

COMFORT LIFE

A vital space for
stability and renewal

DOKUMENTATION

Kommunikationsgestaltung
Sommersemester 2024
Bachelorthesis

Anna Sophie Hofmann
Nils Heubach

I was lost
when I first heard about the project.

EXPOSÉ	5	MISSION	9
Abstract	5	ZEITPLAN	11
		RECHERCHE	13
		Allgemeine gesellschaftliche Definition	13
		Salutogenese – Das Rahmenkonzept des Kohärenzgefühls	15
		NEUE BEDEUTUNG DER KOMFORTZONE	17
		Manifest	17
		SOC WERT	19
		INTERVIEW	21
		QUESTION ZERO	23
		HOW MIGHT WE ...	23
		Junge Menschen, die Mut, Sicherheit und Komfort für ihrer Lebensgestaltung suchen und nach Antworten zu folgenden Themen:	23
		ZUSAMMENFASSUNG	27
		Inhalte des Booklets DE	27
		EXPOSÉ VARIANTEN IM PROZESS	29
		PROJEKTENTWICKLUNG	33
		GESELLSCHAFTLICHE RELEVANZ	37
		ZIELGRUPPE	38
		UNTERSTÜTZER	39
		VERTRIEB	42
		KONZEPTION	46
		App	47
		Booklet	51
		Exploration	57
		Magazin	62
		Visuelles Konzept	65
		Exploration	71
		Plakate	75
		Exploration	79
		Papier	82
		Lesezeichen	83
		Exploration	85
		COMFORT LIFE	124
		Finale Gesamtkonzept	124
		Media Journey	125
		User flows	126
		Ziele der Arbeit	128
		ANHANG	138
		Protokoll Besprechungen	138
		Literatur- und Quellenverzeichnis	176
		Abbildungsverzeichnis	177
		Imprint	177
		Eidesstattliche Versicherung	179
		GESTALTUNG	91
		Navigationsstruktur App	91
		Figma Prototyp	103
		Exploration	105
		Style Guide Digital	109
		Style Guide Print	113
		Wort- und Bildmarke	115
		Bildsprache	118

Unser Lebensweg wird von inspirierenden Persönlichkeiten begleitet, die uns motivieren, unsere Identität und unser Verständnis von Komfort zu formen. Doch anstatt die Komfortzone als statischen Raum des reinen Wohlfühlens und der Sicherheit zu betrachten, sollten wir sie als dynamischen Ausgangspunkt für nachhaltiges Wachstum verstehen. Diese Perspektive erfordert ein Umdenken der klassischen Definition der Komfortzone hin zu einer, die kontinuierliche Erweiterung und Arbeit daran betont. Die Konzepte von Resilienz und Kohärenz spielen hierbei eine zentrale Rolle und tragen zu einer gesunden und nachhaltigen Erweiterung der Komfortzone bei.

COMFORT LI(+)E

COMFORT LIE ←————→ COMFORT LI(+)E

Wir regen wir dazu an, ein tieferes Verständnis für die eigenen Komfortzone zu bekommen?

Projektbeschreibung + Relevanz

Lebensgeschichten inspirierender Persönlichkeiten zeigen, wie eine nachhaltige Erweiterung der Komfortzone gelingen kann. Ob real oder fiktiv, diese Vorbilder lehren uns, dass Scheitern und Erfolg gleichermaßen wichtige Bestandteile des Wachstums sind. Ihre Geschichten bereichern unseren Erfahrungsschatz und dienen als Leitbilder, die uns Mut und Entschlossenheit vermitteln. Durch die Auseinandersetzung mit verschiedenen Perspektiven und Erfahrungen erkennen wir, dass eine gesunde Komfortzone dynamisch und wachstumsorientiert ist. Die Konzepte von Resilienz und Kohärenz sind entscheidend für dieses Verständnis. Resilienz hilft uns, mit den Herausforderungen und Veränderungen des Lebens umzugehen, während Kohärenz uns ein tiefes Verständnis und eine Verbindung zu unseren inneren Werten und Zielen gibt. Diese Erkenntnisse sind besonders relevant für Personen, die nach einem tieferen Verständnis ihrer Rolle im eigenen Leben suchen und ihre Komfortzone auf eine nachhaltige Weise erweitern möchten.

Vorgehensweise + Realisierung

Visuelle und interaktive Darstellungen

Die visuelle Exploration individueller Lebensgeschichten und damit verbundene Arbeit an der eigenen Komfortzone ist ein zentraler Aspekt unserer Arbeit. Durch die Erstellung bildlicher Darstellungen können wir komplexe Themen wie Komfort, Mut und Sicherheit greifbar machen. Diese visuellen Übersetzungen erleichtern es, abstrakte Konzepte zu verstehen und sich emotional damit zu verbinden. Des Weiteren werden theoretische Konzepte aufgearbeitet um dem Betrachter einen besseren Zugang zu individuellen Lebensgeschichten zu gewähren.

1. Booklet – Das Manifest der Komfortzone:

Das Booklet dient als Manifest, das die aktuellen Definitionen der Komfortzone hinterfragt und eine neue, dynamische Auslegung vorschlägt. Es stellt klare Standpunkte dar und integriert die Konzepte von Resilienz und Kohärenz zu einer ganzheitlichen Betrachtung des Konzepts hinter Komfort. Das Booklet umfasst theoretische Abhandlungen, praktische Übungen und Reflexionsfragen, die den Leser dazu anregen, seine eigene Komfortzone hinterfragend zu beleuchten und Wege zu ihrer nachhaltigen Erweiterung zu finden.

2. Magazin mit Bildserie und persönlichen Geschichten:

Die Methode ermöglicht es, visuelle Geschichten und Vergleiche zu präsentieren, die verschiedene Aspekte von Komfort, Mut und Sicherheit der lebenserfahrenen Persönlichkeiten veranschaulichen. Ergänzt wird dies durch persönliche Geschichten von Persönlichkeiten, die ihre Lebenswege und die damit verbundenen Herausforderungen und Erfolge teilen. Durch die Kombination von Bildern und Text können komplexe Emotionen und Erfahrungen eingefangen und verständlich gemacht werden.

3. Digitales Medium:

Ein interaktives Medium bietet die Möglichkeit, das Thema Komfort, Mut und Sicherheit auf persönlicher Ebene zu erkunden. Durch personalisierte Funktionen kann jeder Benutzer seine eigene Komfortzone reflektieren und erkunden, was zu einem tieferen Verständnis und einer persönlichen Verbindung mit dem Thema führt.

Innerhalb dieser Ansätze schaffen wir eine einheitliche visuelle Sprache, die es ermöglicht, komplexe Themenbereiche besser zu verstehen und zu kommunizieren. Die sorgfältige Auswahl und Zusammenstellung von Erfahrungen und Standpunkten aus verschiedenen Lebensgeschichten führt zu einer kuratierten Darstellung des Themas. Besonders für Personen, die ihre Komfortzone nachhaltig erweitern möchten, sind diese Methoden von unschätzbarem Wert. Sie bieten nicht nur Einsichten in die Rolle von Komfort, Mut und Sicherheit, sondern fördern auch ein tieferes Verständnis und eine authentische Verbindung zum eigenen Leben.



MISSION

Die Vermittlung von Wissen, die Inspiration sowie die Schaffung eines persönlichen Bezugs stellen die zentralen Elemente unserer Mission dar. Die Bereitstellung von Tasks sowie die Vermittlung von Informationen erfolgt mithilfe einer visuellen Interpretation der Komfortzone, welche auf verschiedenen wissenschaftlichen Ansätzen basiert. Des Weiteren wird das Ziel verfolgt, Vergleiche, Gemeinsamkeiten und Unterschiede von Lebensgeschichten aufzuzeigen. Zudem wird angestrebt, einen personalisierbaren Bereich zum Thema zu schaffen, da das Thema an sich sehr individuell ist. Das primäre Ziel ist es, das Kohärenzgefühl der Nutzerinnen und Nutzer zu stärken und Meilensteine der eigenen Lebensgeschichte visuell erlebbar zu machen, um eine Orientierung im Leben zu schaffen.

"Comfort li(f)e" betrachtet die Komfortzone als einen integralen und wertvollen Teil des Lebens, der Stabilität, Sicherheit und Wachstum ermöglicht. Die Arbeit bietet praktische Werkzeuge und inspirierende Beispiele, um Lesern zu helfen, ein Gleichgewicht zwischen Stabilität und Wachstum zu finden. Sie fördert eine geduldige, reflektierte und nachhaltige Herangehensweise an persönliches und berufliches Wachstum, indem sie ein tiefgehendes Verständnis für die Komfortzone vermittelt und deren Bedeutung hervorhebt.

Die Mission der Arbeit "Comfort li(f)e" ist es, ein tiefgehendes und ausgewogenes Verständnis der Komfortzone zu vermitteln und deren Bedeutung für persönliches und berufliches Wachstum zu beleuchten. Dabei wird die Komfortzone nicht nur als ein Bereich betrachtet, aus dem man fliehen muss, sondern als ein Raum der Stabilität, Sicherheit und des Wachstums.

Zentrale Aspekte der Mission:

Verständnis der Komfortzone:

Die Komfortzone als Ort der Stabilität und Sicherheit verstehen, der als Grundlage für weiteres Wachstum dient.

Anerkennung der Wichtigkeit dieser Basis, bevor man sich neuen Herausforderungen stellt.

Förderung von Reflexion:

Ermütigung zur Selbstreflexion und zum Nachdenken über eigene Erfahrungen, um ein tieferes Verständnis der Komfortzone und ihrer Rolle im persönlichen Wachstum zu entwickeln.

Betonung der Notwendigkeit von Geduld und Selbstmitgefühl im Prozess der persönlichen Entwicklung.

Gleichgewicht zwischen Komfort und Wachstum:

Unterstützung dabei, ein Gleichgewicht zwischen dem Verbleib in der Komfortzone und dem Annehmen neuer Herausforderungen zu finden.

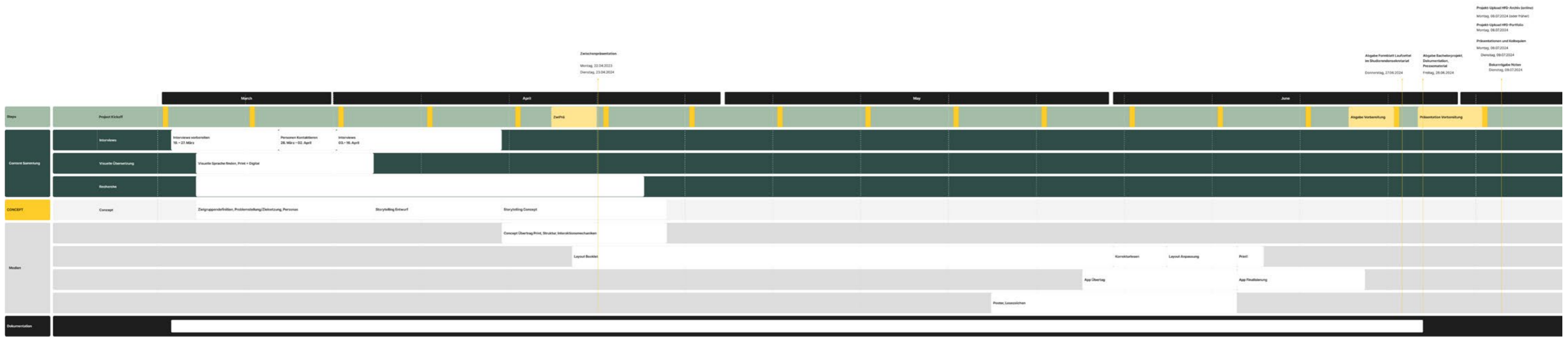
Klarstellung, dass persönliches und berufliches Wachstum ein kontinuierlicher Prozess ist, der Zeit und Reflexion erfordert.

Praktische Werkzeuge und Inspiration:

Bereitstellung einer App, die über die Übungen im Buch hinausgeht und die Selbstreflexion unterstützt. Möglichkeit, persönliche Lebensmomente zu dokumentieren und zu analysieren, um die Konzepte greifbarer und relevanter zu machen.

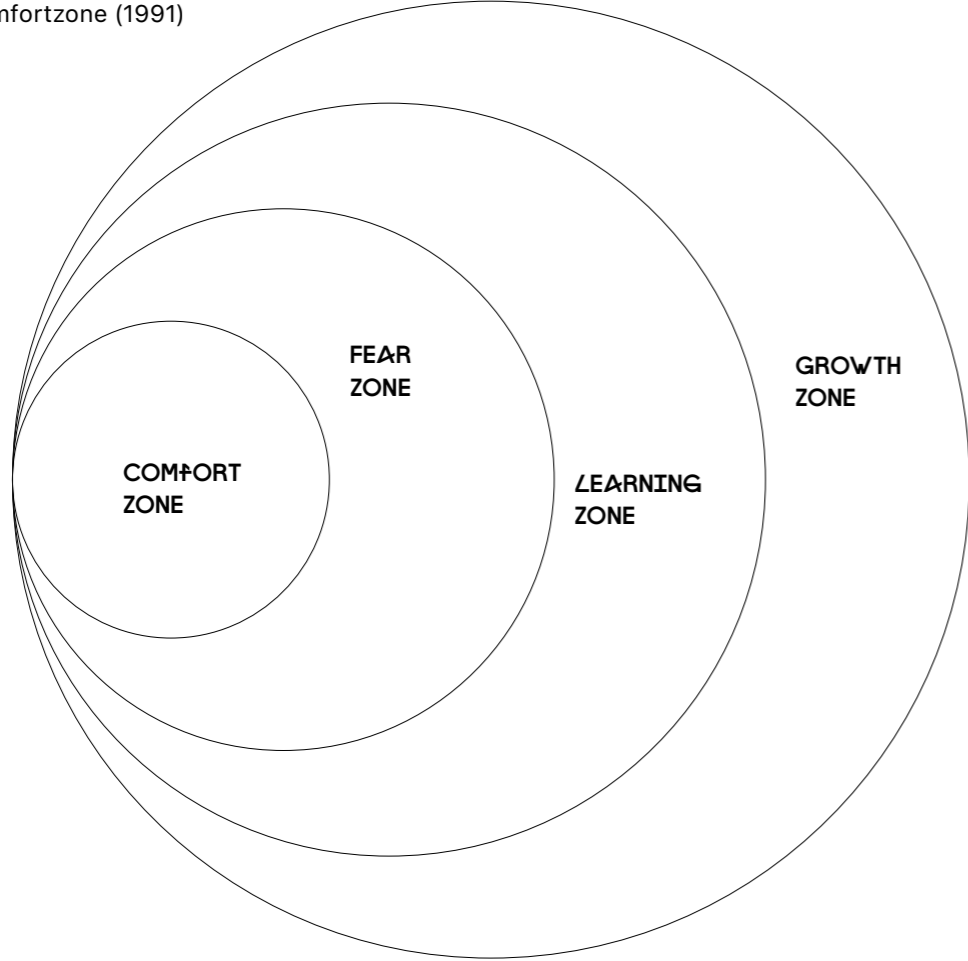
Veröffentlichung von Magazinen mit Geschichten bekannter Persönlichkeiten, die ihre Erfahrungen mit Komfortzonen, Kohärenz und Resilienz teilen, um praktische Einblicke und Inspiration zu bieten.

