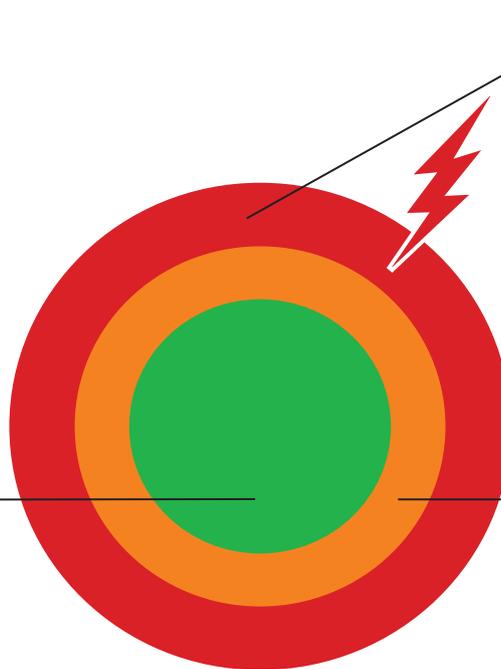


Arbeitsblatt 6-3

Raus aus der Komfortzone!



Mit diesem Arbeitsblatt lernst du, was es für dich bedeutet, in der Komfort-, Lern- oder Panikzone zu sein. Du kannst für dich festlegen, wann es sinnvoll ist, in der Komfortzone zu bleiben, und überlegen, wann du dich in die Lernzone wagen möchtest. Auch solltest du dir Gedanken machen, woran du erkennst, dass du dich überforderst und in die Panikzone gerätst. Lege Warnzeichen fest, die dir signalisieren, dass es Zeit ist, sich wieder in die Lernzone zurückzubewegen!



Panikzone

Gefühl: _____

Situation: _____

Komfortzone

Lernzone

Gefühl: _____

Situation: _____

Gefühl: _____

Situation: _____

Diesen Herausforderungen außerhalb der Komfortzone möchte ich mich stellen:

Das hilft mir dabei:

