

Komfortzonentest – Bonusmaterial zum Buch „Leuchtturm der Möglichkeiten“

Du hast diesen Test über den QR-Code im Buch angefordert.

Er ist ein ergänzendes Bonusmaterial zu „Leuchtturm der Möglichkeiten“ und ladet dazu ein, die eigene Komfortzone genauer kennenzulernen.

Falls dieser Test ohne vorherige Buchlektüre aufgerufen wurde: Dann wartet hier nicht einfach nur ein Typentest, sondern ein Einstieg in ein Modell, das plötzlich Dinge erklärbar macht, die vorher nur „so halt sind“. „Leuchtturm der Möglichkeiten“ gibt den Antworten aus dem Test Tiefe, Richtung und Bedeutung: Was genau treibt an, was bremst, wo entsteht Spannung – und warum fühlt sich Veränderung bei manchen wie Aufbruch an und bei anderen wie Risiko?

Im Buch werden die vier Komfortzonen-Typen so greifbar beschrieben, dass man sich selbst (und andere) sofort wiedererkennt – in Alltag, Beruf, Beziehungen und besonders in Umbruchsphasen. Genau dort entsteht der größte Nutzen: Orientierung im Inneren, Klarheit im Außen und ein neuer Blick auf Entscheidungen, Konflikte und Chancen.

Der Test führt durch sieben Lebensbereiche:

- - Beruf & Arbeit
- - Partnerschaft & Nähe
- - Körper & Gesundheit
- - Alltag & Lebensstil
- - Einkaufen
- - Familiengrillen
- - Restaurantbesuch

Es gibt dabei keine richtigen oder falschen Antworten. Dieser Test bewertet nichts und niemanden. Er bietet Orientierung und unterstützt ein tieferes Selbstverständnis: Wie wird mit Veränderung, Unsicherheit, Nähe, Alltag und kleinen oder großen Entscheidungen umgegangen?

Anleitung

- Der Test besteht aus 7 Bereichen mit je 10 Fragen.
- Zu jeder Frage wird eine Antwort gewählt: a, b, c oder d – das, was am ehesten passt.
- Nach jedem Bereich werden die Buchstaben gezählt → Bereichsauswertung.
- Am Ende werden alle Antworten zusammengezählt → Gesamtauswertung.

Zuordnung in allen Bereichen:

- a = Entdecker
- b = Mitreisender
- c = Grenzgänger
- d = Wandelnder

Bereich 1 – Beruf & Arbeit

1. Im Job kündigt sich eine größere Veränderung an (neues Team, neue Struktur, neue Leitung).

- a) Ich spüre ein Kribbeln – das kann spannend werden.
- b) Ich schaue zuerst, wie es den Menschen um mich geht, und spreche mit ihnen.
- c) Ich will Fakten: Was ändert sich konkret, welche Folgen hat das?
- d) Ich hoffe, dass mein Bereich möglichst stabil bleibt.

2. Eine neue Aufgabe wird angeboten – keine Pflicht, eher eine Chance.

- a) Ich greife sie auf und sehe sie als Lernfeld.
- b) Ich bespreche sie mit Kolleg:innen oder Partner:in und entscheide gemeinsam.
- c) Ich prüfe systematisch: Aufwand, Nutzen, Risiken.
- d) Ich lehne eher ab, wenn sie Unruhe in meinen Alltag bringt.

3. Die Stimmung im Team kippt, es entstehen Spannungen.

- a) Ich nutze die Situation, um Dinge offen anzusprechen und Veränderungen anzustoßen.
- b) Ich versuche zu vermitteln und die Beziehungen zu stabilisieren.
- c) Ich analysiere, woher der Konflikt kommt, und fordere klare Schritte.
- d) Ich ziehe mich zurück und erledige meine Aufgaben leise.

4. Du spürst, dass dein aktueller Job dich nicht mehr nährt.

- a) Ich beginne aktiv zu suchen – nach Ideen, Projekten, Alternativen.

b) Ich spreche mit Menschen, die mir wichtig sind, und horche auf ihre Rückmeldungen.

c) Ich skizziere Szenarien und überlege mögliche Übergänge.

d) Ich halte durch, solange es geht, und warte auf einen äußeren Anlass.

5. Thema Weiterbildung oder Umschulung.

a) Ich melde mich für etwas an, das mich reizt, auch wenn der Weg noch offen ist.

b) Ich suche ein Format, das ich mit anderen gemeinsam machen kann.

c) Ich wähle eine Weiterbildung, die klar zu meinen Zielen passt.

d) Ich bleibe bei dem, was ich kann, und vertiefe eher Bekanntes.

6. Ein neuer Vorgesetzter / eine neue Vorgesetzte kommt.

a) Ich nutze die Chance, mich neu zu positionieren.

b) Ich beobachte, wie er oder sie mit dem Team umgeht, und richte mich daran aus.

c) Ich kläre früh meine Rolle, Aufgaben und Erwartungen.

d) Ich halte mich im Hintergrund und hoffe, dass sich nicht zu viel ändert.

7. Überstunden und hohe Belastung.

a) Ich empfinde es als Phase, in der ich wachsen und mich beweisen kann.

b) Ich schaue, wer im Boot ist, und trage gemeinsam mit.

c) Ich setze klare Grenzen, spreche Belastung an und strukturiere neu.

d) Ich ziehe mich zurück, reduziere, was möglich ist, und halte aus.

8. Angebot: Reduktion der Arbeitszeit oder früher Ausstieg.

a) Ich sehe darin Raum für neue Projekte und Lebenswege.

b) Ich denke daran, mehr Zeit mit wichtigen Menschen zu verbringen.