ZEITPLAN



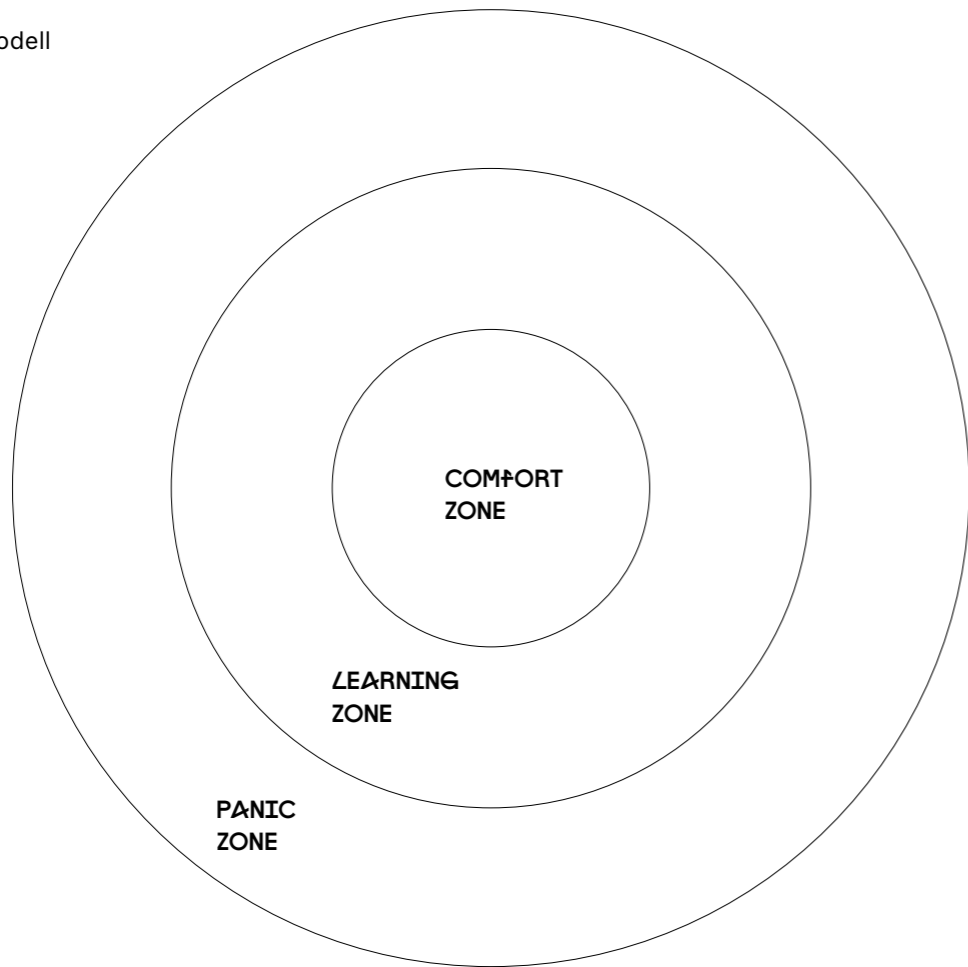
Gefahr in der Komfortzone (1991)

● Bardwicks Paradigma des Drucks



Das Lernzonenmodell

● Das Lernzonenmodell von Luckner und Nadler



RECHERCHE

Allgemeine gesellschaftliche Definition

Die Komfortzone ist ein psychologisches Konzept und wird traditionell als der Bereich definiert, in dem sich eine Person sicher und wohl fühlt, wo Routine und bekannte Abläufe herrschen, weil sie in einem bekannten Umfeld handelt und keine großen Herausforderungen bewältigen muss. Dieser Zustand bietet zwar Sicherheit, aber gleichzeitig auch Begrenzungen für persönliches Wachstum und Entwicklung.

So stellen Zitate wie: "Verlasse deine Komfortzone, um der zu werden, der du sein möchtest." – Brian Tracy, oder "Das Leben beginnt außerhalb deiner Komfortzone." – Neale Donald Walsch, das Verlassen dieser Zone in den Vordergrund und prophezeien eine schnelle Lösung der persönlichen Probleme, sobald die Komfortzone erst einmal verlassen sei.

Wenn Menschen erst einmal ihre Komfortzone verlassen um sich neuen Erfahrungen und Herausforderungen zu stellen, beginne oft ein Prozess der persönlichen Transformation. Diese Entscheidung werde Ängste und Unsicherheiten hervorrufen, aber sie bietet auch die Möglichkeit, neue Fähigkeiten zu entwickeln und das eigene Potenzial voll auszuschöpfen.

Helen Keller hat diesen Standpunkt treffend ausgedrückt: "Das Leben ist entweder ein gewagtes Abenteuer oder gar nichts."

Resilienz

Das Konzept der Resilienz ist eng mit der Fähigkeit verbunden, schwierige Situationen zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen.

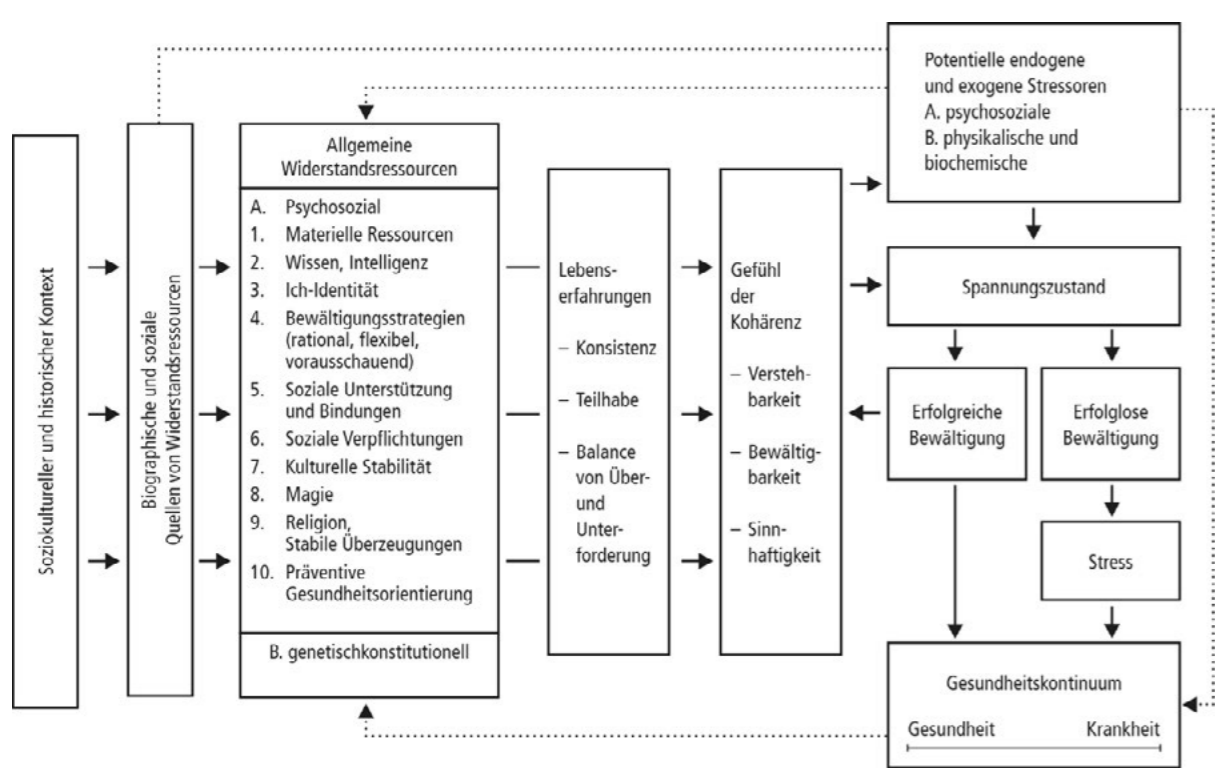
Resiliente Menschen zeigen oft eine hohe Anpassungsfähigkeit, Flexibilität und die Fähigkeit, aus Rückschlägen zu lernen. Studien haben gezeigt, dass Resilienz nicht nur durch persönliche Eigenschaften wie Optimismus und Selbstwirksamkeit beeinflusst wird, sondern auch durch soziale Unterstützung und die Fähigkeit, Bedrohungen zu kontrollieren.

POSITIVE GRUNDHALTUNG	AKZEPTANZ UND ANNEHMEN	SELBSTWIRKSAMKEIT	VERANTWORTUNG TRAGEN	AKTIVE BEZIEHUNGSGESTALTUNG	LÖSUNGSFOKUS	ZUKUNFTSORIENTIERUNG
-----------------------	------------------------	-------------------	----------------------	-----------------------------	--------------	----------------------

Sieben Grundpfeiler der Resilienz

Es wird immer mehr Wert darauf gelegt, Menschen zu befähigen, ihre Komfortzone zu verlassen. Programme zur Förderung dieser Fähigkeiten sind in Bildungseinrichtungen, Unternehmen und Gemeinschaften weit verbreitet. Der Fokus liegt darauf, vermeintliche individuelle Ressourcen zu stärken und Unterstützungssysteme zu schaffen, um Menschen zu helfen, mit den Herausforderungen des modernen Lebens umzugehen.

Zusammengefasst sei das Konzept der Komfortzone, ein wesentlicher Bestandteil für das persönliche Wachstum und das Wohlbefinden in einer sich ständig verändernden Welt. Indem Menschen ihre Grenzen überschreiten müssten, um Herausforderungen zu meistern und eine sinnvolle Lebensperspektive zu entwickeln.



Das Modell der Salutogenese von Antonovsky (1979, S. 184 f., siehe Faltermaier 2023, S. 80)

Das Modell der Salutogenese, entwickelt von Aaron Antonovsky, beschreibt Gesundheit und Krankheit als Punkte auf einem Kontinuum. Es umfasst vier Hauptkomponenten und deren Wechselwirkungen:

Gesundheits-Krankheits-Kontinuum (HEDE-Kontinuum): Menschen werden nicht einfach als gesund oder krank klassifiziert. Stattdessen bewegt sich jeder auf einem Kontinuum zwischen den Extremen absoluter Gesundheit und Krankheit, wobei diese Extreme selten erreicht werden. Dieses Modell ermöglicht es, alle Menschen als mehr oder weniger gesund zu betrachten und auch Veränderungen in die positive Richtung zu erkennen, selbst bei chronisch Kranken.

Stress und Stressbewältigung: Stress wird als zentraler Einflussfaktor auf das Gesundheits-Krankheits-Kontinuum gesehen. Stressoren können physikalisch, biochemisch oder psychosozial sein und führen zu Spannungszuständen, die bewältigt werden müssen. Die subjektive Bewertung und die Bewältigungsstrategien (Coping) der Individuen bestimmen die gesundheitlichen Auswirkungen. Erfolgreiche Bewältigung bewegt Menschen in die positive Richtung auf dem Kontinuum.

Allgemeine Widerstandsressourcen (Generalized Resistance Resources): Diese Ressourcen erleichtern die Spannungsbewältigung und umfassen genetische, konstitutionelle sowie psychosoziale Merkmale. Menschen mit starken Widerstandsressourcen sind besser in der Lage, Belastungen zu bewältigen und bewegen sich auf dem Kontinuum in die positive Richtung. Besonders veränderbare psychosoziale Ressourcen wie Wissen, Intelligenz, soziale Bindungen und Selbstwertgefühl sind hier von Bedeutung.

Insgesamt zielt das Modell der Salutogenese darauf ab, die Faktoren und Prozesse zu verstehen, die Menschen gesund erhalten und ihre Bewegung auf dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum in eine positive Richtung fördern.

Salutogenese – Das Rahmenkonzept des Kohärenzgefühls

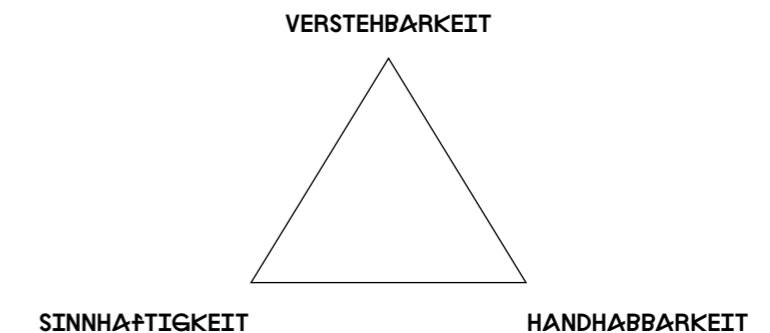
Ein vom Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923 - 1994) entwickeltes Konzept als komplementärer Begriff zu Pathogenese.

Es ist ein Rahmenkonzept, das sich auf Faktoren und dynamische Wechselwirkungen bezieht, die zur Entstehung (Genese) und Erhaltung von Gesundheit führen. Der üblichen Trennung in „gesund“ und „krank“ wird ein Kontinuum mit den Polen Gesundheit/körperliches Wohlbefinden und Krankheit/körperliches Missempfinden gegenüber gestellt. Die Frage ist nicht, ob jemand gesund oder krank ist, sondern wie nahe bzw. wie entfernt er von den Endpunkten Gesundheit und Krankheit jeweils ist. Jeder gesunde Mensch hat auch kranke Anteile und umgekehrt hat jeder kranke Mensch auch gesunde Anteile, die gestärkt werden sollen.

Ein Schlüsselkonzept ist das Kohärenzgefühl, das sich im Laufe des Lebens auf der Basis von Ressourcen entwickelt und aussagt, ob das eigene Leben als verstehbar, bewältigbar und sinnhaft erlebt wird.

Kohärenz

Kohärenz, wie von Aaron Antonovsky definiert, bezieht sich auf das Verständnis einer Person von der Welt und ihrer eigenen Rolle darin. Ein starkes Kohärenzgefühl, das aus einem Gefühl der Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit besteht, hilft Menschen, mit Stress und Unsicherheiten besser umzugehen. Antonovskys Arbeit betonte, dass Menschen mit einem starken Kohärenzgefühl tendenziell gesünder sind und besser auf Belastungen reagieren können.



Die drei Faktoren der Salutogenese.

Es wird oft übersehen, dass auch innerhalb der Komfortzone Wachstum und Entwicklung stattfinden können. Das Erlernen neuer Fähigkeiten, die Pflege von Beziehungen und die Vertiefung des Verständnisses für sich selbst und die Welt können alle innerhalb dieser vertrauten Umgebung geschehen. Die Vorstellung, dass Wachstum nur durch das Verlassen der Komfortzone erreicht werden kann, verkennet die vielfältigen Möglichkeiten, die das tägliche Leben auch in der Komfortzone bietet.

Es ist wichtig zu betonen, dass ein Manifest für die Komfortzone keinesfalls bedeutet, keine neuen Dinge mehr auszuprobieren oder sich nicht auf etwas Neues einzulassen. Vielmehr geht es darum, dass all diese Dinge aus der Kraft der Komfortzone heraus geschehen können. Anstatt durch ein stupides Verlassen dieser Zone, weil dies die einzige Möglichkeit wäre, neue Dinge zu erreichen. Die Komfortzone bietet eine stabile Basis, von der aus wir mutig und neugierig in neue Erfahrungen eintauchen können um unsere Komfortbereiche von innen heraus schrittweise zu erweitern.

