

ZIELE VERWIRKLICHEN
SELBSTSTEUERUNG
#KOMFORTZONE

Praxistipps



Ziele verwirklichen ist eine Herausforderung. Menschen in Rollen mit Begleitungsfunktionen wollen junge Menschen in Ihren Prozessen unterstützen und helfen Ziele zu verwirklichen. Das gefühlte «ja ich will» meine Ziele erreichen ist die Grundvoraussetzung.

Menschen haben manchmal Angst Dinge anzupacken oder zu verändern. Angst ist «d»ein Freund nicht «d»ein Feind. Im Alltag dürfen wir Verantwortung übernehmen, manchmal wollen wir Dinge lieber aufschieben, lassen uns gerne auch durch äussere Faktoren ablenken, finden vielleicht Ausreden oder rechtfertigen uns.

Um Ziele zu verwirklichen, sind wir eingeladen, uns auf den Weg zu machen. Dazu kommt mir folgendes Zitat in den Sinn; «Laufen – Hinfallen – Aufstehen – Krone richten – weitergehen». Schöne Vorstellung, wenn diese Einstellung im Alltag präsent ist und wir diese mit einer gewissen Leichtigkeit im Leben integrieren und junge Menschen immer wieder dazu einladen können. Die diesbezüglich gemachten

Überlegungen, fallen in der Psychologie unter die Thematik Selbststeuerung. Sich auf den Weg machen und Visionen realisieren, benötigt ganz klare Ziele. Ziele (Handlungsenergie) treiben das Handeln an.

Wie können wir junge Menschen in ihrer Selbststeuerung begleiten?

In der Psychologie werden drei Varianten der Selbststeuerung unterschieden:

1. **Selbstregulation** oder auch **Selbstwirksamkeit** ➡ bewusst und unbewusst kommen zur gleichen Entscheidung
2. **Selbstkontrolle** ➡ der bewusste Verstand übernimmt die Herrschaft und unterdrückt die Intuition/das Gefühl/das Unbewusste
3. **Unterkontrolle** ➡ Oberhand hat das Lustprinzip, welches bei Jugendlichen sehr stark ausgeprägt ist

Grundsätzlich haben wir keine Lust auf Lernen oder auf Probleme, denn das braucht ganz viel Energie – ausser wir wollen und freuen uns auf die persönliche Weiterentwicklung und so auf die Verwirklichung von Zielen. Sobald etwas Störendes auftritt, suchen wir nach Lösungen. Gelingt die Lösung, wird eine Belohnung im Hirn aktiv. Beim Rubikon Modell von Heinz Heckhausen und Peter M. Gollwitzer, wird auch der Begriff, vom «gefühlten Ja» um Ziele zu verwirklichen, verwendet.

Jeder Mensch agiert im sogenannten 3-Sektoren Modell, das verschiedene Verhaltensweisen bzw. Bereiche des Empfindens beschreibt: Wo fühle ich mich wohl, wo wage ich etwas Neues oder wo fühle ich mich in meiner Sicherheit bedroht. Je nach Situation und persönlicher Verfassung bewegen wir uns in einer bestimmten Zone (Komfortzone Wohlfühloase, Lern- und Wachstumszone = Weiterentwicklung oder Risikozone = Stress).

Weshalb ist es für junge Menschen manchmal so schwierig, aus der Komfortzone auszusteigen, um Neues zu lernen, pünktlich zu sein, ein Projekt anzupacken oder eine neue Aufgabe zu erledigen?

Grundsätzlich gilt, wenn die Lernenden freiwillig, interessiert und aus reiner Neugier die Komfortzone verlassen, ist das mit einer gewissen Unruhe, Spannung und einem positiven Gefühl (Eustress) verbunden. Wenn die Ziele jedoch nicht so einfach auf «Knopfdruck» erreicht werden, könnte es folgende Ursachen haben:

- Weil sie sich es vielleicht nicht zutrauen?
- Weil es ihnen vielleicht bis heute nicht vorgelebt wurde?
- Weil die Lernenden sich selber sagen, es hat ja bis jetzt auch «gereicht» so wie ich es gemacht habe?
- Weil vielleicht der Sinn dahinter nicht klar ist?

Wie können wir junge Menschen aus der Komfortzone raus in die Lern- und Wachstumszone begleiten?