- c) Ich berechne, was das finanziell und strukturell bedeutet.
- d) Ich fürchte Kontrollverlust und bleibe eher beim Bekannten.

9. Feedbackgespräch mit der Leitung.

- a) Ich spreche offen an, was ich vorhabe und was ich brauche.
- b) Ich frage, wie meine Arbeit wirkt, und was anderen mit mir leichter fällt.
- c) Ich fordere klare Rückmeldung und spreche konkrete Vereinbarungen durch.
- d) Ich höre zu, nicke und passe mich an.

10. Wenn du an deinen Beruf denkst, überwiegt das Gefühl von ...

- a) Möglichkeit, Bewegung, Entwicklung.
- b) Miteinander, Zugehörigkeit, gemeinsamer Weg.
- c) Verantwortung, Klarheit, Wirkung.
- d) Sicherheit, Routine, Verlässlichkeit.

Auswertung – Bereich Beruf & Arbeit

Zähle, wie oft du a, b, c und d angekreuzt hast.

Meistens a → Entdecker im Beruf:

Arbeit ist für dich ein Feld für Aufbruch und Entwicklung. Du suchst Aufgaben, die etwas in Bewegung bringen. Unsicherheit ist Energie, solange du selbst gestalten kannst. Deine Komfortzone weitet sich durch neue Rollen, Projekte und Übergänge.

Meistens b → Mitreisender im Beruf:

Beruf bedeutet für dich: gemeinsam unterwegs sein. Beziehungen, Teamstimmung und ein verlässliches Miteinander stehen im Vordergrund. Deine Komfortzone wächst über vertrauensvolle Kooperationen und geteilte Verantwortung.

Meistens c → Grenzgänger im Beruf:

Du suchst Klarheit, Wirkung und bewusste Entscheidungen. Du gehst an Grenzen, wenn es Sinn

ergibt, und hältst Belastung aus, wenn sie gut begründet ist. Deine Komfortzone liegt dort, wo du Verantwortung übernimmst, Strukturen klärst und Orientierung gibst.

Meistens d → Wandelnder im Beruf:

Du brauchst Verlässlichkeit, Routinen und überschaubare Veränderungen. Beruf ist ein wichtiger Anker im Alltag. Deine Komfortzone ist schmal, aber stabil. Du hältst durch, trägst viel im Hintergrund und gehst Schritte erst, wenn sie sich sicher anfühlen.

Bereich 2 – Partnerschaft & Nähe

1. Eine größere gemeinsame Entscheidung steht an (Umzug, Jobwechsel, Lebensstiländerung).

- a) Ich bringe mutig neue Möglichkeiten ein.
- b) Ich frage zuerst: „Wie geht es dir damit?“
- c) Ich strukturiere Varianten und bespreche sie nüchtern.
- d) Ich suche nach der Lösung mit den geringsten Bruchstellen.

2. Der Alltag in der Beziehung ist sehr routiniert geworden.

- a) Ich überrasche mit neuen Ideen, Orten, Ritualen.
- b) Ich spreche an, wie es uns damit geht, und suche nach kleinen Anpassungen.
- c) Ich reflektiere, ob diese Routinen noch zu unseren Werten passen.
- d) Ich halte an ihnen fest – sie geben Stabilität.

3. Konflikte tauchen immer wieder in ähnlicher Form auf.

- a) Ich nutze sie, um ehrlich zu werden und etwas grundsätzlich zu verändern.
- b) Ich versuche zu verstehen, was der andere braucht, und finde Brücken.
- c) Ich benenne Muster klar und fordere andere Lösungen ein.
- d) Ich ziehe mich innerlich zurück und warte, bis es wieder ruhiger wird.

4. Unterschiedliche Bedürfnisse nach Nähe und Distanz.

- a) Ich probiere neue Formen von Nähe und Freiraum aus.
- b) Ich suche ein gemeinsames Gespräch, in dem beide gehört werden.
- c) Ich vereinbare klare Regeln und Zeiten für Nähe und Rückzug.
- d) Ich ordne mich dem stabileren Rhythmus unter.

5. Thema Alleinzeit.

- a) Ich brauche Alleinzeit, um neue Impulse zu entwickeln.
- b) Ich mag Alleinzeit, wenn sie gut eingebettet bleibt.
- c) Ich nutze Alleinzeit zur Klärung und Reflexion.
- d) Zu viel Alleinzeit verunsichert mich.

6. Ein langjähriger Wunsch deines Gegenübers (Reise, Projekt, Umstieg) wird konkret.

- a) Ich unterstütze den Aufbruch und denke mit, wie er möglich wird.
- b) Ich schaue, wie wir beide damit leben können.
- c) Ich prüfe Folgen und Rahmenbedingungen.
- d) Ich habe Sorge, dass uns das aus dem Gleichgewicht bringt.

7. Nähe und Körperlichkeit verändern sich mit den Jahren.

- a) Ich nütze das als Chance, neue Formen von Zärtlichkeit und Nähe zu entdecken.
- b) Ich spreche offen darüber, wie es uns damit geht.
- c) Ich analysiere, was sich verändert hat, und suche gezielt nach Lösungen.
- d) Ich ziehe mich eher zurück und halte an Gewohntem fest.

8. Unterschiedliche Pläne für die Zeit nach der Arbeit / im Ruhestand.

- a) Ich sehe viele Kombinationsmöglichkeiten und bringe sie ein.