NEUE BEDEUTUNG DER KOMFORTZONE

Manifest

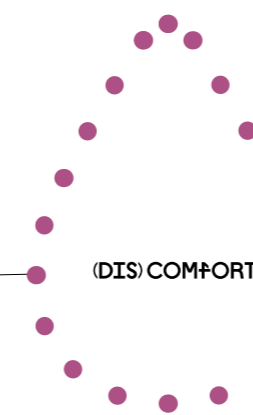
Die gängige Definition der Komfortzone als ein Bereich der Sicherheit und des Wohlbefindens, der jedoch persönliches Wachstum und Entwicklung begrenzt, hat in den letzten Jahren breite Akzeptanz gefunden. Doch es ist an der Zeit, diese Sichtweise zu überdenken und ein Manifest für die Komfortzone selbst zu formulieren.

Während das Verlassen dieser Zone in den Vordergrund gestellt wird, könnte diese Perspektive zu kurz greifen und wichtige Aspekte übersehen. Die Komfortzone wird oft als stagnierend und einschränkend dargestellt, aber sie bietet auch wesentliche Vorteile, die für unser Wohlbefinden und unsere Stabilität von großer Bedeutung sind.

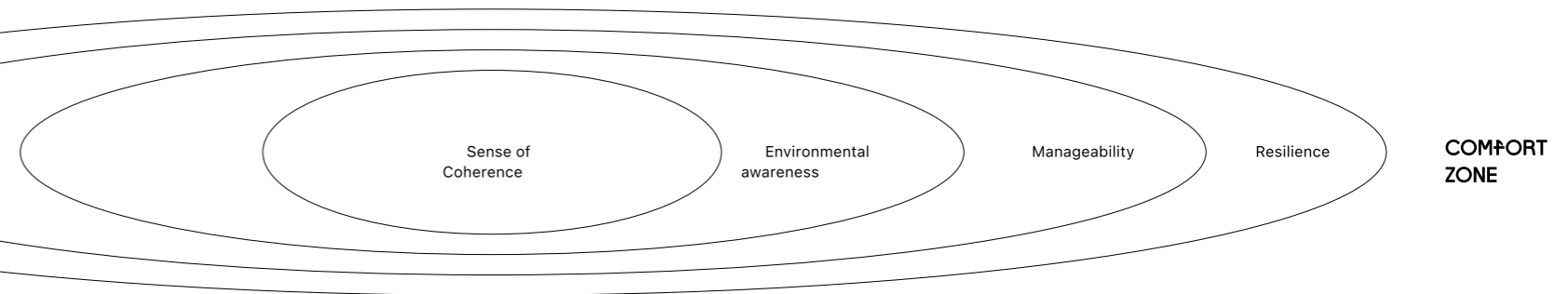
Die Komfortzone bietet einen Raum der Erholung und des Schutzes. In einer Welt, die immer schneller und unvorhersehbarer wird, brauchen Menschen Orte und Zeiten, in denen sie sich sicher und geborgen fühlen können. Die Komfortzone ermöglicht es uns, Kraft zu tanken und uns zu erholen, bevor wir uns neuen Herausforderungen stellen. Ohne diese Phasen der Ruhe könnte die ständige Anstrengung, sich außerhalb der Komfortzone zu bewegen, zu langfristigen negativen Auswirkungen führen.

Die Bedeutung von Stabilität und Routine sollte nicht unterschätzt werden. Sie geben unserem Leben Struktur und Vorhersehbarkeit, was besonders in unsicheren Zeiten wertvoll ist. Diese stabilen Phasen ermöglichen es uns, effektiv zu arbeiten und zu lernen, ohne ständig durch Unsicherheiten abgelenkt zu werden. Die Komfortzone schafft einen Anker, der uns Halt gibt und von dem aus wir sicher neue Herausforderungen angehen können.

Ein ständiges Austreten aus der Komfortzone kann dazu führen, dass nur besonders beschwerliche Erfolge wertgeschätzt werden, während die kleinen, unscheinbaren Dinge im Leben unbeachtet bleiben. Doch gerade diese alltäglichen, kleinen Erfolge tragen wesentlich zu unserem Wohlbefinden und Glück bei. Sie sollten nicht durch einen übermäßigen Fokus auf das Verlassen der Komfortzone in den Hintergrund gedrängt werden.



Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die allgemein gebräuchliche Definition der Komfortzone als stagnierend und begrenzend zu überdenken ist. Ein Manifest für die Komfortzone erkennt ihre wichtige Rolle für unser Wohlbefinden, unsere Stabilität und unser kontinuierliches, nachhaltiges Wachstum an. Die Komfortzone sollte nicht als etwas betrachtet werden, das es ständig zu verlassen gilt, sondern als ein wertvoller Teil unseres Lebens, der uns die nötige Balance und Sicherheit bietet, um die Herausforderungen der Welt zu meistern und dabei sowohl große als auch kleine Erfolge wertzuschätzen.



Erweiterung der Komfortzone

- Visuelle Darstellung des Komfortzonenmodells mit dem Ansatz, sie zu erweitern.

Wir haben zu diesem Thema ein Interview mit der Person geführt, die in unserer Umfrage den höchsten SOC-Wert (Sense of Coherence) erzielt hat. Unsere Überlegungen dabei waren:

1. Persönliches Verständnis: Durch das Interview wollten wir ein tieferes persönliches Verständnis für das Thema und dessen Problemstellung gewinnen.

2. Detaillierte Daten: Wir strebten an, detailliertere und qualitativ hochwertigere Daten zu sammeln, um das Thema besser zu erfassen und zu analysieren.

Dieses Vorgehen sollte unterstützen unseren Prozess, die theoretischen Aspekte mit praktischen Erfahrungen zu verknüpfen und somit fundiertere Erkenntnisse zu gewinnen.

Die im Rahmen des vorliegenden Interviews gewonnenen Erkenntnisse werden an dieser Stelle nicht präsentiert, da sich im Verlauf des Gesprächs herausstellte, dass sie den an sie gestellten Erwartungen nicht entsprachen und keine den Anforderungen entsprechenden Ergebnisse lieferten.

Zudem ist es ein Anliegen, die Identität der befragten Person zu schützen.

Interviewfragen:

Fragen nach Lebensstilen, Lebensphasen und Lebensereignissen
Welche konkrete Meilensteine in Ihrem Leben können Sie nennen, die Sie mit einer bestimmten Lebensphase verbinden? Auf welche Hindernisse sind Sie dabei gestoßen? Welche Lebensereignisse haben Sie besonders geprägt?

Frage zum Statement:
"Ich will die Welt, in der wir leben, frei und eigenständig mitgestalten."
Können Sie Beispiele nennen, wie Sie bereits dazu beigetragen haben, die Welt um Sie herum zu gestalten? Was motiviert Sie, aktiv an der Gestaltung der Welt teilzuhaben?

Frage zum Statement:
"Ich lasse mich niemals von anderen bestimmen."
Was bedeutet Unabhängigkeit für Sie persönlich? Können Sie eine Situation beschreiben, in der Sie bewusst Ihre eigenen Entscheidungen getroffen haben, unabhängig von externem Einfluss? Welche Entscheidungen würden Sie aus heutiger Sicht anders treffen?

Frage zum Statement: "Nur wer nicht bloß an sich selbst denkt, sondern sich immer im Verhältnis zur Welt sieht, kann ein erfülltes Leben führen."

Wie würden Sie Ihre Beziehung zur Gesellschaft beschreiben? Können Sie Beispiele für Handlungen nennen, bei denen Sie das Wohl anderer über Ihr eigenes gestellt haben?

Frage zum Statement:
"Das Wichtigste ist, vom Leben selbst etwas über das Leben zu lernen."

Wie integrieren Sie die Lehren aus Ihren Lebenserfahrungen in Ihren Alltag? Können Sie eine spezifische Situation beschreiben, in der Sie eine wichtige Lektion aus Ihrem Leben gelernt haben?

Frage zum Statement:
"Ich will jeden Tag ein bisschen Sicherheit und Glück im Kleinen schaffen."

Wie definieren Sie Sicherheit und Glück im Alltag? Welche Maßnahmen ergreifen Sie, um täglich Sicherheit und Glück zu schaffen?

Frage zum Statement:
"Ich halte mir den Kopf frei von Vorurteilen und Vorbehalten!"

Wie gehen Sie mit unterschiedlichen Ansichten und Perspektiven um? Können Sie eine Situation beschreiben, in der Sie bewusst Vorurteile und Vorbehalte überwunden haben?

Frage zum Statement:
"Ich bin jederzeit offen für neue Erfahrungen und Begegnungen, denn ich bin ungebunden und ohne Vorurteile."
Wie suchen Sie aktiv nach neuen Erfahrungen und Begegnungen? Können Sie eine spezifische Erfahrung teilen, die Ihre Offenheit für Neues gefördert hat?

Frage zum Statement:
"Ich will das Leben in vollen Zügen genießen."

Was bedeutet für Sie, das Leben in vollen Zügen zu genießen? Können Sie Beispiele für Aktivitäten oder Erfahrungen nennen, die Ihnen Freude und Erfüllung bringen?

Frage zum Statement:
"Ich möchte mich beruflich verwirklichen und gleichzeitig mit mir selbst im Reinen sein und niemals meine Lebensenergie durch Stress verlieren."

Wie balancierten Sie Ihre berufliche Verwirklichung und Ihre persönliche Zufriedenheit? Welche Strategien verwenden Sie, um Stress zu bewältigen und Ihre Lebensenergie aufrechtzuerhalten?

Frage zum Statement: "Jeder kann seine besten Ideen verwirklichen – man muss es einfach nur machen."

Wie gehen Sie bei der Umsetzung Ihrer Ideen vor? Können Sie Beispiele für Ideen oder Projekte nennen, die Sie erfolgreich umgesetzt haben?

Abschlussfragen:

Gibt es Erfahrungen, die Sie im nach hinein lieber nicht gemacht hätten?

Haben Sie bestimmte Werte, die Sie gerne weitergeben möchten? Und warum?

Wer sind Sie?



QUESTION ZERO HOW MIGHT WE ...

Junge Menschen, die Mut, Sicherheit und Komfort für ihrer Lebensgestaltung suchen und nach Antworten zu folgenden Themen:

Selbstbestimmung

"Ich will die Welt, in der wir leben, frei und eigenständig mitgestalten. Ich lasse mich niemals von anderen bestimmen."

Verhältnis zur Welt

"Nur wer nicht bloß an sich selbst denkt, sondern sich immer im Verhältnis zur Welt sieht, kann ein erfülltes Leben führen."

"Das Wichtigste ist, vom Leben selbst etwas über das Leben zu lernen"

Sicherheit und Glück

"Ich will jeden Tag ein bisschen Sicherheit und Glück im Kleinen schaffen. Ich halte mir den Kopf frei von Vorurteilen und Vorbehalten!"

Lebensgestaltung und Selbstverwirklichung

"Ich will das Leben in vollen Zügen genießen."

"Ich möchte mich beruflich verwirklichen und gleichzeitig mit mir selbst im Reinen sein und niemals meine Lebensenergie durch Stress verlieren."

Offenheit für neue Erfahrungen

"Ich bin jederzeit offen für neue Erfahrungen und Begegnungen, denn ich bin ungebunden und ohne Vorurteile."

"Jeder kann seine besten Ideen verwirklichen – man muss es einfach nur machen."

Wie können wir Menschen unterstützen, vor Lebensentscheidungen Komfort, Mut und Sicherheit zu finden um sie in ihrer eigenen Lebensgestaltung zu unterstützen?

Wie können wir Menschen dazu ermutigen Veränderungen in Ihrem Leben anzuerkennen und dabei Komfort und Sicherheit vermitteln?

Wie können wir Menschen in Entscheidungsprozessen Komfort, Mut und Sicherheit vermitteln, um sie in ihrer eigenen Lebensgestaltung zu unterstützen?

Auf welche Art und Weise können wir Menschen in Entscheidungsprozessen dazu ermutigen, Komfort, Mut und Sicherheit zu empfinden, um ihre Lebensgestaltung effektiv zu unterstützen?

Wie können wir dazu ermutigen, aus Lebensgeschichten Komfort, Mut und Sicherheit zu ziehen, während Veränderung aktiv angenommen wird, um die Lebensgestaltung effektiv zu unterstützen?

Zwischenpräsentation:

Wie können wir dazu ermutigen, aus Geschichten des Lebens Komfort, Mut und Sicherheit zu ziehen, um Veränderung anzunehmen und die Lebensgestaltung zu unterstützen?

Wie können wir die
Basis für ein tieferes
Verständnis der
Komfortzone schaffen,
um Menschen dazu
zu ermutigen,
aus den Erfahrungen
anderer zu lernen
und Veränderungen
anzunehmen
um sie damit in
ihrer persönlichen
Lebensgestaltung
unterstützen?

Vorwort

Das Vorwort betont die Bedeutung der Komfortzone als Raum für Stabilität und Wachstum. Es wird vorgeschlagen, die Komfortzone nicht nur als etwas zu betrachten, das man verlassen muss, sondern als eine Grundlage für persönliches und berufliches Wachstum. Das Booklet enthält Reflexionsübungen und eine unterstützende App, die Selbstreflexion und das Sammeln bedeutsamer Momente im Leben fördert.

Definition

Ein wesentlicher Raum für Stabilität und Erneuerung

Die Komfortzone wird als wichtiger Raum für Resilienz, Regeneration und Kompetenz beschrieben. Der traditionelle Fokus auf das Verlassen der Komfortzone wird hinterfragt, und es wird betont, dass eine Balance zwischen Komfort und Herausforderung notwendig ist. Die Idee ist, dass das Verstehen und Schätzen der eigenen Komfortzone zu besserer Anpassungsfähigkeit und persönlicher Entwicklung führen kann.

Sicher und stark

Beziehungen zwischen Komfort, Resilienz und Kohärenz

Dieses Kapitel untersucht, wie ein starkes Gefühl der Kohärenz die Resilienz fördert. Es wird dargelegt, dass Menschen, die ein hohes Maß an Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit in ihrem Leben erfahren, besser in der Lage sind, mit Widrigkeiten umzugehen und weniger überwältigt sind. Das Kapitel hebt hervor, dass eine stabile Komfortzone die notwendigen Bedingungen für die Entwicklung einer robusten Kohärenz schafft.

Selbstfindungsprozess

Selbstgestaltung und Sinnsuche

Hier wird der fortlaufende Prozess der Identitätsbildung und die Bedeutung der Resilienz betont. Das Kapitel erläutert, dass Identität und Biographie entscheidend sind für das Verständnis von Resilienz in praktischen Begriffen. Es werden elf Lebensbereiche identifiziert, in denen Wertbildung stattfinden kann, einschließlich Elternhaus, Partnerschaft, Freunde, Schule und berufliche Ausbildung.

Erinnern

Gedächtnisanker

Dieses Kapitel befasst sich mit dem persönlichen Prozess der Wertfindung und betont, dass es wichtig ist, auf die eigene Intuition zu vertrauen. Es enthält Übungen zur Reflexion über wichtige Entscheidungen im Leben und die dahinterliegenden Werte.

Was ist mit mir?

Praktische Übungen

Das letzte Kapitel bietet praktische Übungen zur Ermittlung der eigenen Werte, zur Reflexion über wichtige Entscheidungen und zur Festlegung von Prioritäten und Zielen. Es wird hervorgehoben, dass das Setzen eigener Ziele entscheidend ist und nicht nur die Erfüllung der Erwartungen anderer.

