Komfortzone
verlassen oder nicht?

- **VERLASSEN: Vorteile**
  - **Wissenschaftliche Evidenz**
    - **Pro Verlassen**
      - Russo-Netzer (2023)
      - Leary et al. (2021)
      - Neuroplastizität-Studien
      - Maguire: Taxi-Fahrer
    - **Pro Balance**
      - Status-Quo-Bias
      - Erholungsforschung
  - **Persönliches Wachstum**
    - Neue Fähigkeiten
    - Learning Zone
    - Selbstvertrauen steigt
  - **Neuroplastizität**
    - Neue neuronale Verbindungen
    - Gehirn bleibt flexibel
    - Kognitive Gesundheit
  - **Erweiterte Komfortzone**
    - Heutiges Neu = morgige Routine
    - Mehr Handlungsspielraum
  - **Lebenszufriedenheit**
    - Russo-Netzer Studie (2023)
    - Besonders durch Hilfe für andere
- **VERLASSEN: Nachteile**
  - **Stress & Angst**
    - Negative Emotionen
    - Unsicherheit
    - Mögliches Scheitern
  - **Energieaufwand**
    - Hohe kognitive Last
    - Erschöpfung möglich
  - **Risiko der Überforderung**
    - Panic Zone vermeiden
    - Yerkes-Dodson-Gesetz
    - Zu viel Stress = schlechte Leistung
- **Was ist die Komfortzone?**
  - **Psychologischer Zustand**
    - Sicherheit & Vertrautheit
    - Niedrige Stresshormone
    - Routinen & Gewohnheiten
  - **Neurologisch**
    - Geringe Amygdala-Aktivierung
    - Autopilot-Modus
    - Energiesparend
- **BLEIBEN: Vorteile**
  - **Stabilität & Erholung**
    - Psychische Regeneration
    - Sicherer Raum nach Stress
  - **Effizienz**
    - Weniger mentale Anstrengung
    - Routinen schaffen Kapazität
  - **Kompetenzerhalt**
    - Expertise vertiefen
    - Fähigkeiten festigen
  - **Psychische Gesundheit**
    - Wichtig bei Angststörungen
    - Therapeutische Basis
- **BLEIBEN: Nachteile**
  - **Stagnation**
    - Keine Entwicklung
    - Langeweile
    - Leben "verpassen"
  - **Verkümmerte Fähigkeiten**
    - Verlust von Anpassungsfähigkeit
    - Komfortzone schrumpft
  - **Geringe Selbstwirksamkeit**
    - Kein Vertrauen in eigene Fähigkeiten
    - Angst vor Neuem steigt

© 2026 by Kleinhirn.eu