- b) Ich suche nach einem gemeinsamen Bild, das sich gut anfühlt.
- c) Ich mache konkrete Vorschläge und plane in Etappen.
- d) Ich bevorzuge Lösungen, die unser bisheriges Leben möglichst wenig auf den Kopf stellen.

9. Wenn es in der Beziehung schwierig wird ...

- a) Ich gehe aktiv hinein und stelle Dinge in Frage.
- b) Ich suche das Gespräch und die gemeinsame Sprache.
- c) Ich ziehe klare Linien: So ja, so nicht.
- d) Ich halte aus, ziehe mich innerlich zurück und funktioniere.

10. Wenn du an Partnerschaft & Nähe denkst, siehst du vor dir ...

- a) Bewegung, Entwicklung, gemeinsame Aufbrüche.
- b) Verbundenheit, Zuhören, gegenseitige Rücksichtnahme.
- c) Klarheit, Vereinbarungen, ehrliche Auseinandersetzung.
- d) Geborgenheit, Routine, ruhige Vertrautheit.

Auswertung – Bereich Partnerschaft & Nähe

Zähle, wie oft du a, b, c und d angekreuzt hast.

Meistens a → Entdecker in der Partnerschaft:

Beziehung ist für dich ein lebendiger Raum. Neue Formen, gemeinsame Projekte und innere Entwicklung halten die Beziehung wach. Deine Komfortzone dehnt sich, wenn ihr gemeinsam Neuland betretet.

Meistens b → Mitreisender in der Partnerschaft:

Beziehung heißt für dich gemeinsam gehen. Du achtest auf Stimmung, Bedürfnisse und emotionale Sicherheit. Deine Komfortzone entsteht aus wechselseitiger Rücksicht und gelebter Nähe.

Meistens c → Grenzgänger in der Partnerschaft:

Du brauchst Klarheit, Respekt und ehrliche Auseinandersetzung. Nähe bedeutet für dich, sich mit schwierigen Themen zu zeigen. Deine Komfortzone liegt an der Grenze zwischen Verlässlichkeit und zumutbarer Spannung.

Meistens d → Wandelnder in der Partnerschaft:

Du suchst Schutz, Vertrautheit und Ruhe. Zu viele Brüche irritieren dich. Deine Komfortzone entsteht aus wiederkehrenden Mustern, festen Ritualen und der Gewissheit, dass der Rahmen trägt.

Bereich 3 – Körper & Gesundheit

1. Dein Arzt empfiehlt eine neue Bewegungsform.

- a) Ich probiere sie aus – und schaue, wie sie sich anfühlt.
- b) Ich rede mit anderen über ihre Erfahrungen.
- c) Ich informiere mich gründlich und treffe dann eine Entscheidung.
- d) Ich bleibe bei dem, was ich kenne.

2. Du bemerkst nachlassende Kraft oder Ausdauer.

- a) Ich nehme das als Startsignal für einen neuen Zugang zu Bewegung.
- b) Ich suche jemanden, mit dem ich gemeinsam aktiv werden kann.
- c) Ich analysiere Ursachen und plane konkrete Schritte.
- d) Ich reduziere mein Tempo und schonen mich.

3. Vorsorgeuntersuchungen.

- a) Ich sehe sie als Chance, meinen Körper besser zu verstehen.
- b) Ich gehe leichter hin, wenn jemand mitkommt oder mich stärkt.
- c) Ich plane sie fix ein und vergleiche Werte und Verläufe.
- d) Ich schiebe sie eher vor mir her.

4. Ernährung.

- a) Ich experimentiere gern mit neuen Lebensmitteln und Konzepten.
- b) Ich esse gern in Gesellschaft und orientiere mich am Miteinander.
- c) Ich strukturiere meine Ernährung bewusst nach Zielen.
- d) Ich esse so, wie ich es gewohnt bin – das gibt mir Sicherheit.

5. Schlaf und Erholung.

- a) Ich probiere unterschiedliche Rhythmen und Rituale aus.
- b) Ich brauche das Gefühl, dass die Menschen um mich ebenfalls zur Ruhe kommen.
- c) Ich optimiere: Zeiten, Abläufe, Umgebung.
- d) Ich halte mich an feste Gewohnheiten, auch wenn sie nicht ideal sind.

6. Schmerzen oder Einschränkungen.

- a) Ich frage mich, was mir mein Körper sagen will, und verändere etwas.
- b) Ich suche Unterstützung und Zuspruch im Umfeld.
- c) Ich hole Fachmeinungen ein und setze Maßnahmen konsequent um.
- d) Ich tue das Nötigste und ziehe mich zurück.

7. Sportliche Ziele.

- a) Ich setze mir gern neue Ziele, auch wenn sie herausfordernd sind.
- b) Ich bleibe eher dran, wenn ich Mitstreiter:innen habe.
- c) Ich plane Trainingsphasen und kontrolliere Fortschritte.
- d) Ich bewege mich so, dass ich mich nicht überfordere.

8. Gewicht und Körperbild.

- a) Ich nutze Veränderungswünsche, um Neues auszuprobieren.
- b) Ich spreche offen darüber, wie es mir damit geht.
- c) Ich erstelle einen Plan mit Etappen und überprüfbaren Zielen.
- d) Ich arrangiere mich eher mit dem Ist-Zustand.

9. Umgang mit Diagnosen.

- a) Ich suche aktiv nach Wegen, die mein Leben trotz Diagnose erweitern.
- b) Ich brauche Menschen, die mich begleiten, dann gehe ich Schritte.
- c) Ich informiere mich tief und baue ein eigenes Verständnis auf.
- d) Ich fokussiere auf Stabilität im Alltag und vermeide Überforderung.

