
Führungskräfteentwicklung und Veränderungsmanagement: Erweiterung der Komfortzone

In seinem Artikel >Motivorientierte Erweiterung der Komfortzone< beschreibt Ilja Rep, dass es beim erfolgreichen Umgang mit Veränderungen und persönlichen Entwicklungen darauf ankommt, Dinge anderes zu tun, neues zu wagen und gewohnte Pfade zu verlassen. Lernen vollzieht sich erst außerhalb der eigenen Komfortzone und bedeutet, neue Fähigkeiten zu erkennen sowie diese einzusetzen.

Erst hier findet Persönlichkeitsentwicklung statt. Das dabei gewonnene Selbstvertrauen befähigt wiederum, weitere Schritte aus der durch Lernen wachsenden Komfortzone zu unternehmen. Mit diesem Prozess entwickelt sich eine persönliche Beweglichkeit, die es ermöglicht, sich immer schneller und mit weniger Überwindung an unbekannte Herausforderungen zu wagen.

Raus aus der Komfortzone

Verlassen der Komfortzone bedeutet Veränderung. Die Grundvoraussetzung für den erfolgreichen Ausflug aus der Komfortzone ist der Glaube daran, dass Veränderung überhaupt möglich und sinnvoll ist. „Menschen sind fähig, sich zu verändern, wenn sie dies grundsätzlich für möglich halten. Wer glaubt, seine Persönlichkeit und seine Fähigkeiten selbst beeinflussen zu können, ist offener für neue Erfahrungen und riskiert auch mehr.“ so Carol Dweck, Psychologin an der Stanford University.

Zwei Faktoren beeinflussen den eigenen Entwicklungserfolg:

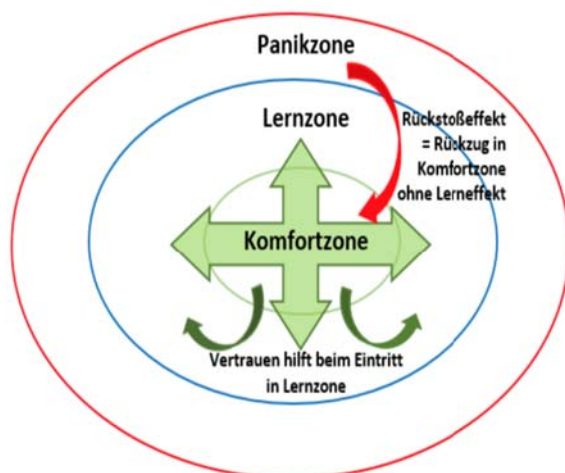
- Machbarkeitsglaube: Der Auslöser, in den ersten Schritt zu vertrauen.
- Frustrationstoleranz: Auch bei Gegenwind weiter am Ball zu bleiben.

Aus welchem Grund sollte es sich lohnen die eigene Wohlfühlzone verlassen? Das unbekannte Glück auf der anderen Seite der Komfortzone ist ja wenn überhaupt erst schemenhaft erkennbar.

Das Leben innerhalb der Komfortzone ist fast unschlagbar bequem: Vertrautes Terrain, auf dem wir sicher sind vor anstrengendem Nachdenken oder ungewollten Überraschungen. Manch einer gibt sich der Hoffnung hin, dass irgendwann ja alles besser wird, auch ohne das Risiko die Komfortzone zu verlassen. Freilich ist es angenehm, nicht mehr überlegen zu müssen und nach Gewohnheit zu handeln, z.B. neben dem Partner einzuschlafen, zur gewohnten Arbeitsstelle zu gehen, Meetings mit gewohnter Agenda zu haben usw.

Außerdem will unser Gehirn kontinuierlich Dinge automatisieren, Gewohnheiten herausbilden. Dies besetzt es sogar mit deutlichen Lustgefühlen.

Das Lernzonenmodell nach Senniger (2000)



In der Lernzone herrscht stimulierender Stress

Lernen kann stressig sein und Menschen haben eine individuell unterschiedliche Stressresistenz. Wie hoch ist also die verträgliche Dosis von Abenteuer außerhalb der alten Gewohnheiten? Nicht nur der Zeitpunkt, ab dem ein Mensch Stress empfindet, sondern auch ob der Stress als positiv unterstützend oder negativ belastend empfunden wird, ist dabei ein wichtiger Faktor.

Nach Ilja Rep wird ab einer bestimmten Intensität von Abenteuer der Ausflug jenseits der Komfortzone nicht mehr als pädagogisch wertvoll erlebt, sondern als psychische Belastung. Die persönliche Verträglichkeitsgrenze ist dann erreicht, wenn aus einer neugierigen Anspannung Angst wird.

In Tom Senningers Lernzonenmodell heißt der Bereich, in dem man „guten“ stimulierenden Stress (Eustress) empfindet, „Lernzone“ (Senniger, 2000). Dort lernt man, weil man gefordert und dabei nicht überfordert wird. Man spricht dabei vom „Stretch“.

Im Übertragenen Sinn absolviert der Lernende in der Lernzone also emotionale und kognitive Dehnübungen. Entfernt er sich allerdings immer weiter vom bekannten Terrain, kann es sein, dass er in die Panikzone gerät und dort „negativen“ Stress (Distress) empfindet.

Spaß beim Lernen

„Menschen handeln dann nachhaltig aus sich selbst heraus, wenn sie das denken, was sie fühlen“ so der Coach Ilja Rep. „Wir erledigen also eine Aufgabe, weil sie uns Spaß macht und wir mit ihr ein verfolgtes Ziel erreichen können. Bewegt man sich innerhalb dieser Schnittmenge, benötigt man keine besondere Willenskraft, um die Aufgabe zu erledigen und fällt eventuell sogar in einen ‚Flow‘.“

Download

Unbekanntes wird bekannter, Bekanntes wird vertrauter: Reisen bildet

Wie beim Eintauchen in die Welt eines neuen Reisezieles wirkt vieles ungewohnt, neuartig oder befremdlich und manchmal sogar angsteinflößend. Beim zweiten Besuch erkennt man erste Bezugspunkte wieder, die man schon beim ersten Besuch kennengelernt hat. Diesen Prozess der Gewöhnung wird als Habituation bezeichnet. Unbekanntes wird bekannt, Bekanntes wird vertraut. Und dabei wächst die Komfortzone kontinuierlich.

Quelle:

>Motivorientierte Erweiterung der Komfortzone<, Ilja Rep
>Abenteuer leiten – in Abenteuern lernen<, T. Senninger (2000), Ökotopia Verlag

messbacher
Coaching und Organisationsberatung
Schanzenstrasse 79 · 34130 Kassel
+49 (0) 561 – 400 98 07
+49 (0) 160 – 855 56 15
info@messbacher.de
www.messbacher.de