Index

Der Index enthält eine Liste wichtiger Begriffe, Abkürzungen und eine Bibliographie, die die im Booklet verwendeten Quellen auflistet.

EXPOSÉ VARIANTEN IM PROZESS

<p>1. Variante: Jenseits der Bequemlichkeit - 'comfort' ≠ 'discomfort'</p>	<p>2. Variante: 'comfort' li(f)e - Wo Sicherheit auf Wachstum trifft</p>
<p>Fokus: Untersucht die Bedeutung von 'comfort' und 'discomfort' speziell für die Generation Z und deren Entschei- dungsfindung.</p>	<p>Fokus: Betrachtet die persönliche Entwick- lung durch Lebensphasen und inspiriert durch Vorbilder.</p>
<p>Zielgruppe: Primär die Generation Z.</p>	<p>Zielgruppe: Personen auf der Suche nach einem tieferen Verständnis ihrer Rolle im Leben.</p>
<p>Methoden: Editorial mit Bildserie zur Darstel- lung von Geschichten und Vergleichen. Medium Bild und Ton zur Verstärkung von Emotionen. Interaktives Medium zur persönlichen Reflexion der Komfortzo- ne.</p>	<p>Methoden: Editorial mit Bildserie zur Darstel- lung von Geschichten und Vergleichen. Medium Bild und Ton zur Verstärkung von Emotionen. Interaktives Medium zur persönlichen Reflexion der Komfortzo- ne.</p>
<p>Kernthemen: Entscheidungsüberlastung, die Rolle der Komfortzone in der Charakterbil- dung, Selbstreflexion.</p>	<p>Kernthemen: Lebensgeschichten, Vorbilder, Komfortzone als Ausgangspunkt für Wachstum und Sicherheit.</p>

3. Finale Variante: comfort li(e)f. Komfortzone als dynamischer Ausgangspunkt für nachhaltiges Wachstum

Fokus:
Komfortzone als dynamischer, wachstumsorientierter
Raum, betont die Bedeutung von Resilienz und Kohä-
renz. Basis zur Wissensvermittlung.

Zielgruppe:
Personen, die ihre Komfortzone nachhaltig erweitern
möchten.

Methoden:
Booklet: Das Manifest der Komfortzone mit theoretischen
Abhandlungen, praktischen Übungen und Refle-
xionsfragen.
Magazin mit Bildserie und persönlichen Geschichten
zur Darstellung von Komfort, Mut und Sicherheit.
Digitales Medium zur persönlichen Reflexion und
Erkundung der eigenen Komfortzone.

Kernthemen:
Dynamische Komfortzone, Resilienz, Kohärenz,
nachhaltiges Wachstum.

Jenseits der Bequemlichkeit: 'comfort' ≠ 'discomfort'

Abstract

Die Arbeit beleuchtet die Bedeutung von ‚comfort‘ und ‚discomfort‘ für die Charakterbildung und die Herausforderungen, vor denen die Generation Z steht. Angesichts der zahlreichen Wahlmöglichkeiten in der modernen Welt kann die Entscheidungsfindung überwältigend sein. Durch visuelle Darstellungen von Erfahrungen und Vergleichen können ältere Generationen wertvolle Einblicke an die jüngere Generation weitergeben, was diesen hilft, reflektierte Entscheidungen zu treffen. Das Bewusstsein für die eigene Komfortzone unterstützt die Generation Z dabei, Entscheidungsüberlastung zu bewältigen und sich auf unterschiedliche Erfahrungen einzulassen. Allerdings kann eine zu starke Bindung an die Komfortzone auch dazu führen, dass neue Möglichkeiten und Herausforderungen vermieden werden. Die Visualisierung der Komfortzone hilft beiden Generationen, Hindernisse zu erkennen und flexibler mit neuen Situationen umzugehen. Die dargestellten Perspektiven, umfassen die Rolle von ‚comfort‘ und ‚discomfort‘ bei der Charakterbildung sowie die Notwendigkeit der Selbstreflexion.

Wie können wir ‚comfort‘ und ‚discomfort‘ älterer Generationen visualisieren um die Generation Z in ihrer Lebensgestaltung zu unterstützen?

Projektbeschreibung + Relevanz

Die Erkundung verschiedener Perspektiven zur Visualisierung der individuellen Komfortzone ist ein zentraler Aspekt unserer Untersuchung. Wir dokumentieren hierzu ein breites Spektrum an Erfahrungen und Standpunkten von Personen aus verschiedenen Generationen. In unserem gestalterischen Prozess bedienen wir uns einer Vielzahl erlernter Gestaltungsparameter, die wir gezielt und strategisch anwenden. Um die Komfortzonen visuell zu repräsentieren und zu vergleichen, werden visuelle Codes erstellt und bildliche Darstellungen geschaffen. Durch die Verknüpfung und Analyse dieser visuellen Elemente schaffen wir eine einheitliche visuelle Sprache, die es uns ermöglicht, komplexe Themenbereiche besser zu verstehen und zu kommunizieren. Durch die Analyse der gesammelten Daten können wir Schnittpunkte und Differenzen zwischen den individuellen Komfortzonen herausarbeiten und so ein tieferes Verständnis für die Rolle von ‚comfort‘ und ‚discomfort‘ bei der Charakterbildung der jungen Generation gewinnen. Dabei ist die Selbstreflexion unerlässlich, um die persönlichen Grenzen und Vorlieben zu erkennen und zu verstehen. Die sorgfältige Auswahl und Zusammenstellung von Erfahrungen und Standpunkten aus verschiedenen Generationen führen zu einer kuratierten Darstellung des Themas. Kapitel, wie „Die Schnittstelle von ‚comfort‘ und ‚discomfort‘, „Das Streben nach Authentizität“ und „Verändernde Dynamiken von ‚comfort‘ und ‚discomfort‘ in einer sich wandelnden Welt“ ermöglichen es, komplexe Themenbereiche besser zu verstehen und zu kommunizieren, indem sie eine gezielte Botschaft oder Erzählung vermitteln. Insbesondere für die Generation Z, die in einer Welt voller Optionen und Herausforderungen aufwächst, ist es entscheidend, Lösungen zu entwickeln, die ihre Bedürfnisse und Lebensrealitäten berücksichtigen. Ein tieferes Verständnis der verschiedenen Ansichten und Erfahrungen innerhalb älterer Generation ermöglicht es, gezielte Maßnahmen zu ergreifen, die sowohl ‚comfort‘ als auch Authentizität fördern und ihnen dabei helfen, in einer sich schnell verändernden Welt zurechtzukommen. Durch visuelle Darstellungen können abstrakte Konzepte wie ‚comfort‘ und ‚discomfort‘ leichter verstanden und erlebbar gemacht werden. Dies ermöglicht es der Generation Z, sich besser mit den Inhalten auseinanderzusetzen und sie in ihrem eigenen Kontext zu reflektieren. Darüber hinaus können visuelle Übersetzungen Emotionen ansprechen und einen stärkeren Einfluss auf die Zielgruppe haben, indem sie eine persönlichere Verbindung herstellen.

Vorgehensweise + Realisierung

Editorial mit Bildserie:

Diese Methode ermöglicht es, visuelle Geschichten und Vergleiche zu präsentieren, die verschiedene Aspekte von ‚comfort‘ und ‚discomfort‘ der älteren Generation veranschaulichen. Durch die Auswahl und Präsentation von Bildern können komplexe Emotionen und Erfahrungen in Kombination mit Text eingefangen werden.

Medium Bild und Ton:

Hier können Emotionen und Erfahrungen durch die Kombination von Bildern und Tönen verstärkt werden. Durch die Verwendung von audiovisuellen Elementen können Gefühle und Stimmungen effektiv vermittelt werden, was zu einer schnelleren emotionalen Erfassung des Themas führt.

Interaktives Medium: Eine interaktive Plattform bietet den Benutzern die Möglichkeit, das Thema ‚comfort‘ und ‚discomfort‘ auf persönlicher Ebene zu erkunden und zu visualisieren. Durch personalisierte Funktionen kann jeder Benutzer seine eigene Komfortzone reflektieren und erkunden, was zu einem tieferen Verständnis und einer persönlichen Verbindung mit dem Thema führt.

‚comfort‘ li(f)e Wo Sicherheit auf Wachstum trifft.

Abstract

Lebensgeschichten erzählen die persönliche Entwicklung über verschiedene Lebensphasen hinweg. Unser Lebensweg wird dabei von inspirierenden Persönlichkeiten begleitet. Sie motivieren uns dazu, unsere Identität und unser Komfortverständnis zu formen. Ähnlich wie beim Zubereiten eines einzigartigen Gerichts nehmen wir ihre Geschichten auf und bereichern damit unseren Erfahrungsschatz. Ob real oder fiktiv – diese Persönlichkeiten hinterlassen ihre Spuren in unserem Leben. Wir beobachten, lernen und passen uns an, um unsere eigene Lebensgeschichte zu gestalten. Unsere Vorbilder dienen nicht nur als Beispiel für Erfolge, sondern auch als Inspiration in Zeiten des Scheiterns und ermutigen auch aus Misserfolgen zu lernen. Wir ziehen Elemente aus Geschichten und Erfahrungen, um unsere eigenen Ideen zur Lebensgestaltung hinzuzufügen. Diese Verbindung von Anpassung und Selbstfindung erweitert nicht nur unsere Komfortzone, sondern stärkt auch unser Gefühl der Kohärenz. Die Komfortzone ist kein Ort des Stillstands, sondern vielmehr ein Ausgangspunkt für Wachstum und Sicherheit. Dabei sind Leitbilder mehr als nur Figuren – sie sind Wegweiser, die uns dazu inspirieren, unsere persönliche Geschichte mit Mut und Entschlossenheit zu gestalten. Wir ermutigen dazu, erprobte Wege wahrzunehmen und neue Abzweigungen zu erkunden, um unseren eigenen Lebensweg zu finden.

Wie können wir dazu ermutigen, aus Geschichten des Lebens Komfort, Mut und Sicherheit zu ziehen, um Veränderung anzunehmen und die Lebensgestaltung zu unterstützen?

Projektbeschreibung + Relevanz

Die Exploration diverser Perspektiven zur Visualisierung der individuellen Lebensgeschichten ist ein zentraler Aspekt unserer Arbeit. Wir dokumentieren hierzu ein breites Spektrum an Erfahrungen und Standpunkten von Personen über deren Lebensweg hinweg. In unserem gestalterischen Prozess bedienen wir uns einer Vielzahl erlernter Gestaltungsparameter, die wir gezielt und strategisch anwenden. Um die Komfortbereiche visuell zu repräsentieren und zu vergleichen, werden visuelle Codes erstellt und bildliche Darstellungen geschaffen. Durch die Verknüpfung und Analyse dieser visuellen Elemente schaffen wir eine einheitliche visuelle Sprache, die es uns ermöglicht, komplexe Themenbereiche besser zu verstehen und zu kommunizieren. Durch die Analyse der gesammelten Lebensgeschichten arbeiten wir Schnittpunkte und Differenzen zwischen den individuellen Lebensgeschichten und Komfortbereichen heraus, um so ein tieferes Verständnis für die Rolle von Komfort, Mut und Sicherheit zu gewinnen. Dabei ist die Selbstreflexion unerlässlich, um die persönlichen Grenzen und Vorlieben zu erkennen und zu verstehen. Die sorgfältige Auswahl und Zusammenstellung von Erfahrungen und Standpunkten aus verschiedenen Lebensgeschichten führen zu einer kuratierten Darstellung des Themas. Insbesondere für Personen, die nach einem tieferen Verständnis ihrer Rolle im eigenen Leben suchen, ist es entscheidend, Lösungen zu entwickeln, die ihre Bedürfnisse und Lebensrealitäten berücksichtigen. Ein tieferes Verständnis der verschiedenen Ansichten und Erfahrungen einer Generation, die bereits viele Lebensphasen durchlaufen hat, ermöglicht es sowohl, den Komfortbegriff zu untermauern, als auch Authentizität zu fördern. Durch visuelle Übersetzungen können abstrakte Konzepte wie Komfort, Mut und Sicherheit leichter verstanden und erlebbar gemacht werden. Dies ermöglicht es, sich besser mit den Inhalten auseinanderzusetzen und sie in ihrem eigenen Kontext zu reflektieren. Darüber hinaus sprechen visuelle Übersetzungen Emotionen an und haben einen stärkeren Einfluss, indem eine persönliche Verbindung hergestellt wird. Projektbeschreibung + Relevanz Exposé ‚comfort‘ li(f)e Wo Sicherheit auf Wachstum trifft.

Vorgehensweise + Realisierung

Eitorial mit Bildserie: Diese Methode ermöglicht es, visuelle Geschichten und Vergleiche zu präsentieren, die verschiedene Aspekte von Komfort, Mut und Sicherheit der lebenserfahrenen Generation veranschaulichen. Durch die Auswahl und Präsentation von Bildern können komplexe Emotionen und Erfahrungen in Kombination mit Text eingefangen werden.

Medium Bild und Ton: Hier werden Emotionen und Erfahrungen durch die Kombination von Bildern und Tönen verstärkt. Durch die Verwendung von audio- visuellen Elementen können Gefühle und Stimmungen effektiv vermittelt werden, was zu einer schnelleren emotionalen Erfassung des Themas führt.

Interaktives Medium: Eine interaktives Medium bietet die Möglichkeit, das Thema Komfort Mut und Sicherheit auf persönlicher Ebene zu erkunden. Durch personalisierte Funktionen kann jeder Benutzer seine eigene Komfortzone reflektieren und erkunden, was zu einem tieferen Verständnis und einer persönlichen Verbindung mit dem Thema führt.

Gemeinsamkeiten der Versionen

Visuelle und Interaktive Ansätze:
Alle Versionen nutzen visuelle Darstellungen und interaktive Methoden, um die Themen 'comfort' und 'discomfort' greifbar zu machen.

Persönliche Reflexion: Jede Version betont die Bedeutung der Selbstreflexion zur besseren Verständigung der eigenen Komfortzone.

Einbindung von Geschichten:
Geschichten und Erfahrungen verschiedener Personen werden in allen Versionen genutzt, um die Konzepte zu veranschaulichen.

Emotionale Verbindung: Jede Version zielt darauf ab, durch visuelle und audiovisuelle Elemente eine emotionale Verbindung zu den abstrakten Konzepten herzustellen.

Nutzung visueller und interaktiver Ansätze, Betonung der Selbstreflexion, Einbindung von Geschichten, und Ziel, eine emotionale Verbindung herzustellen.

Unterschiede der Versionen

Hauptsächlich im Fokus (Generation Z vs. allgemeine persönliche Entwicklung), den Kernthemen und den spezifischen methodischen Ansätzen (z.B. Booklet in der finalen Version).

PROJEKTENTWICKLUNG

Von:

Editorial + Film

Reines Editorial

Editorial + Animationen

Filmkonzept

Editorial + Animationen + Filmkonzept

Editorial Life Stories

Theoretisches Booklet + Magazin

Theoretisches Booklet + App + Magazin

Zu:

Manifest Booklet + App + Magazin Serie
+ (digitale) Poster + Lesezeichen

Die Entwicklung unseres Projekts durchlief mehrere Phasen und Ideen, die verschiedene Medienformate miteinander kombinierten, um ein umfassendes Verständnis und eine praktische Anwendung der Konzepte von Komfort, Resilienz und Kohärenz zu ermöglichen.