10. Wenn du an Körper & Gesundheit denkst, spürst du ...

- a) Neugier und die Bereitschaft, Neues zu versuchen.
- b) das Bedürfnis nach Begleitung und Verbundenheit.
- c) den Wunsch nach Klarheit, Struktur und Steuerbarkeit.
- d) den Wunsch nach Ruhe, Schutz und Verlässlichkeit.

Auswertung – Bereich Körper & Gesundheit

Zähle, wie oft du a, b, c und d angekreuzt hast.

Meistens a → Entdecker im Körpererleben:

Der Körper ist für dich Experimentierfeld. Du nützt Signale als Einladung zur Veränderung. Deine Komfortzone weitet sich, wenn du neue Wege in Bewegung, Ernährung und Regeneration gehst.

Meistens b → Mitreisender im Körpererleben:

Dein Körper reagiert stark auf Beziehung. Du brauchst Menschen, die mit dir gehen. Deine Komfortzone entsteht in gemeinsamen Aktivitäten, Gruppen und in verständnisvoller Begleitung.

Meistens c → Grenzgänger im Körpererleben:

Der Körper ist Messinstrument und Partner. Du willst verstehen, was wirkt. Deine Komfortzone liegt in klaren Plänen, nachvollziehbaren Programmen und messbaren Ergebnissen.

Meistens d → Wandelnder im Körpererleben:

Der Körper ist empfindlicher Resonanzraum. Du schützt ihn durch Routinen, Überschaubarkeit und geringe Sprünge. Deine Komfortzone ist dort, wo du dich sicher, nicht überfordert und gut eingebettet fühlst.

Bereich 4 – Alltag & Lebensstil

1. Eine größere Alltagsentscheidung steht an (Umzug, neue Struktur des Tages).

- a) Ich sehe darin eine Chance zum Aufbruch.
- b) Ich denke sofort an die Menschen, die davon betroffen sind.
- c) Ich mache eine klare Pro-und-Contra-Analyse.
- d) Ich schaue, wie sich Veränderung möglichst klein halten lässt.

2. Gestaltung deines Tages.

- a) Ich lasse Raum für spontane Impulse.
- b) Ich richte meinen Rhythmus gern an anderen aus.
- c) Ich arbeite mit To-do-Listen und klaren Prioritäten.
- d) Ich lebe bewährte Routinen.

3. Umgang mit unerwarteten Ereignissen (Störung, Besuch, Planänderung).

- a) Ich nehme es als Abwechslung.
- b) Ich stimme mich mit den Beteiligten ab.
- c) Ich prüfe, wie ich den Plan neu sortiere.
- d) Ich fühle mich gestört und möchte rasch wieder zum Gewohnten zurück.

4. Wohnen & Einrichtung.

- a) Ich verändere gern: Möbel, Farben, Bilder.
- b) Ich gestalte gern einladende Räume für andere.
- c) Ich organisiere funktional und übersichtlich.
- d) Ich lasse vieles so, wie es ist – Vertrautheit zählt.

5. Freizeitgestaltung.

- a) Ich suche neue Orte, Aktivitäten, Eindrücke.
- b) Ich verbringe freie Zeit bevorzugt mit Menschen, die mir wichtig sind.
- c) Ich plane Freizeit bewusst ein, damit sie Platz hat.
- d) Ich ruhe mich lieber aus und bleibe in vertrauter Umgebung.

6. Umgang mit digitalen Medien und Informationen.

- a) Ich probiere gern neue Tools, Geräte und Anwendungen.
- b) Ich nutze sie vor allem für Kontakt und Austausch.
- c) Ich setze sie gezielt ein, um meinen Alltag zu optimieren.
- d) Ich beschränke mich auf das, was ich brauche und kenne.

7. Geld im Alltag.

- a) Ich investiere gern in Erlebnisse und Möglichkeiten.
- b) Ich denke daran, was anderen guttut.
- c) Ich plane Budgets und kontrolliere Ausgaben.
- d) Ich halte mich an sichere, bekannte Muster und vermeide Risiken.

8. Veränderungen im Umfeld (Nachbarschaft, Stadtbild, Angebote).

- a) Ich entdecke gern Neues in meinem Umfeld.
- b) Ich schaue, wie die Menschen um mich damit umgehen.
- c) Ich prüfe, welche Chancen oder Grenzen daraus entstehen.
- d) Ich trauere still um das, was verloren geht.

9. Jahreswechsel oder Übergang in einen neuen Lebensabschnitt.

- a) Ich nutze ihn für neue Vorhaben.
- b) Ich nutze ihn für gemeinsame Rituale.
- c) Ich nutze ihn für klare Entscheidungen und Pläne.
- d) Ich halte mich an Bewährtes und vertraue auf Kontinuität.

10. Wenn du an deinen Alltag denkst, taucht vor deinem inneren Auge auf ...

- a) ein Spielfeld mit vielen Möglichkeiten.
- b) ein Netz aus Beziehungen und Begegnungen.
- c) ein System, das klug gesteuert werden kann.
- d) ein Rahmen, der dich schützt und trägt.

Auswertung – Bereich Alltag & Lebensstil

Zähle, wie oft du a, b, c und d angekreuzt hast.

Meistens a → Entdecker im Alltag:

Alltag ist für dich Experimentierfeld. Du brauchst Luft, Bewegung und Spielraum. Deine Komfortzone erweitert sich, wenn Strukturen veränderbar bleiben und Neues Platz hat.

