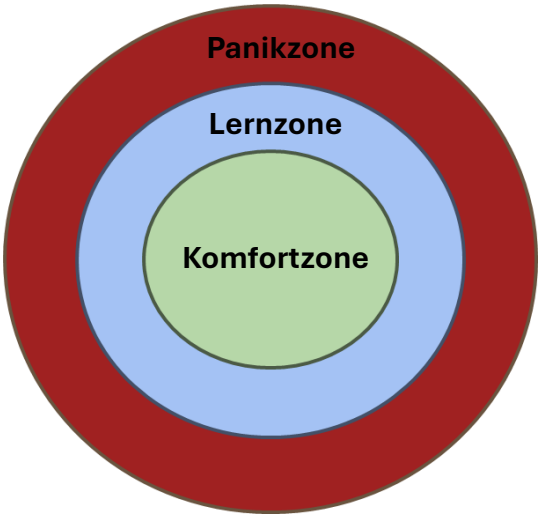
Das Lernzonenmodell - Stationsarbeit

„ Hindernisse und Schwierigkeiten sind Stufen, auf denen wir in die Höhe steigen. “

Friedrich Nietzsche

Das Lernzonenmodell beschreibt, wie Menschen am besten lernen, indem es drei zentrale Zonen unterscheidet: die Komfortzone, die Lernzone und die Panikzone. Jede Zone zeigt, wie stark Teilnehmende gefordert werden und wie effektiv das Lernen in dieser Situation ist. Für deine Seminarstruktur ist das Modell besonders wertvoll, weil es hilft, Lernprozesse gezielt zu gestalten und die Teilnehmenden optimal zu fördern.



In der **Komfortzone** fühlen sich die Teilnehmenden sicher und vertraut. Aufgaben sind bekannt, routiniert und leicht zu bewältigen. Die Teilnehmenden gewinnen Selbstvertrauen und Motivation, aber echtes Lernen findet nur begrenzt statt, da die Aufgaben keine große Herausforderung bieten. Als Lehrkraft kannst Du die Komfortzone nutzen, um den Einstieg in den Kurs angenehm zu gestalten und Sicherheit zu schaffen. Jedoch kann es in der Komfortzone auch schnell zur Langeweile kommen.



Die **Lernzone**, auch Entwicklungszone genannt, ist der Bereich, in dem echtes Lernen passiert. Hier sind Aufgaben anspruchsvoll, aber lösbar. Das Gehirn wird aktiviert, neue Fähigkeiten und Wissen werden aufgebaut. Man geht bis an die Grenze des Machbaren, und darüber hinaus. Ein Beispiel: Die Teilnehmenden üben eine Reanimation mit Atemspende und sollen im Anschluss die Atemspende kritisch bewerten und deren Notwendigkeit ermitteln. Um die Teilnehmenden aus der Komfortzone in die Lernzone zu bringen, kannst Du schrittweise die Schwierigkeit erhöhen, z. B. durch Hinzufügen von Zeitdruck oder zusätzlichen Handlungsschritten. Wenn deine Übung also 7 Minuten benötigt, erhalten die Teilnehmer 5 Minuten Bearbeitungszeit kommuniziert.

Natürlich sind in deinem Zeitplan die 7 Minuten eingeplant.

Die **Panikzone** entsteht, wenn Aufgaben deutlich über den Fähigkeiten liegen. Oder Bedürfnisse nicht erfüllt werden. Eine Person die Schwierigkeiten hat vor Leuten zu sprechen, sollte keine Präsentation vor der Gruppe halten. Hier findet kein Lernen, sondern Blockade statt.



Für die **Seminarstruktur** bedeutet das, dass Du die Teilnehmenden überwiegend in der Lernzone halten solltest. Beginne mit Übungen in der Komfortzone, um Sicherheit und Motivation aufzubauen, und steigere dann die Komplexität schrittweise. Sowohl im Seminarverlauf als auch im Verlauf eines Themas oder Übung. Lehrkräfte tendieren oft dazu Aufgaben eher simpel zu halten und die Teilnehmer nicht zu überfordern. Jedoch muss man für einen echten Lerneffekt bis an die Grenzen kommen.

Überlege Wie du in deinem Seminar Teilnehmer aus der Komfortzone in die Lernzone bekommst, sowie wie du die Panikzone vermeidest. Gehe dabei auf dich als Lehrkraft, auf die Seminarstruktur und auf die Durchführung von Methoden ein. Sammelt diese Punkte und präsentiert diese am Ende im Plenum

Verfasser: Miki Grbic