Zunächst begannen wir mit der Kombination von Editorial und Film. Dieser Ansatz vereinte geschriebene Worte mit visuellen Erzählungen, um komplexe Themen zugänglich zu machen und emotionale Verbindungen zu fördern. Die visuelle Darstellung ergänzte die Tiefe und das Verständnis der Leser durch bewegte Bilder und erzählte Geschichten.

In einer weiteren Phase konzentrierten wir uns auf reines Editorial. Durch ausführliche Artikel und Geschichten wurden verschiedene Perspektiven und Erfahrungen konzipiert, die die Leser inspirierten und zum Nachdenken anregten. Dieser Ansatz bot eine tiefere Analyse und Reflexion über die Bedeutung und Anwendung von Resilienz und Kohärenz in der persönlichen Entwicklung.

Ein weiterer Schritt war die Kombination von Editorial und Animationen. Animationsvideos und grafische Elemente sollten verwendet werden, um komplexe Konzepte visuell und ansprechend zu vermitteln. Diese Technik half dabei, abstrakte Ideen lebendig werden zu lassen und sie einem breiteren Publikum zugänglich zu machen.

Ein spezifisches Filmkonzept wurde ebenfalls angedacht, das narrative Strukturen nutzte, um die Lebensgeschichten und Herausforderungen inspirierender Persönlichkeiten darzustellen. Durch bewegte Bilder und Interviews sollten die Konzepte von Komfort, Resilienz und Kohärenz konkretisiert und emotional erlebbar gemacht werden.

Eine umfassendere Integration erfolgte dann durch die Kombination von Editorial, Animationen und einem spezifischen Filmkonzept. Diese dreifache Herangehensweise verstärkte die visuelle und narrative Tiefe des Projekts und bot den Nutzern eine vielschichtige Erfahrung, die verschiedene Lernstile und Interessen ansprach.

Besonders wirkungsvoll erwies sich die Konzeption eines Editorials mit Life Stories Ansatzes. Durch die Darstellung realer Lebensgeschichten und Erfahrungen konnten die Leser sich mit konkreten Beispielen identifizieren und direkt erkennen, wie Resilienz und Kohärenz in der Praxis angewendet werden können.

Zusätzlich wurde ein theoretisches Booklet entwickelt, das zusammen mit dem Editorial genutzt wurde, um die theoretischen Grundlagen zu vermitteln und praktische Anwendungsbeispiele zu präsentieren. Diese Kombination aus Theorie und Praxis förderte ein tieferes Verständnis und unterstützte die Leser dabei, die Konzepte in ihrem eigenen Leben umzusetzen.

Die Integration einer digitalen App in Verbindung mit dem theoretischen Booklet und dem Editorial ermöglichte eine interaktive Vertiefung und praktische Anwendung der Konzepte. Die App bot personalisierte Übungen und weitere Ressourcen, die den Nutzern halfen, ihre Komfortzone aktiv zu stärken.

Eine Komplettierung dieses Ansatzes erfolgte durch die Kombination aus theoretischem Booklet und der Editorial Serie, die kontinuierlich neue Inhalte und Erkenntnisse präsentierte. Zusätzlich wurden digitale Poster und Lesezeichen eingesetzt, um die Kernbotschaften von Komfort, Resilienz und Kohärenz in verschiedenen Umgebungen zu verstärken und die Nutzer zur kontinuierlichen Auseinandersetzung mit den Themen zu ermutigen.

Durch diese iterativen Entwicklungsphasen und die Kombination verschiedener Medienformate gelang es unserem Projekt, ein ganzheitliches und tiefgehendes Verständnis der Komfortzone zu vermitteln. Die vielfältigen Ansätze unterstützten die Nutzer dabei, nicht nur theoretisches Wissen zu erlangen, sondern dieses auch praktisch zu erleben und in ihr eigenes Leben zu integrieren.

GESELLSCHAFTLICHE RELEVANZ

Die gesellschaftliche Relevanz dieser Arbeit liegt in ihrer kritischen Auseinandersetzung mit dem weit verbreiteten Mythos, dass Wachstum nur außerhalb der Komfortzone stattfinden kann. Comfort li(f)e bietet eine ausgewogene Sichtweise, die sowohl die Bedeutung der Komfortzone als auch die Notwendigkeit der Erweiterung der Komfortzone betont. Diese Perspektive kann dazu beitragen, ein gesünderes und nachhaltigeres Verständnis von persönlichem und beruflichem Wachstum zu fördern.

Gesamtbewertung der Gesellschaftlichen Relevanz

Die Arbeit zur Komfortzone ist hochrelevant für die Gesellschaft, da sie sowohl individuelle als auch kollektive Vorteile bietet. Sie fördert die persönliche Entwicklung, verbessert die mentale Gesundheit, stärkt die gesellschaftliche Kohäsion, erhöht die Anpassungsfähigkeit und verbreitet wertvolles Wissen und Bewusstsein. Durch die praktische Anwendbarkeit der vorgeschlagenen Methoden und Übungen hat sie das Potenzial, positive Veränderungen auf breiter Ebene zu bewirken.

1. Förderung der Persönlichen Entwicklung

Die Erforschung der Komfortzone und verwandter Konzepte wie Selbstreflexion, Resilienz und Kohärenz kann Individuen helfen, sich ihrer eigenen Stärken und Schwächen bewusst zu werden. Dies fördert das persönliche Wachstum und die Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern, was in einer sich ständig verändernden Welt von großem Vorteil ist.

2. Verbesserung der Mentalen Gesundheit

Durch das Verständnis und die Erweiterung der Komfortzone können Menschen ihre mentale Gesundheit verbessern. Techniken zur Selbstreflexion und Resilienzstärkung tragen dazu bei, Stress und Ängste zu reduzieren, was zu einem allgemeinen Wohlbefinden führt.

3. Erhöhung der gesellschaftlichen Kohäsion

Die Arbeit betont die Bedeutung von Toleranz, Selbstwahrnehmung und Vertrauen. Diese Werte sind entscheidend für das soziale Miteinander und können dazu beitragen, gesellschaftliche Spannungen zu verringern und ein harmonischeres Zusammenleben zu fördern.

4. Förderung der Anpassungsfähigkeit

Die Konzepte und Übungen in dieser Arbeit helfen Menschen, ihre Anpassungsfähigkeit zu erhöhen und sich erfolgreich neuen Herausforderungen zu stellen.

5. Bildung und Bewusstsein

Die Arbeit trägt zur Bildung bei, indem sie Wissen über psychologische und soziale Konzepte verbreitet. Dies fördert ein besseres Bewusstsein und Verständnis für die eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse anderer, was zu einem aufgeklärteren und empathischeren gesellschaftlichen Verhalten führen kann.

6. Praktische Anwendbarkeit

Die in der Arbeit beschriebenen Methoden und Übungen sind praktisch und leicht in den Alltag zu integrieren. Dies erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass die Erkenntnisse und Techniken von einer breiten Bevölkerungsschicht angewendet werden können, was die gesellschaftliche Wirkung verstärkt.

7. Förderung von Selbstwirksamkeit und Empowerment

Indem Menschen lernen, ihre Komfortzone zu identifizieren und zu erweitern, fühlen sie sich befähigt, ihr Leben aktiv zu gestalten und positive Veränderungen herbeizuführen. Dies stärkt das Gefühl der Selbstwirksamkeit und des Empowerments, was sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene von großer Bedeutung ist.

ZIELGRUPPE

Unsere Zielgruppe wünscht sich vielfältige Einblicke in andere Lebensgestaltungen, um sich auf ihrem eigenen Weg selbstbewusster zu bewegen. Sie versuchen Offenheit für Neues in ihr Leben zu integrieren und suchen ein tieferes Verständnis ihrer Rolle im Leben. Entscheidungen in ihrem Leben zu treffen ist ihnen wichtig, ohne dabei ihre persönlichen Werte zu vernachlässigen.

Diese Menschen suchen nach Inspiration und sind bereit, neue Perspektiven zu erforschen, um ihre Ziele zu reflektieren und ihr Leben zu gestalten.

Personen, die sich mit existenziellen Fragen auseinandersetzen und nach einem tieferem Verständnis ihrer Rolle im Leben suchen.

Junge Erwachsene, die nach Orientierung suchen, während sie sich in den Übergangsjahren zwischen Schule und Beruf oder während des Studiums befinden.

Berufstätige, die eine berufliche Neuorientierung anstreben oder sich in einer Phase der beruflichen Veränderung befinden.

Menschen, die sich in persönlichen Übergangsphasen befinden, wie zum Beispiel nach einer Trennung, einem Umzug oder einem Verlust.

Menschen, die sich in einer Phase der Selbstreflexion befinden und ihr persönliches Wachstum fördern möchten.

UNTERSTÜTZER

Bildungs- und Entwicklungsorganisationen:
UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization):

UNESCO könnte das Booklet als Teil ihrer Bildungs- und Entwicklungsprogramme nutzen, um Menschen weltweit in ihrer persönlichen und beruflichen Entwicklung zu unterstützen.

Die UNESCO und die OECD bieten sich für den Vertrieb und die Unterstützung des Booklets "Comfort li(f)e" an, weil ihre Mandate und Aktivitäten eng mit den Themen Bildung, persönliche Entwicklung und soziale Entwicklung verbunden sind. Hier sind detaillierte Gründe, warum diese Organisationen geeignet sind:



UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization)
Mandat und Mission: Die UNESCO hat das Mandat, Frieden und Sicherheit durch internationale Zusammenarbeit in Bildung, Wissenschaft und Kultur zu fördern. Ein Schwerpunkt liegt auf der Förderung von Bildung und lebenslangem Lernen für alle, was mit den Themen des Booklets übereinstimmt.

Bildungsprogramme: Die UNESCO führt weltweit Bildungsprogramme durch, die auf persönliche und berufliche Entwicklung abzielen.

Beispiel: Das Programm "Education for Sustainable Development" zielt darauf ab, Bildung als Schlüssel zur persönlichen und gesellschaftlichen Transformation zu nutzen.

Fokus auf Resilienz und Wohlbefinden: Die UNESCO betont die Bedeutung von Resilienz und Wohlbefinden im Bildungswesen, was in verschiedenen Projekten und Initiativen reflektiert wird.

Globale Reichweite: Die UNESCO hat ein weltweites Netzwerk von Partnern und Mitgliedsstaaten, was eine breite Verbreitung von Materialien ermöglicht.



OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development):
Die OECD könnte das Booklet in ihren Initiativen zur Förderung von Bildung und sozialer Entwicklung integrieren.

OECD (Organisation for Economic Co-operation and Development)

Mandat und Mission: Die OECD fördert Politikansätze, die das wirtschaftliche und soziale Wohlbefinden der Menschen weltweit verbessern, einschließlich Bildung und sozialer Entwicklung.

Bildungs- und Entwicklungsinitiativen: Die OECD führt Forschungsprojekte und Programme zur Verbesserung von Bildungssystemen und zur Förderung sozialer Entwicklung durch.

Beispiel: Das Programm "OECD Future of Education and Skills 2030" zielt darauf ab, Bildungssysteme weltweit zu verbessern.

Fokus auf Lebenslanges Lernen: Die OECD betont die Bedeutung von lebenslangem Lernen für wirtschaftlichen und sozialen Fortschritt.

Expertise und Forschung: Die OECD verfügt über umfangreiche Expertise und Forschungsergebnisse im Bereich Bildung und soziale Entwicklung.



Die Organisation Life Stories könnte das Projekt und vor allem das Magazin durch ihre Initiativen zur Sammlung und Präsentation von Lebensgeschichten unterstützen.

Mandat und Mission

Life Stories dokumentiert und teilt bedeutende Lebensgeschichten, um Inspiration zu bieten und die menschliche Verbindung zu fördern.

Lebensgeschichten und Transformation

Life Stories liefert persönliche Porträts und Interviews, die Menschen zeigen, die ihre Komfortzone verlassen haben. Diese Geschichten können als Fallstudien und biografische Skizzen im Magazin verwendet werden.

Beispiel: Dokumentarfilme und Serien über transformative Lebensereignisse.

Expertise und Forschung

Life Stories hat umfangreiche Erfahrung in der Dokumentation und Analyse von Lebensgeschichten, was wertvolle Einblicke und Beispiele für das Magazin liefert.

Struktur des Magazins

Ein Beitrag und eine Geschichte von Life Stories könnten in jeder Ausgabe des Magazins enthalten sein. Dies würde die Authentizität und die tiefgehende Reflexion der behandelten Themen verstärken.

VERTRIEB

Booklet und Magazin

Zu finden in: Buchhandel, unter den Rubriken Soziale Entwicklungen, Bildung- und Entwicklungsprogramme, Persönlichkeitsentwicklung

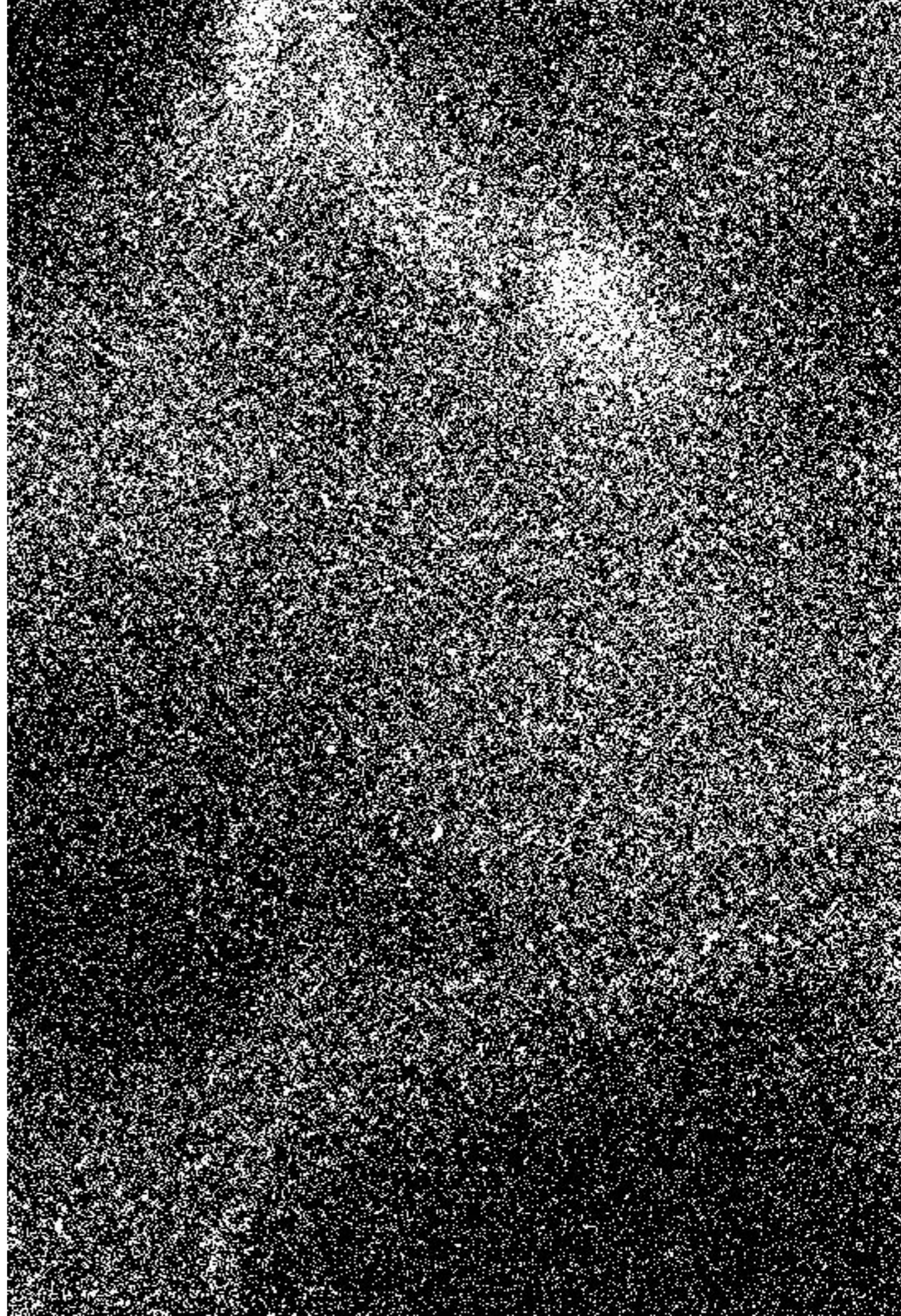
Weltweiter Vertrieb ist ideal für maximale Reichweite und Einfluss, bringt aber höhere Kosten und logistische Herausforderungen mit sich.