Meistens b → Mitreisender im Alltag:

Alltag ist ein Netz von Beziehungen. Du fühlst dich wohl, wenn du mit anderen mitschwingen kannst, ohne dich zu verlieren. Deine Komfortzone entsteht aus stimmigen Rhythmen mit Menschen.

Meistens c → Grenzgänger im Alltag:

Alltag ist eine Navigationsaufgabe. Du steuerst, priorisierst und strukturierst. Deine Komfortzone liegt dort, wo du Einfluss auf Abläufe hast und bewusste Entscheidungen triffst.

Meistens d → Wandelnder im Alltag:

Alltag ist schützender Rahmen. Du brauchst verlässliche Abläufe, vertraute Orte und überschaubare Veränderungen. Deine Komfortzone ist klein, dafür sehr stabil.

Bereich 5 – Einkaufen

1. Du bekommst den Auftrag für den Wochenendeinkauf. Was tust du zuerst?

- a) Ich skizziere grob, was ich kochen könnte – Details entstehen im Laden.
- b) Ich kläre, wer was braucht, und hole Wünsche ein.
- c) Ich schreibe eine strukturierte Liste.
- d) Ich nehme die Liste vom letzten Mal – die hat funktioniert.

2. Im Laden entdeckst du ein Regal mit neuen Produkten.

- a) Ich packe spontan etwas ein.
- b) Ich überlege, wem das schmecken könnte.
- c) Ich lese Zutaten, vergleiche Preise und Qualität.
- d) Ich bleibe bei meinen Standardprodukten.

3. Ein wichtiges Produkt ist ausverkauft.

- a) Ich nehme etwas ganz anderes und koche anders.
- b) Ich melde mich zuhause und kläre Alternativen.
- c) Ich suche gezielt nach gleichwertigen Produkten.
- d) Ich lasse es weg und passe das Gericht an.

4. Es gibt eine große Rabattaktion.

- a) Ich stöbere und schaue, welche Chancen sich ergeben.
- b) Ich denke daran, wem ich damit eine Freude machen kann.
- c) Ich prüfe nüchtern, was sich wirklich lohnt.
- d) Ich ignoriere Aktionen weitgehend.

5. An der Kasse ist eine lange Schlange.

- a) Ich wechsele spontan zur Schlange, die lebendig wirkt.
- b) Ich bleibe dort, wo ich Menschen kenne oder schon im Gespräch bin.
- c) Ich beobachte kurz und wähle bewusst die schnellste Variante.
- d) Ich bleibe, wo ich bin – umsortieren bringt Unruhe.

6. Du merkst an der Kasse, dass du etwas Wichtiges vergessen hast.

- a) Ich laufe zurück – Risiko gehört dazu.
- b) Ich bitte jemanden, kurz auf meinen Wagen zu schauen.
- c) Ich entscheide klar: jetzt zurück oder bewusst verzichten.
- d) Ich lasse es bleiben.

7. Dein Budget ist knapp.

- a) Ich erlaube mir trotzdem kleine Highlights.
- b) Ich achte darauf, dass alle Grundbedürfnisse im Haushalt abgedeckt sind.
- c) Ich priorisiere streng nach Notwendigkeit.
- d) Ich bleibe bei bewährt günstigen Produkten.

8. Im Laden triffst du jemanden, den du kennst.

- a) Ich nutze die Gelegenheit zum Plaudern.

b) Ich erkundige mich, wie es geht, und richte meinen Rhythmus kurz danach aus.

c) Ich halte das Gespräch kurz und bleibe im Plan.

d) Ich grüße freundlich und ziehe weiter.

9. Zuhause beim Ausräumen der Einkäufe.

a) Ich freue mich über neue Dinge und improvisiere Gerichte.

b) Ich verteile so, dass alle schnell finden, was sie brauchen.

c) Ich sortiere logisch in Vorräte und Fächer.

d) Ich räume so ein wie immer.

10. Rückblickend auf deinen Einkaufsstil überwiegt ...

a) Experimentierfreude.

b) Fürsorge für andere.

c) Kontrolle und Klarheit.

d) Routine und Sicherheit.

Auswertung – Bereich Einkaufen

Zähle, wie oft du a, b, c und d angekreuzt hast.

Meistens a → Entdecker beim Einkaufen:

Spontan, neugierig, spielerisch. Einkaufen ist für dich ein kleines Abenteuer. Deine Komfortzone ist beweglich und weitet sich mit neuen Produkten, Rezepten und Wegen.

Meistens b → Mitreisender beim Einkaufen:

Zuverlässig, auf andere bezogen, sorgend. Du denkst beim Einkaufen an Menschen, nicht nur an Produkte. Deine Komfortzone entsteht aus dem Gefühl, dass alle gut versorgt sind.

Meistens c → Grenzgänger beim Einkaufen:

Präzise, strukturiert, kontrolliert. Du willst Überblick, Vergleich und Effizienz. Deine Komfortzone

liegt in klaren Listen, klugen Entscheidungen und einem geordneten Vorrat.

Meistens d → Wandelnder beim Einkaufen:

Ruhig, routiniert, beständig. Du gehst deinen Weg, kennst deine Regale und bleibst bei Bewährtem. Deine Komfortzone ist ein verlässlicher Einkaufsrhythmus.

Bereich 6 – Familiengrillen

1. Jemand schlägt ein Familiengrillen vor.

- a) Ich sehe sofort neue Rezepte und Ideen.
- b) Ich freue mich auf die Menschen, die kommen.
- c) Ich denke an Ort, Zeit, Ablauf.
- d) Ich frage mich, wie anstrengend das werden könnte.

