MODULBESCHREIBUNG

Lust auf Bewegung: wenn es die Komfortzone nicht mehr gibt

Adaptives Modul | ~20 min

In der Komfortzone zu bleiben war noch nie so riskant: Die Welt verändert sich zu schnell, allen voran durch die KI, als dass man sich dort noch einrichten könnte. Meist sind es unsere eigenen Gewissheiten und Sorgen, die uns darin festhalten. Dieses Modul geht über die übliche Aufforderung „Raus aus der Komfortzone!“ hinaus. Es stellt die Sache wirklich auf den Kopf: Es geht nicht mehr darum, sie gelegentlich zu verlassen, sondern die Lust auf ständige Bewegung zu pflegen und dabei Entspannung statt Anspannung zu wählen.

LERNZIELE

01 Verstehen, warum die Komfortzone Sicherheit gibt, aber zum Gefängnis werden kann, und die Ausreden erkennen, die uns darin festhalten.

02 Die vier Hebel nutzen, um die Komfortzone zu verlassen: Vertrauen, der wiedergefundene Wunsch, mit seinen Ängsten weitergehen, der Realitätsschock.

03 Mit drei Strategien ins Handeln kommen: kleine Schritte, der Sprung ins kalte Wasser, die Unterstützung durch Mentoren.

04 Die Lust auf Bewegung im Zeitalter der KI pflegen und neugierig auf den Wandel bleiben, statt sich ihm zu widersetzen.

ZIELGRUPPE

Alle, die spüren, dass sich ihre Zukunft nicht in ihrer Komfortzone entscheiden wird.

- **Voraussetzungen:** keine

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1 **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.

2 **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.

3 **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.

4 **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.

5 **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- Raster der 4 Hebel, um die Komfortzone zu verlassen (Vertrauen, Intuition/Wunsch, mit seinen Ängsten weitergehen, Realitätsschock) – Afthonios-Methode, angelehnt an S. Jeffers (1987)
- 3 Handlungsstrategien (kleine Schritte; Sprung ins kalte Wasser/Punkt, an dem es kein Zurück mehr gibt; Mentoren) – Afthonios-Methode; kleine Schritte angelehnt an Kaizen (M. Imai, R. Maurer)
- Komfortzone/Lernzone – Learning Zone Model (T. Senninger, nach Wygotskis Zone der nächsten Entwicklung)
- Goldene Frage „Was würde ich tun, wenn ich keine Angst mehr hätte?“ – angelehnt an S. Johnson, „Die Mäuse-Strategie für Manager“ (1998)

QUELLEN & REFERENZEN

- S. Johnson – „Die Mäuse-Strategie für Manager“ (1998)
- M. Imai (1986) und R. Maurer (2004) – Kaizen, die Methode der kleinen Schritte
- Kodak, Blockbuster, Nokia – Paradebeispiele für Organisationen, die verschwunden sind oder an Bedeutung verloren haben, weil sie sich dem Wandel widersetzt haben
- Albert Bandura (1977) – Selbstwirksamkeit und Bewältigungserfahrungen

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 13.10.2026