Europaweiter Vertrieb bietet eine erweiterte Zielgruppe bei moderaten Kosten und logistischen Anforderungen, bleibt jedoch sprachlich und kulturell divers.

Deutschlandweiter Vertrieb ist kostengünstiger und einfacher umzusetzen, hat jedoch eine begrenzte Reichweite und Wachstumschancen.

Die Entscheidung hängt letztlich von den Zielen, dem Budget und den Ressourcen ab.

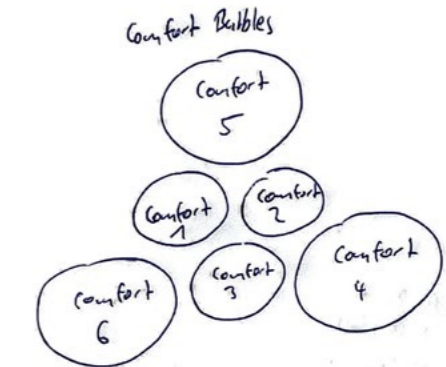
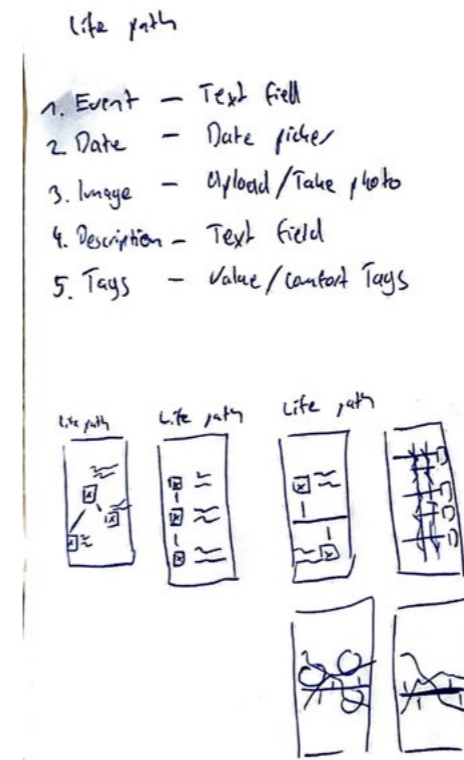
	Pro	Contra
Weltweit	<p>Größere Reichweite: Potenzial, ein breites Publikum zu erreichen und die Botschaft global zu verbreiten.</p> <p>Vielfältige Zielgruppe: Erreicht Menschen aus verschiedenen Kulturen und Hintergründen, was den Einfluss und die Relevanz des Booklets erhöhen kann.</p> <p>Höhere Bekanntheit: Kann die Bekanntheit der Autoren und ihrer Arbeit international steigern.</p> <p>Mehr Vertriebskanäle: Möglichkeit, das Booklet über internationale Buchhändler, Online-Plattformen und Bildungsorganisationen zu vertreiben.</p>	<p>Höhere Kosten: Übersetzung, Druck und Vertrieb in mehreren Ländern erhöhen die Kosten.</p> <p>Logistische Herausforderungen: Komplexere Logistik und Vertriebskanäle können die Verteilung erschweren.</p> <p>Kulturelle Unterschiede: Inhalte müssen möglicherweise an verschiedene kulturelle Kontexte angepasst werden, um relevant zu bleiben.</p> <p>Marketingaufwand: Erfordert umfassendere Marketingstrategien und -kampagnen, um international erfolgreich zu sein.</p>
Europaweit	<p>Erweiterte Reichweite: Größere Zielgruppe als nur deutschlandweit, aber weniger komplex als weltweit.</p> <p>Europäische Kooperationen: Möglichkeit, mit europäischen Bildungs- und Kulturorganisationen zusammenzuarbeiten.</p> <p>Einheitliche Währung und Märkte: Nutzung des Euro in vielen Ländern und harmonisierte Märkte innerhalb der EU.</p> <p>Kulturelle Nähe: Relativ ähnliche kulturelle Kontexte und Bildungssysteme, was die Anpassung der Inhalte erleichtert.</p>	<p>Kosten: Immer noch höhere Kosten als ein rein nationaler Vertrieb, insbesondere für Übersetzungen.</p> <p>Logistik: Erfordert Koordination zwischen verschiedenen Ländern, aber weniger komplex als weltweit.</p> <p>Sprachbarrieren: Notwendigkeit, das Booklet in mehrere europäische Sprachen zu übersetzen.</p>
Deutschlandweit	<p>Geringere Kosten: Keine Notwendigkeit für Übersetzungen und geringere Logistikkosten.</p> <p>Einfachere Logistik: Einfachere und kostengünstigere Verteilung innerhalb Deutschlands.</p> <p>Gezieltes Marketing: Effizientere und fokussiertere Marketingstrategien.</p> <p>Kulturelle Relevanz: Inhalte müssen nicht an verschiedene kulturelle Kontexte angepasst werden.</p>	<p>Begrenzte Reichweite: Erreicht nur ein nationales Publikum, was die Wirkung und Bekanntheit der Arbeit einschränken kann.</p> <p>Wachstumspotenzial: Eingeschränkte Möglichkeiten zur Erweiterung und Skalierung des Projekts.</p> <p>Marktgröße: Der deutsche Markt ist im Vergleich zu Europa oder der Welt begrenzt, was die Verkaufszahlen potenziell reduziert.</p>



Unsere App ist ein zentraler digitaler Baustein eines Projekts zur Neudefinition der Komfortzone. Sie wurde entwickelt, um den Nutzern ein interaktives Werkzeug zur Selbstreflexion, Erweiterung und Pflege ihrer Komfortzone zu bieten.

Ziel und Zweck:

Das Ziel der App ist es, den Nutzern dabei zu helfen, ihre persönliche Komfortzone besser zu verstehen und gezielt zu erweitern. Hierbei integriert sie die Konzepte von Resilienz und Kohärenz. Durch gezielte Sammlungen unterstützt sie die Nutzer dabei, eine gesunde Basis ihrer eigenen Komfortzone aufzubauen sowie neue Erfahrungen und Einsichten zu sammeln, um persönlich zu wachsen.

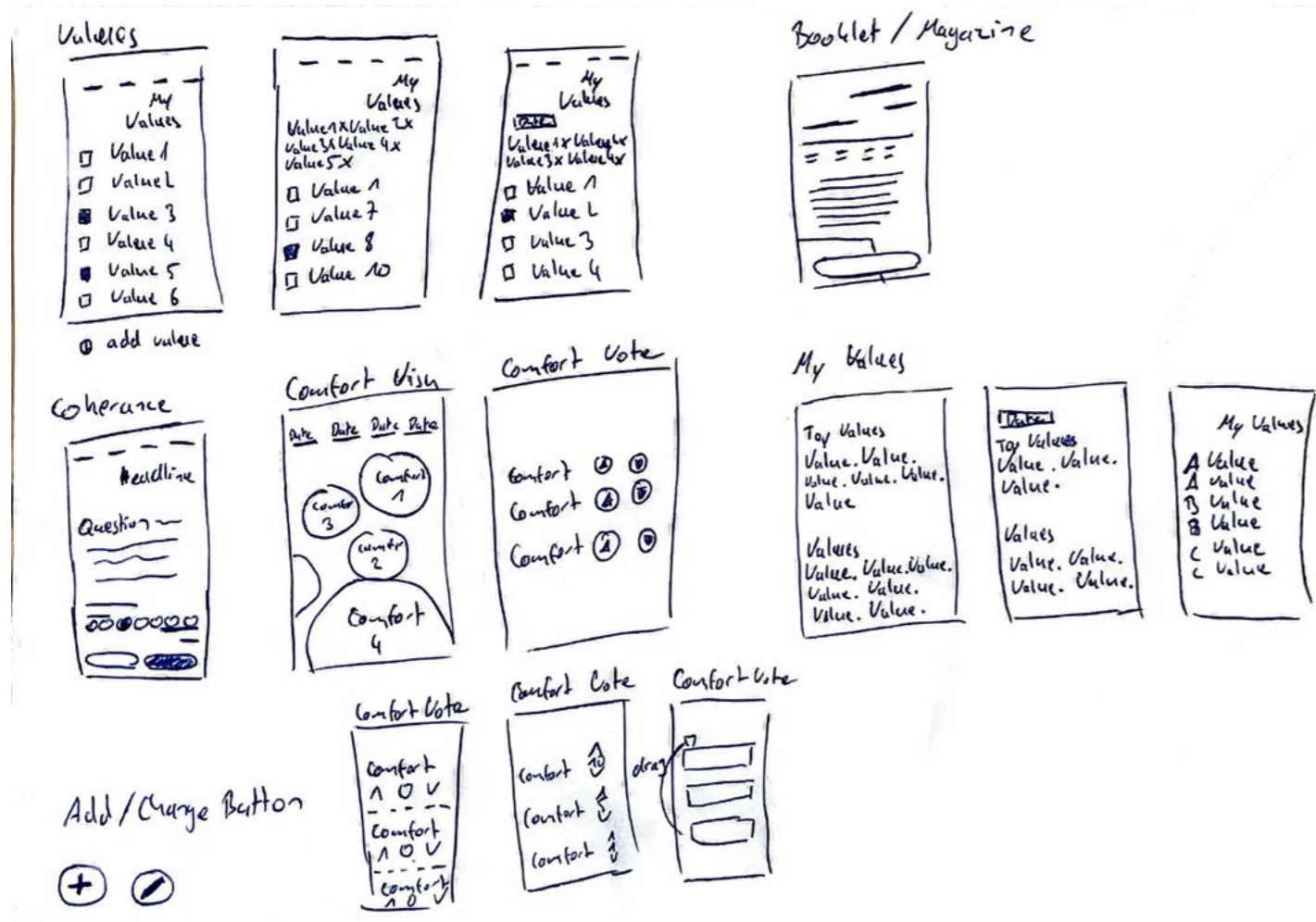


Hauptfunktionen:

Komfortzonen-Reflexion: Die App ermöglicht es den Nutzern, ihre aktuelle Komfortzone zu reflektieren. Dies geschieht durch das Stellen gezielter Fragen und das Erfassen von Daten in erweiterter Notizform, sowie durch Evaluationsmethoden, die auf Resilienz und Kohärenz abzielen. Interaktive Module helfen den Nutzern, sich bewusst zu machen, wo ihre aktuellen Komfortbereiche liegen.

Home Screen: Der zentrale Ausgangspunkt bietet Zugriff auf alle Hauptfunktionen der App, einschließlich der Komfortzonen-Reflexion und weiterer Ressourcen.

Benutzerprofil und Anpassung: Jeder Nutzer kann ein personalisiertes Profil erstellen und seine Präferenzen angeben, um die visuellen Inhalte besser auf seine Bedürfnisse abzustimmen. Die App bietet verschiedene Farbvarianten, die aus der analogen Welt übernommen wurden. Nutzer können zwischen vier verschiedenen Farben wählen, die auch auf den Lesezeichen vorkommen, um die App an ihre persönlichen visuellen Vorlieben anzupassen.



Visualisierungen: Grafische Darstellungen zeigen den Nutzern ihre persönliche Entwicklung und ermutigen sie, auch kleine Erfolge wahrzunehmen, um motiviert zu bleiben. Durch die visuelle Aufbereitung komplexer Zusammenhänge an einem zentralen Punkt wird es den Nutzern leicht gemacht, Verbindungen zwischen verschiedenen Lebensbereichen herzustellen und ihren Selbstreflexionsprozess anzuregen.

Integration mit anderen Projektteilen: Die App ist eng mit dem "Manifest der Komfortzone" (Booklet) und dem begleitenden Magazin verbunden. Inhalte und Erkenntnisse aus dem Booklet können in der App vertieft und auf das eigene Leben angewendet werden. Das Magazin bietet inspirierende Geschichten und visuelle Darstellungen, die den Nutzern weitere Anregungen zur Erweiterung ihrer Komfortzone bieten. Diese Inhalte sind als Preview in der App verfügbar, um das Interesse der Nutzer zu wecken und sie dazu zu ermutigen, tiefergehend mit anderen Lebensgeschichten als potenzielle Inspirationsquelle in einem analogen Medium zu interagieren.

Die Konzeption der App gewährleistet, dass sie nicht nur ein Werkzeug zur theoretischen Erklärung der Komfortzone ist, sondern auch praktische Anwendungen im eigenen Leben bietet. Sie unterstützt die Nutzer aktiv dabei, an ihrer persönlichen Entwicklung zu arbeiten und ihre Komfortzone bewusst zu erweitern.

Das Booklet untersucht das Konzept der Komfortzone und hinterfragt die weit verbreitete Ansicht, dass das Verlassen dieser Zone der einzige Weg zu persönlichem und beruflichem Wachstum ist. Wir bieten eine neue Perspektive, indem wir die Komfortzone als einen dynamischen Raum definieren, der sowohl Sicherheit als auch Entwicklung ermöglicht. Somit wird das Booklet zum Manifest der Komfortzone.

Key Findings

Definierung der Komfortzone: Traditionell wird die Komfortzone als ein Raum ohne Stress und Herausforderungen beschrieben. Das Manifest betont jedoch die Notwendigkeit einer umfassenderen Betrachtung, die sowohl die Möglichkeiten als auch die Begrenzungen der Komfortzone einschließt.

Bedeutung der Komfortzone: Anstatt die Komfortzone als negativ zu betrachten, wird sie als wesentliche Grundlage für Wachstum und Stabilität hervorgehoben.

Modelle und Theorien: Es werden Modelle wie das Lernzonen-Modell von Luckner und Nadler (1997) sowie Konzepte von Piaget und Festinger herangezogen, um die Dynamik zwischen Komfortzone, Lernzone und Panikzone zu erläutern. Zusätzlich wird die neue, eigene Interpretation der Komfortzone im Zusammenspiel mit dem SOC und Resilienz visuell umgesetzt.