2. Die Essensplanung steht an.

- a) Ich experimentiere gern mit neuen Marinaden und Beilagen.
- b) Ich achte auf Vorlieben und Unverträglichkeiten.
- c) Ich verteile Aufgaben klar: Wer macht was?
- d) Ich halte mich an Klassiker.

3. Der Wetterbericht wird unsicher.

- a) Ich entwickle Plan B und C.
- b) Ich kläre, wie die anderen sich damit fühlen.
- c) Ich treffe eine klare Entscheidung: verschieben oder durchziehen.
- d) Ich tendiere dazu, abzusagen.

4. Der Grill ist noch nicht vorbereitet.

- a) Ich probiere mich durch und baue los.

- b) Ich hole jemanden dazu und mache mit.
- c) Ich lese Anleitung oder schaue ein Video und arbeite Schritt für Schritt.
- d) Ich übernehme lieber Küche oder andere Aufgaben.

5. Etwas brennt an.

- a) Ich mache etwas Humorvolles daraus und nutze es kreativ.
- b) Ich beruhige die Runde und Sorge dafür, dass alle etwas essen.
- c) Ich korrigiere Hitze, Abstand, Zeit und ziehe Schlüsse für das nächste Mal.
- d) Ich halte mich künftig vom Grill fern.

6. Es kommt ein exotisches Gericht auf den Tisch.

- a) Ich koste als einer der Ersten.
- b) Ich probiere es gern gemeinsam mit jemandem.
- c) Ich frage nach Herkunft und Zubereitung.
- d) Ich bleibe beim Vertrauten.

7. Am Tisch entsteht eine hitzige Diskussion.

- a) Ich bringe neue Perspektiven ein.
- b) Ich suche den gemeinsamen Nenner.
- c) Ich setze Grenzen, wenn es zu weit geht.
- d) Ich ziehe mich innerlich zurück.

8. Kinder laufen herum, es wird laut.

- a) Ich spiele mit und erfinde spontan etwas.
- b) Ich versuche, dass Kinder und Erwachsene sich gleichermaßen wohlfühlen.

c) Ich schlage Struktur vor: Spielecke, Essenszeiten.

d) Ich ziehe mich an einen ruhigeren Platz zurück.

9. Am Ende bleibt viel übrig.

a) Ich kombiniere aus Resten noch kreative Speisen.

b) Ich verteile so, dass alle etwas mitnehmen.

c) Ich plane gedanklich die Mengen fürs nächste Mal besser.

d) Ich friere ein oder gebe schnell weiter, was möglich ist.

10. Wenn du an Familiengrillen denkst, ist es für dich vor allem ...

a) eine Bühne für neue Ideen.

b) ein Ort von Verbundenheit.

c) ein Projekt, das gut organisiert sein will.

d) eine potenziell anstrengende, aber vertraute Familienpflicht.

Auswertung – Bereich Familiengrillen

Zähle, wie oft du a, b, c und d angekreuzt hast.

Meistens a → Entdecker beim Familiengrillen:

Du bringst Schwung, neue Rezepte und frische Ideen. Deine Komfortzone liegt im lebendigen, bewegten Beisammensein. Chaos ist für dich Rohmaterial.

Meistens b → Mitreisender beim Familiengrillen:

Du achtest auf Stimmung, Bedürfnisse und Zugehörigkeit. Deine Komfortzone ist die Rolle als Verbinder: zuhören, vermitteln, dafür sorgen, dass alle ihren Platz finden.

Meistens c → Grenzgänger beim Familiengrillen:

Du gibst Struktur, triffst Entscheidungen und hältst den Rahmen. Deine Komfortzone liegt dort, wo Klarheit herrscht – in Zuständigkeiten, Abläufen und Grenzen.

Meistens d → Wandelnder beim Familiengrillen:

Du bringst Ruhe hinein, hältst aus, was läuft, und suchst stille Nischen. Deine Komfortzone ist der vertraute Familienrahmen mit möglichst wenig Überraschungen.

Bereich 7 – Restaurantbesuch

1. Die Gruppe sucht ein Restaurant aus.

- a) Ich schlage mutig etwas Neues vor.
- b) Ich stimme mich auf die Wünsche der anderen ein.
- c) Ich prüfe Bewertungen, Preisniveau, Lage.
- d) Ich plädiere für ein bekanntes Lokal.

2. Die Speisekarte kommt.

- a) Ich suche mir etwas Ungewohntes.
- b) Ich orientiere mich daran, was andere bestellen.
- c) Ich vergleiche Zutaten und Preise.
- d) Ich nehme das, was ich immer nehme.

3. Der Kellner empfiehlt ein Tagesgericht.

- a) Das reizt mich – ich probiere es.
- b) Ich schaue, ob noch jemand das nimmt.
- c) Ich lasse mir Details erklären und entscheide dann.
- d) Ich bleibe bei meiner ursprünglichen Wahl.

4. Die Wartezeit ist länger als angekündigt.

- a) Ich nutze die Zeit für Gespräche oder Beobachtungen.
- b) Ich halte die Stimmung in der Runde oben.
- c) Ich frage nach, wie lange es realistisch noch dauert.

d) Ich sitze es still aus und zähle innerlich die Minuten.

5. Das Gericht entspricht nicht ganz deiner Bestellung.

a) Ich probiere es – es kann trotzdem gut sein.

b) Ich bespreche kurz mit den anderen, wie wir damit umgehen.

c) Ich reklamiere klar und respektvoll.

d) Ich esse es, wie es ist.

