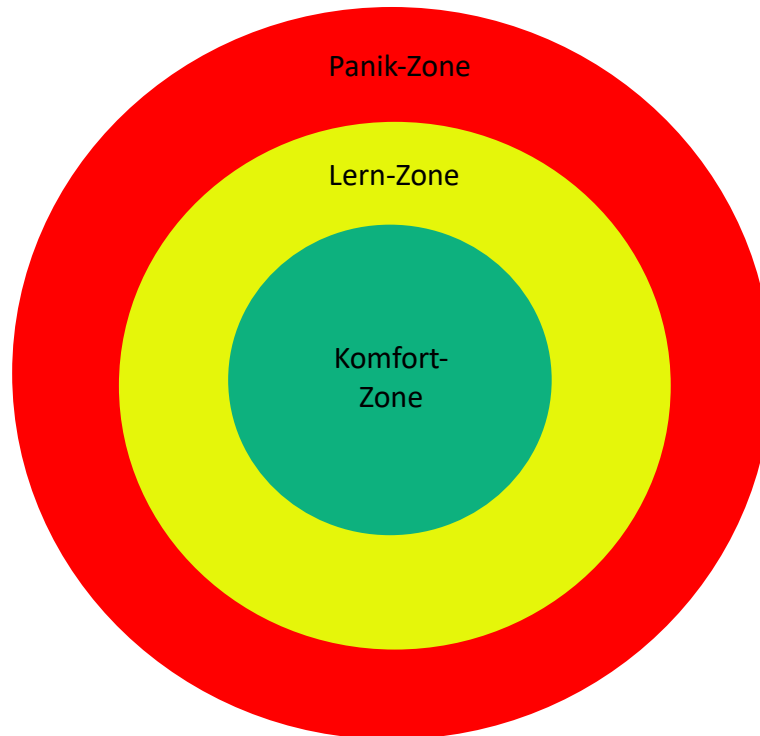


Lernzonenmodell



Komfort-Zone

Zustand der Selbstsicherheit/des Kompetenzerlebens, Wohlbefinden, routiniertes Handeln: Strategien, die sich bereits bewährt haben; Verweilen in der Komfortzone lässt diese schrumpfen

Lern-Zone

Zustand des Wachstums, neue Erfahrungen können gemacht werden und neue Strategien erlernt werden; zuerst Verunsicherung, Ungewohntes/neue Herausforderungen annehmen; langsames Herantasten von Komfort- in Lernzone erweitert die Komfortzone

Panik-Zone

Zu schnelles Herauswagen aus der Komfortzone: keine Strategien mehr möglich, nicht entwicklungsförderlich, sollte vermieden werden, da Komfortzone sich verkleinert

*Die Bouldergruppe ist eure ganz persönliche Zeit, die ihr für euch nutzen könnt, um euch zu erleben, neue Erfahrungen zu machen und etwas zu verändern. Macht, was euch gut tut! Lasst euch darauf ein, ohne euch dabei unter Druck zu setzen. Wer bei einer Übung nicht mitmachen möchte, muss auch nicht mitmachen. Jeder und jede darf sich genau die Herausforderungen suchen, die er*sie braucht, um neue Erfahrungen machen zu können. Achtet auf euch und eure Grenzen. Wenn ihr merkt, dass es euch bei einer Übung nicht gut geht, wendet euch an eine*n der Therapeut*innen.*