Themen Zusammensetzung

Das Booklet ist thematisch so aufgebaut, dass sie zuerst die traditionelle Sichtweise auf die Komfortzone präsentiert und diese dann kritisch hinterfragt. Durch die Einbeziehung historischer und theoretischer Modelle wird ein tiefes Verständnis für das Konzept geschaffen.

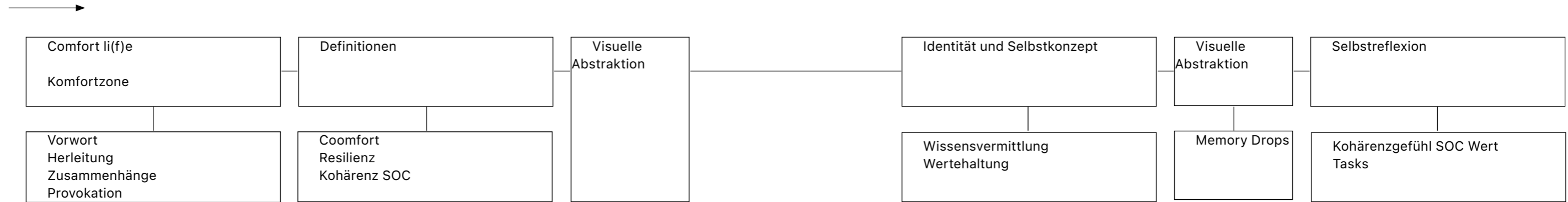
Kapitelwahl

Einleitung und Idee: Vorstellung der Grundidee und Zielsetzung des Booklets.

Definition und Bedeutung: Detaillierte Erörterung der Komfortzone und deren Wichtigkeit.

Stress und Wachstum: Diskussion über das richtige Maß an Selbsterkenntnis und Resilienz: Untersuchung der Beziehung zwischen Komfort, Resilienz und persönlicher Entwicklung.

Praktische Übungen: Vorschläge und Übungen zur Selbstreflexion und zur Anwendung der Konzepte im Alltag.



1. Dualität der Komfortzone

Der Titel Comfort li(f)e selbst deutet auf die duale Natur der Komfortzone hin. Durch die Wortspielerei zwischen "Comfort life" und "Comfort lie" wird der Leser eingeladen, die Komfortzone sowohl als einen Ort des Komforts und der Sicherheit als auch als eine potenzielle Quelle von Selbsttäuschung und Stagnation zu betrachten.

COMFORT LI(F)E

COMFORT LIE ←————→ COMFORT LIFE

2. Kritische Reflexion und Wachstumsanreize

Ein zentraler Aspekt des Konzepts ist die kritische Reflexion über die Komfortzone. Anstatt sie lediglich als etwas Negatives darzustellen, das es zu überwinden gilt, wird die Komfortzone als notwendiger Bestandteil des Lebens anerkannt, der Stabilität und Erholung bietet. Gleichzeitig wird betont, dass persönliches Wachstum oft im erweiterten Bereich dieser Zone stattfindet. Die Arbeit ermutigt den Leser, ein Gleichgewicht zwischen Komfort und Wachstumsanreizen zu finden.

5. Interaktive Elemente und Selbstreflexion

Ein weiterer Bestandteil des Konzepts ist die Einbindung interaktiver Elemente und Übungen, die den Leser zur Selbstreflexion anregen. Diese Elemente fördern ein aktives Engagement mit dem Thema und unterstützen den Leser dabei, seine eigene Komfortzone zu analysieren und Strategien für persönliches Wachstum zu entwickeln.

3. Wissenschaftliche Grundlagen und praktische Anwendungen

Das Konzept stützt sich auf wissenschaftliche Theorien aus der Psychologie und Soziologie, um fundierte Erklärungen und Einsichten zu bieten. Gleichzeitig werden praktische Anwendungen und Beispiele gegeben, wie man die Erkenntnisse über die Komfortzone im täglichen Leben nutzen kann. Dies beinhaltet Strategien zur bewussten Erweiterung der Komfortzone und zur Förderung von Resilienz und Adaptabilität.

6. Nachhaltigkeit und langfristige Perspektive

Schließlich betont die Arbeit die Bedeutung einer nachhaltigen und langfristigen Perspektive auf die persönliche Entwicklung. Anstatt kurzfristige Erfolge zu suchen, wird der Leser ermutigt, kontinuierlich an sich zu arbeiten und die Komfortzone schrittweise und bewusst zu erweitern.

In summary, the COMFORT ZONE, SENSE OF COHERENCE, AND RESILIENCE interact harmoniously.

The stability and security of the comfort zone form the basis for a strong sense of coherence, which in turn promotes resilience.

These connections are essential for mental well-being and the ability to face life's challenges with confidence and

Setting priorities and goals is an integral part of the process. You should also have your own personal definition of success. By using your own criteria, you can avoid the trap of comparing your achievements with others. It's important to know when to stop and when to push forward. The goal is to find a balance that works for you.

Leaving the comfort zone is not portrayed as easy. There are many reasons why people are drawn back into the comfort zone, such as fear of failure, effort or change. When the comfort zone is described, it is usually in negative terms as risk-free, without room to grow or as a dead end. The Duden dictionary describes it as an "area of life characterized by comfort and freedom from risk". Synonyms such as comfort and coziness are actually positive.

Even if the theory behind it receives little attention these days, it can help to better understand the concept. The term comfort zone first appeared in the 1920s in the USA and referred to the comfortable temperature range in homes. The term only began to receive greater attention in organizational psychology in 1991 and as a learning model in experiential education in 1992. These developments occurred independently of each other and without any recognizable connections.

1920s: Origin of the Term
The term "comfort zone" first appears in the USA, referring to the comfortable temperature range in homes.

1991: Organizational Psychology
Judith Bardwick's book, "Danger in the Comfort Zone"

1997: Adventure Education
Luckner and Nadler's Learning Zone Model

2004: Popular Self-Help Literature
Luthar & Saltweit publishes "Get out of your comfort zone!"

2005: Research on Ambiguity Tolerance
Hartinger et al. discuss tolerance of ambiguity

2018: Stress and Learning
Hillemann and Hassard et al. on stress and performance

2021: Modern Self-Help Literature
Brocchus publishes "Leave your comfort zone!"

The concept of the comfort zone is often misinterpreted and undervalued in modern discourse. It is commonly advised to leave this zone to achieve personal growth, seen as essential for being dynamic and modern. However, definitions of the comfort zone are vague, and its boundaries and what lies beyond are unclear, often leading to misconceptions. The comfort zone, though portrayed negatively, actually represents a state of security and stability where individuals can recharge and utilize their strengths. Historically, it was first associated with ideal home temperatures in the 1920s, then later used in organizational psychology and adventure education to describe states that encourage learning and growth through manageable stress.

Judith Bardwick's (1991) work emphasized leaving the comfort zone to enhance workplace performance, suggesting that some pressure is necessary but not to the point of inducing panic. This idea persists but is often simplified. The adventure education model by Luckner and Nadler (1997) also supports the need for stress

and challenges to foster learning, but acknowledges that excessive stress can lead to panic and hinder learning. Despite these perspectives, there is an overemphasis on leaving the comfort zone, sometimes leading to negative consequences such as increased stress and reduced well-being.

This is the redefinition of the comfort zone, recognizing its value as a space of resilience, regeneration, and competence. Constructing and maintaining a comfort zone requires effort and should be appreciated. Rather than constantly pushing individuals out of this zone, there should be a balance, valuing the comfort zone as a foundation for growth. Understanding and appreciating one's comfort zone can lead to better adaptability and personal development, countering the prevalent notion that success only comes from discomfort and challenge.

1920s: Origin of the Term
The term "comfort zone" first appears in the USA, referring to the comfortable temperature range in homes.

1991: Organizational Psychology
Judith Bardwick's book, "Danger in the Comfort Zone"

1997: Adventure Education
Luckner and Nadler's Learning Zone Model

2004: Popular Self-Help Literature
Luthar & Saltweit publishes "Get out of your comfort zone!"

2005: Research on Ambiguity Tolerance
Hartinger et al. discuss tolerance of ambiguity

2018: Stress and Learning
Hillemann and Hassard et al. on stress and performance

2021: Modern Self-Help Literature
Brocchus publishes "Leave your comfort zone!"

Present
Current Understanding: The comfort zone is often seen negatively, as a place to leave for growth. However, this view is critiqued for overlooking the value of stability and the energy required to maintain a comfort zone.

Modern Approaches: Emphasize
balancing the benefits of the comfort zone with the need for challenges, recognizing the complexity of stress and learning.

THE NEW COMFORT

01 A Vital Space for Stability and Renewal

Leaving the comfort zone is almost a must in our modern society. They say that real life only begins outside its boundaries. If you want to be considered modern and dynamic today, you have to leave your comfort zone behind. If you don't, you run the risk of being labeled boring and comfortable.

It's not enough just to talk about it; you have to do it, preferably in a spectacular way. Effort, risk and discomfort are proof that you have left your comfort zone. There are countless pieces of advice in magazines, books, coaching sessions and workshops on how to leave your comfort zone. But these offers rarely explain what the comfort zone actually is and what exactly you enter when you leave it - often called the "fear zone". The connection between leaving the comfort zone and personal change often remains unclear.

Leaving the comfort zone has become a fixed goal, although the zone itself remains a central point of orientation. This idea is always there in the background, influencing our thoughts and actions.

● But what is the comfort zone? ● Where are its boundaries and what begins beyond it?

We need to redefine the comfort zone and identify its core value. The definition of comfort zone itself is problematic. If you search for the term online, you will mainly find advice and tips on why you should leave this zone as quickly as possible, but hardly any definitions. This shows that although the term is omnipresent, it is not clearly explained.

● To really understand the comfort zone, it should be considered comprehensively, including its possibilities and implications.

Most texts encourage people to leave their comfort zone, such as "Get out of your comfort zone!" (Hillemann 2018) or "Leave your comfort zone!" (Brocchus 2021). There is hardly any explanation of what the comfort zone is exactly. Instead, leaving it is presented as a promise of salvation. You gain self-determination, further development and a special quality of life. These portrayals devalue the comfort zone and vilify leaving it.

Leaving the comfort zone is not portrayed as easy. There are many reasons why people are drawn back into the comfort zone, such as fear of failure, effort or change. When the comfort zone is described, it is usually in negative terms as risk-free, without room to grow or as a dead end. The Duden dictionary describes it as an "area of life characterized by comfort and freedom from risk". Synonyms such as comfort and coziness are actually positive.

Even if the theory behind it receives little attention these days, it can help to better understand the concept. The term comfort zone first appeared in the 1920s in the USA and referred to the comfortable temperature range in homes. The term only began to receive greater attention in organizational psychology in 1991 and as a learning model in experiential education in 1992. These developments occurred independently of each other and without any recognizable connections.

Reassessing the Comfort Zone

The first theoretical approaches to the comfort zone in organizational psychology came from Judith Bardwick's book "Danger in the Comfort Zone" (1991). Although the title mentions the comfort zone, it is neither defined nor explained in detail. Bardwick examines working conditions in the USA shortly before the turn of the century and describes a sense of entitlement among employees, who expect pay rises and promotions without providing corresponding performance. The comfort zone is a static state of fear-neutrality.

To boost employee performance and increase company profits, managers should apply pressure. Bardwick advises: "More than just an incentive, pressure is needed." The pressure should be great enough to encourage performance, but not too great that panic arises. She also mentions appreciative peer support, but qualifies it by considering peer pressure a legitimate tool. Bardwick's ideas from 1991 still resonate with some managers today, but are less appreciated in modern approaches to organizational development.

● The workplace must be uncomfortable to generate employee growth. The view fits with the contemporary image of the comfort zone: zone of comfort and thereby growth.

● Although organizational psychology has modernized, some of Bardwick's thoughts have survived, even without their original learning context.

Luthar and Nadler's Learning Zone

In adventure education, the concept of the comfort zone was influenced by the learning zone model by Luckner and Nadler (1997). The model consists of several concentric circles: in the center is the comfort zone, surrounded by the learning or growth zone, and on the outside is the panic zone.

The model is based on the assumption that stress, challenges and risks are necessary in order to leave the comfort zone and enter the learning zone. This is where new things can be learned and the comfort zone expanded. However, if the stress is too great, you enter the panic zone, where learning no longer takes place and the focus is solely on survival. The model is intended to explain the personal learning process

and shape the practice of experiential education. Typical activities are climbing, hiking or boating together, which take the participants out of their comfort zone and into the learning zone. Through reflection processes, the knowledge gained is anchored and the comfort zone is permanently expanded. Those responsible dose the tasks in such a way that the learners move from the comfort zone into the learning zone, but not into the panic zone.

Paget's concept of disequilibrium and Festinger's theory of cognitive dissonance serve as a theoretical basis. New information and experiential educational activities are designed to create disequilibrium and cognitive dissonance, which motivates successful learning.

● The models share the idea that a temporary discomfort leads to a more effective, long-term learning through stress and challenges.

Balancing Stress for Growth

The right amount of pressure or stress - enough to bring change, but not too much to avoid panic - is difficult to determine (Hillemann 2018). There is also the problem of different abilities in groups: What is easy for one person may be difficult for another. In practice, therefore, an area is identified in which most people can go beyond their comfort zone. The difficulty of this approach is illustrated by the concept of tolerance of ambiguity: people with a high tolerance of ambiguity see difficult tasks as a challenge, while people with a low tolerance of ambiguity find the same tasks threatening (Hillemann 2018).

Even a little progress is progress. However, learning psychology and related disciplines show that stress has different effects on learning. Some learners see a big challenge as motivating, while others are unsettled by it and even reduce their comfort zone. Studies in the field of work-related stress show that stress causes more costs than benefits (Hillemann 2018, p. 11). The stress that is theoretically necessary to leave the comfort zone can therefore have serious consequences.

The zone model of adventure education is based on Piaget and his concept of disequilibrium. In the model, the center is like a balance that needs to be changed. Stress and challenges upset this balance, which Piaget calls perturbation. Once the challenge has been overcome, the aim is to adapt in order to better deal with further challenges.

However, it is important to understand that Piaget's theory is not that simple. Even though we need a simplification to understand his theory, many explanations seem to be missing in current discussions. Piaget says that learning is about improving the balance, not constantly changing it. This process is not linear, but rather cyclical, similar to sport, where effort and recovery alternate and lead to growth.

The model often views the learner as a passive recipient, but Piaget says that we actively learn new things and integrate them into our knowledge. Both change and stress arise in the subject, whereby stress can come from outside, but change does not.

● It is a misconception to think that all problems are solved when you leave your comfort zone.

Sometimes it is suggested that leaving the zone solves all problems, but this is not always the case. It could be that you haven't left the comfort zone far enough. Today's understanding of the comfort zone holds the risk of constant devaluation. When successes fail to materialize, there are often calls to leave the zone even further and for longer. Even if you acquire new skills, this is often only seen as a real success if you have experienced a lot of effort and discomfort in the process. This thinking sends a negative message.

From Pressure to Balance in the Modern Workplace

If you believe the presented models, it takes a lot of effort to get out of the comfort zone, and yet there is always the danger of falling back into it. But if these models only had some of their supposed effect, there wouldn't be so many offers for yoga, mindfulness and work-life balance on the one hand and an increase in days of incapacity to work due to mental stress on the other (Hillemann 2018).