6. Vorschlag: mehrere Gerichte teilen.

a) Ideal – so probiere ich viel.

b) Ich teile gern, wenn alle sich wohlfühlen.

c) Ich brauche vorher klare Absprachen zur Rechnung.

d) Ich esse lieber mein eigenes Gericht.

7. Es ist lauter, als du erwartet hast.

a) Ich nehme es als Teil des Erlebnisses.

b) Ich konzentriere mich mehr auf Gespräche in meiner Runde.

c) Ich prüfe, ob ein Platzwechsel möglich ist.

d) Ich werde innerlich still.

8. Die Dessertkarte.

a) Ich nehme etwas, das ich noch nie hatte.

b) Ich teile ein Dessert mit jemandem.

c) Ich entscheide nach Plan (Appetit, Kosten, Wohlbefinden).

d) Ich verzichte eher.

9. Die Rechnung kommt.

- a) Ich zahle großzügig, gern auch etwas mehr.
- b) Ich schaue, dass niemand benachteiligt wird.
- c) Ich teile genau und transparent auf.
- d) Ich halte mich aus der Organisation heraus.

10. Wenn du an Restaurantbesuche denkst, sind sie für dich ...

- a) kleine Reisen in andere Welten.
- b) gemeinsame Zeit mit Menschen.
- c) gut organisierte Abende mit Struktur.
- d) vertraute Rituale mit bekannten Gerichten.

Auswertung – Bereich Restaurantbesuch

Zähle, wie oft du a, b, c und d angekreuzt hast.

Meistens a → Entdecker im Restaurant:

Essen gehen ist für dich Abenteuer. Du liebst neue Geschmäcker, Orte und Eindrücke. Deine Komfortzone erweitert sich mit jedem unbekanntem Gericht.

Meistens b → Mitreisender im Restaurant:

Restaurantbesuche sind für dich vor allem gemeinsame Zeit. Du genießt Gespräch, Stimmung und Verbundenheit. Deine Komfortzone ist der Tisch als Beziehungsraum.

Meistens c → Grenzgänger im Restaurant:

Du willst Klarheit: bei Auswahl, Organisation und Rechnung. Deine Komfortzone liegt in gut informierten Entscheidungen und fairen, transparenten Abläufen.

Meistens d → Wandelnder im Restaurant:

Du magst vertraute Gerichte, bekannte Orte und überschaubare Abläufe. Deine Komfortzone ist

ein Restaurant, in dem du dich auskennst und nichts Überraschendes passieren muss.

Gesamtauswertung – Dein Komfortzonentyp

Über alle 7 Bereiche:

- Zähle, wie oft du a gewählt hast → Entdecker-Gesamtzahl
- Zähle, wie oft du b gewählt hast → Mitreisender-Gesamtzahl
- Zähle, wie oft du c gewählt hast → Grenzgänger-Gesamtzahl
- Zähle, wie oft du d gewählt hast → Wandelnder-Gesamtzahl

Der höchste Gesamtwert zeigt, welcher Komfortzonentyp dich in diesen Lebensbereichen im Moment am stärksten prägt. Liegen zwei Buchstaben dicht beieinander, wirkt ein Mischtyp. Spannend wird es dort, wo Bereiche deutlich unterschiedlich ausfallen.

Die vier Komfortzonentypen – Gesamtprofil

Entdecker (viele a):

Du suchst Entwicklungsraum. Neues, Wandel, Übergänge und unbekannte Wege ziehen dich an. Deine Komfortzone ist dehnbar. Unsicherheit verliert an Schrecken, wenn du selbst gestalten kannst. Du bringst Aufbruch, Möglichkeiten und Perspektiven in dein Umfeld.

Mitreisender (viele b):

Du denkst in Beziehungen. Entscheidungen orientieren sich an Menschen, nicht nur an Fakten. Deine Komfortzone ist das stimmige Miteinander. Du stärkst Bindung, baust Brücken und sorgst dafür, dass andere sich nicht allein fühlen.

Grenzgänger (viele c):

Du suchst Klarheit an der Grenze. Du gehst dorthin, wo Entscheidungen anstehen, wo Spannungen sichtbar werden. Deine Komfortzone liegt in bewusst gewählten Risiken und klaren Linien. Du gibst Orientierung, wenn andere ins Wanken kommen.

Wandelnder (viele d):

Du suchst Schutz und Stabilität in unsicheren Zeiten. Deine Komfortzone ist kleiner, dafür dicht und wertvoll. Du hältst durch, bewahrst Routinen, sorgst für Verlässlichkeit. Bewegungen nimmst du auf, wenn sie sich sicher anfühlen und einen tragfähigen Rahmen haben.

Warum können die Typen je nach Lebensbereich unterschiedlich sein?

Es ist normal und eher die Regel als die Ausnahme, dass der gleiche Mensch in unterschiedlichen Lebensbereichen unterschiedliche Komfortzonentypen zeigt.

Beispiele:

- Entdecker im Beruf, Wandelnder im Körper: mutig in Projekten, vorsichtig mit der eigenen Gesundheit.
- Mitreisender in der Partnerschaft, Grenzgänger im Alltag: weich in der Nähe, klar und konsequent bei Alltagsentscheidungen.
- Wandelnder beim Einkaufen, Entdecker beim Reisen: routiniert im Kleinen, abenteuerlustig im Großen.