1. Praxistipp: Abchecken, was für bisher bekannte Tools zur Lösung von Herausforderungen/Problemen vorhanden sind

Sind die Lernenden diesbezüglich zuversichtlich, so stellt sich auch kein ängstlicher Stress ein (Eustress). Sollten jedoch die Tools nicht genügen oder die Lernenden haben keine passenden Ressourcen zur Verfügung, machen sich Stress (Distress) und als Symptom davon Angst bemerkbar. Die Reaktion hält so lange an, bis das Problem in der Lernzone gelöst ist und wiederum Routine einkehrt.

➡ (Ideenkorb von möglichen Tools / Ressourcen: Technik des Wenn...Dann – Plan (Quelle Gollwitzer und sein Team) - Arbeitsblatt kann unter info@bildungsquali.ch gerne bestellt werden, Rituale während des Alltages - die immer gleich sind, IPERKA-Modell als Hilfsmittel für die Planung von Projekten, Vertrauen in das Leben – Situationen als Chance zum Wachsen und Erwachen nutzen)

2. Praxistipp: Regenerationszonen aufbauen

In die Komfortzone kommen wir immer dann zurück, wenn ein Problem gelöst ist und durch die Dopamin-Ausschüttung belohnt wurde. Da fühlt es sich gut an, da sind wir stolz und zufrieden. Die Lösung wird als Weg im Gehirn abgespeichert, so dass beim nächsten ähnlichen Problem diese Lösung wieder ausprobiert wird. Dafür benötigen wir Kraftressourcen. Lernende begleiten, inspirieren, wie sie im Alltag bewusst Rituale, Tätigkeiten und Orte einbauen können, die sie zur Regeneration nutzen können. Ferien sind auch perfekte Regenerationszonen.

➡ (Ideenkorb: Kaffee-Pausen, Spaziergänge, Schreibritual am Morgen, Serien anschauen, Yoga, Sport, Shiatsu, Kochen, Auto fahren etc.).

3. Praxistipp; Antreiber mit «neuer» Einstellung verändern

Aus der Transaktionsanalyse gibt es die Antreiber sei perfekt, mach schnell, sei stark, streng dich an oder mach es allen recht. Beispielsweise fühlen sich Lernende sehr oft gestresst, weil sie sich so anstrengen müssen, so viele Aufgaben zu erledigen haben etc. Wie wäre es bei diesem Lernenden mit etwas mehr Gelassenheit? Dieses «Bild von Stress» ist aktuell die Realität von dieser Person und seine Wahrnehmung, welche bis heute in seinem Leben geprägt wurde. Ein «strenger» Weg, kann sich ja nicht leicht anfühlen, oder? Warum also nicht zuerst mal annehmen/akzeptieren was ist, aktiv werden (verändern) und die neue innere Einstellung im Leben etablieren?

➡ (Ideenkorb: mit Kreativitätstechniken aktiv werden – über Geschichten, Sinnsprüche, Brainstorming, Morphologischer Kasten, Metaphern, Bilder, visualisieren, Symbole etc.)

4. Praxistipps: Der Mix macht es aus

Gerade in der aktuellen Umbruchszeit, ist auch die Regeneration sehr wichtig. Lernende sind eingeladen, sich bewusst zu sein, welche Orte/Dinge/Tätigkeiten ihnen Kraft spenden, respektive wer oder was für sie Ressourcen sind. Jedes Individuum darf für sich selbst herausfinden, wo und wie es sich stimmig anfühlt. Eine gesunde Balance zwischen Aufgaben und Ressourcen bringt einen stressfreien Aufenthalt in der Komfortzone. Folgen daraus sind neue wertvolle Lebenserfahrungen und persönliches Wachstum.

➡ (Ideenkorb: wenn... dann Plan mit Atem- respektive Achtsamkeitsübungen, Werte sich immer wieder bewusst sein, Erinnerungsanker setzen etc.)

In diesen Bereichen dürfen wir junge Menschen begleiten und gemeinsam mit Ihnen Tools erarbeiten oder wieder in den Vordergrund rücken lassen.

Ich wünsche auch Ihnen, dass Sie eine gute Selbstregulation ihrer Komfortzone haben und so ein grossartiges Vorbild für junge Menschen sein können. Gerade in dieser Zeit, brauchen sie unsere Tipps und Lichtblicke.



www.bildungsquali.ch

Der Artikel wurde durch die Geschäftsleiterin, Kursleiterin, Familienmanagerin und begeisterte Denksportlerin mit dem Thema Bewusstsein schafft mehr Zufriedenheit - **Alexa Eicher** – verfasst. Sie lebt mit ihrer Familie in Honau (LU) und begleitet Jugendliche und die Menschen, welche junge Persönlichkeiten auf ihrem Weg begleiten dürfen.