Das hat mit Biografie, Erfahrungen, Rollen und Lebensphase zu tun. In der Regel zeigt sich ein Grundtyp, Mischformen in einzelnen Bereichen und eine Entwicklung über die Zeit. Der Test ist eine Momentaufnahme – ein Bild des Jetzt, kein Urteil für immer.

Wichtiger Hinweis: Keine Wertung, sondern Orientierung

Dieser Test ist keine Prüfung, keine Diagnose und keine Einteilung in besser oder schlechter. Die vier Komfortzonentypen sind keine Wertung, sondern eine Brille, durch die sich eigenes Verhalten betrachten lässt.

- Ein Entdecker bringt Bewegung, kann sich aber auch verzetteln.
- Ein Mitreisender schafft Verbundenheit, kann sich aber selbst übergehen.
- Ein Grenzgänger bringt Klarheit, kann aber hart wirken.
- Ein Wandelnder bringt Stabilität, kann aber Veränderungen vermeiden.

Jeder Typ trägt Ressourcen und Begrenzungen in sich. Der Test beschreibt, wie jemand aktuell mit seiner Komfortzone umgeht – nicht, wie er sein sollte.

Was machst du nach dem Test? – Was hast du davon, wie kannst du weiterarbeiten?

Der Test hat zwei Seiten:

- mehr Klarheit über dich selbst
- mehr Verständnis für andere Menschen

Beides zusammen schafft Orientierung – im Alltag, in Beziehungen und in Übergangsphasen.

1. Überblick gewinnen:

- Notiere für jeden Bereich, welcher Buchstabe überwiegt.
 - Markiere deinen Gesamt-Haupttyp (Entdecker, Mitreisender, Grenzgänger, Wandelnder).
 - Sieh dir an, wo es Mischungen gibt oder wo zwei Buchstaben fast gleich stark sind.
- Frage an dich: In welchen Bereichen fühle ich mich „typisch ich“ – und wo erlebe ich mich

anders?

2. Unterschiede zwischen den Lebensbereichen betrachten:

- Wo bist du eher aufbruchsorientiert (Entdecker / Grenzgänger)?
- Wo eher schutzorientiert (Mitreisender / Wandelnder)?
- Gibt es Bereiche, in denen du dich besonders frei fühlst?
- Gibt es Bereiche, in denen du eher festhängst oder eng wirst?

Frage an dich: Welcher Lebensbereich fühlt sich gerade weit an – welcher eng?

3. Verbindung zum Buch herstellen:

- Nutze dein Ergebnis wie eine Landkarte durchs Buch.
- Kapitel, die deinen Haupttyp beschreiben, helfen beim Wiedererkennen.
- Bereiche mit Mischtyp passen zu den Teilen, in denen Übergänge und Dazwischen beschrieben sind.
- Szenen und Beispiele im Buch kannst du mit der Frage lesen: „Wer wäre ich in dieser Situation – als Entdecker, Mitreisender, Grenzgänger oder Wandelnder?“

4. Einen Bereich auswählen – nicht alles auf einmal:

- Wähle einen Lebensbereich oder eine Alltagsszene, mit der du weiterarbeiten möchtest.
- Frage dich: Was funktioniert hier bereits gut – so wie ich bin? Wo engt mich mein Komfortzonentyp ein? Welcher kleine Schritt wäre ein sanfter Aufbruch – ohne mich zu überfordern?

5. Den inneren Leuchtturm finden:

Es geht nicht darum, den Typ zu reparieren, sondern den eigenen inneren Leuchtturm zu finden.

- Was gibt dir Orientierung, wenn außen etwas wankt?
- Was bleibt stabil, auch wenn Rollen, Arbeit oder Lebensphase sich ändern?
- Wo spürst du trotz Unsicherheit ein leises „Ja“ zu dir selbst?

Der Test kann dir helfen:

- deine stärkste innere Bewegung zu erkennen (Entdecken, Mitgehen, Grenzen setzen, Bewahren),
- bewusster zu wählen, wo du aufbrichst – und wo du Schutz brauchst,
- freundlicher auf dich selbst zu schauen, statt dich mit anderen zu vergleichen.

6. Andere besser verstehen – Wahrnehmung und Einschätzung vertiefen:

Die vier Komfortzonentypen sind auch ein Schlüssel, um andere Menschen besser einzuordnen, ohne sie festzulegen.

- Wer im Familiengrillen alles minutiös organisiert, zeigt vielleicht Grenzgänger-Energie.
- Wer im Restaurant immer dasselbe bestellt, sucht als Wandelnder Sicherheit.
- Wer im Beruf ständig Neues anstößt, lebt den Entdecker.
- Wer bei Entscheidungen zuerst fragt „Wie geht es den anderen damit?“, zeigt stark den Mitreisenden.

Du kannst dich fragen:

- Welcher Typ könnte bei meinem Gegenüber gerade aktiv sein – in dieser Situation?
- Was braucht dieser Typ, um sich sicher und gesehen zu fühlen?
- Welche Reaktion von mir wäre hilfreich – und welche verschärft unnötig?

So verändert sich der Blick:

- weg von „Warum ist er/sie so schwierig?“
- hin zu „Aus welchem Komfortzonentyp heraus reagiert er/sie – und wie kann ich darauf eingehen, ohne mich selbst zu verlieren?“

Das bringt mehr Gelassenheit, Empathie und eine realistischere Einschätzung von Situationen mit anderen Menschen – besonders in Phasen von Veränderung und Unsicherheit.

So wird der Komfortzonentest zu einem Teil deines persönlichen Leuchtturms: nicht als Urteil, sondern als Orientierung auf dem Weg zwischen Sicherheit und Aufbruch.