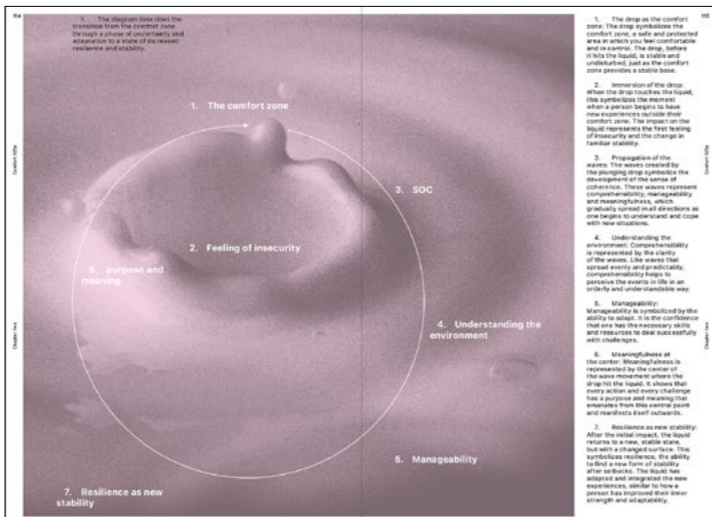
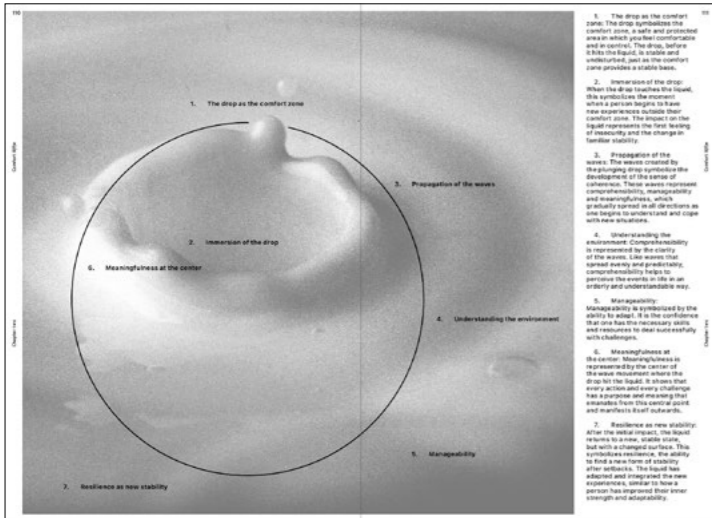
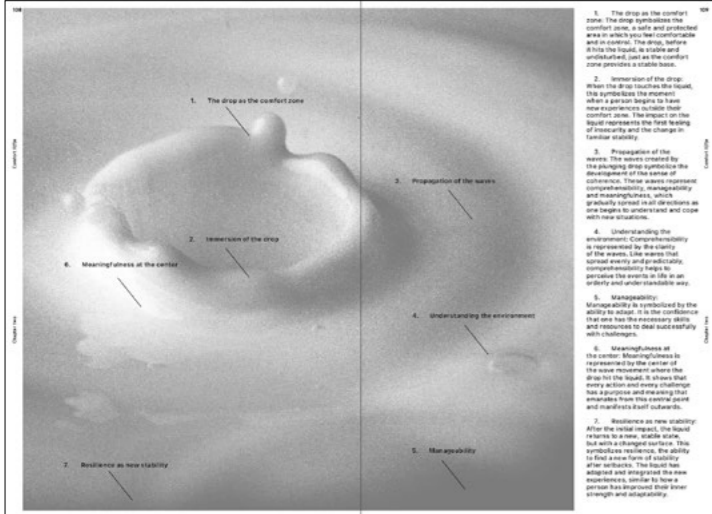
Companies are investing heavily in creating a comfort zone work environment - through ergonomic equipment, prevention courses, and so-called good managers - to reduce sickness absence. These efforts do not imply an easy and automatic return to the comfort zone. It may be that, since Bardwick's analysis, it now takes more strength than ever, effort, and sometimes resilience to reach this state.

Insecurity, role conflict and stress at work, which fit into the matrix of quitting, hinder performance as Bardwick hoped. Performance in the work context is most strongly related to uncertainty and conflict. The problem therefore does not seem to be staying in the comfort zone, but rather the lack of such a space in a work environment characterized by uncertainty.

After criticizing the current understanding, it is worth looking back even further, before the concepts of organizational psychology or adventure education emerged. The Latin word "confortare" does not mean to withdraw or avoid, but to comfort or strengthen. A zone of comfort and reinforcement seems much less daunting than a zone of restraint or stagnation. Even in the few descriptions, it is described as a safe place where everything is manageable and controllable. Together with synonyms such as pleasantness, comfort and coziness, the picture that emerges is one of a desirable comfort zone.

● It is quite Bardwick's approach, which is an individual comfort should be less about the individual and more about the development of the individual and over the development of the individual.

● We also find our individual abilities when we believe that success is only possible outside the comfort zone. Firstly, it is difficult to achieve a setback, our learning skills are less tested and reinforced, as in all previous attempts and experiences.



PROBES

04 **What do you really want?**

Do I want this? Do you really want it? with all the consequences?

Do I want this? Or are you fulfilling the expectations of others?

Is that what I want? Is that exactly what I want? Do you know exactly what your goal is?

04 UNDERSTANDABILITY ON A SCALE FROM 1 TO 7

1 2 3 4 5 6 7

When you talk to other people, do you have the feeling that you are understood?

When you talk to other people, do you have the feeling that you are understood?

After you have had a difficult problem, do you feel that you are understood?

How often are your feelings and thoughts understood?

Do you ever have feelings inside you that you would rather not have?

Do you ever have the feeling that you don't know exactly what will happen next?

When something happens, do you generally have the impression that you...

Balance WITH CHALLENGES

THE COMFORT ZONE

to harness stress as a catalyst for learning.

The comfort zone is often seen negatively as a place to leave for growth. Critics argue this overlooks the value of stability and the effort needed to maintain it. Modern approaches stress balancing comfort with challenges, acknowledging the complexity of stress and learning.^{33, 41}

03 **FUTURE ORIENTATION** Cognitive aspect

03 **ACCEPTANCE** Cognitive aspect

03 **TAKING RESPONSIBILITY** Behavioral aspect

03 **POSITIVE ATTITUDE** Motivational aspect

03 **SELF-EFFICACY** Motivational aspect

03 **ACTIVE RELATIONSHIP BUILDING** Behavioral aspect

03 **SOLUTION FOCUS** Cognitive aspect

04 UNDERSTANDABILITY ON A SCALE FROM 1 TO 7

1 2 3 4 5 6 7

When you talk to other people, do you have the feeling that you are understood?

When you talk to other people, do you have the feeling that you are understood?

After you have had a difficult problem, do you feel that you are understood?

How often are your feelings and thoughts understood?

Do you ever have feelings inside you that you would rather not have?

Do you ever have the feeling that you don't know exactly what will happen next?

When something happens, do you generally have the impression that you...

04 SCALE 5 UNDERSTANDABILITY

1 2 3 4 5 6 7

When you talk to other people, do you have the feeling that you are understood?

When you talk to other people, do you have the feeling that you are understood?

After you have had a difficult problem, do you feel that you are understood?

How often are your feelings and thoughts understood?

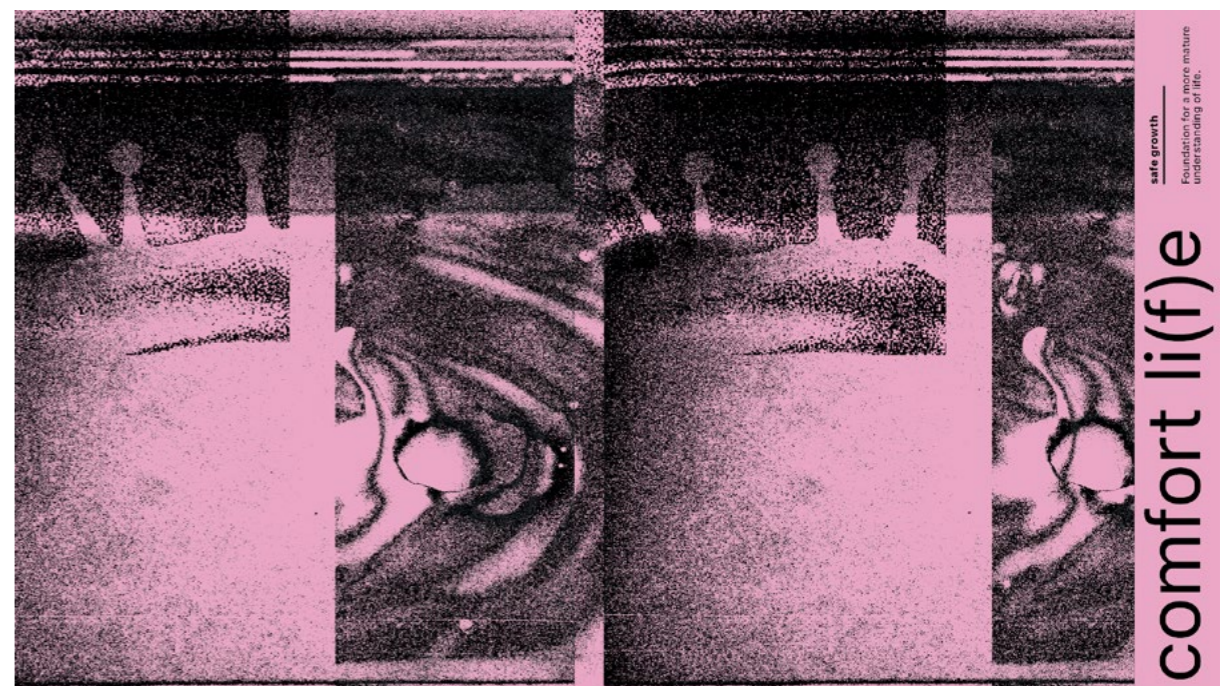
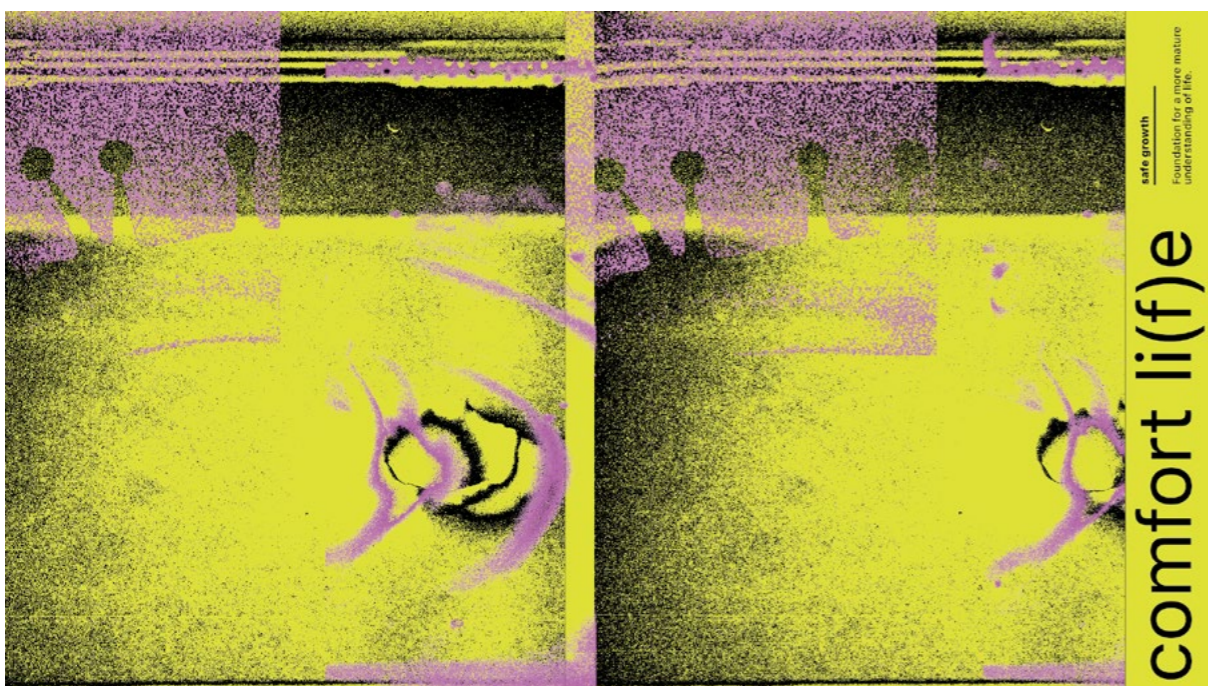
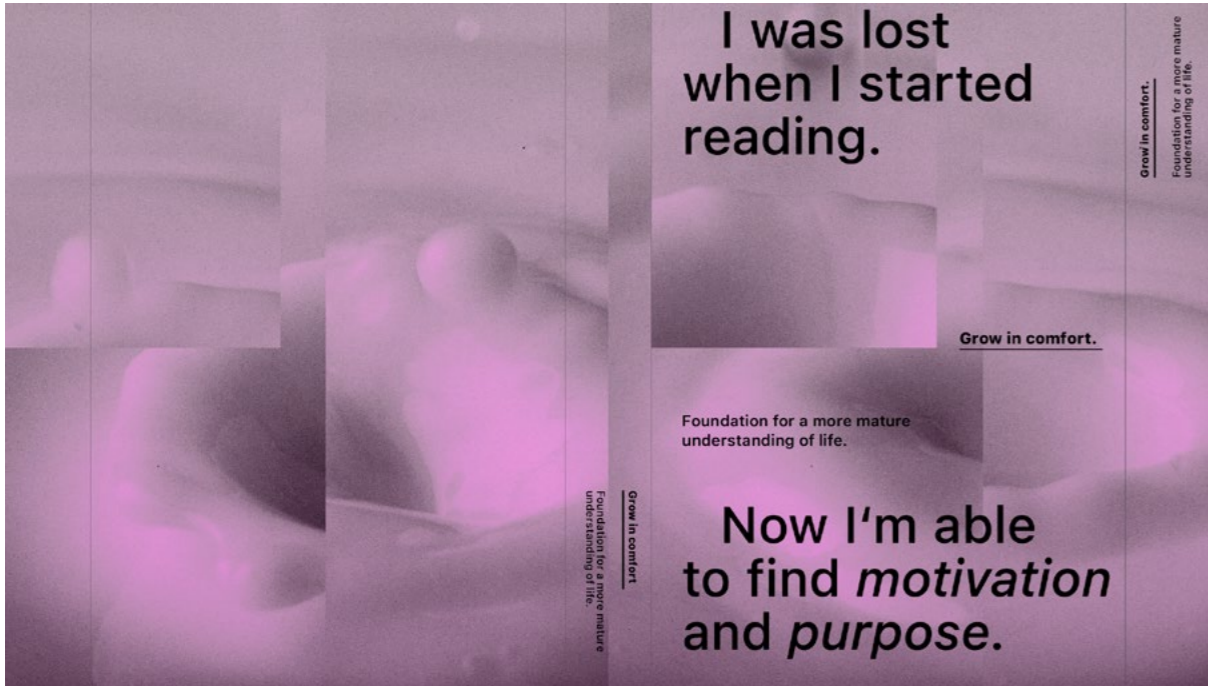
Do you ever have feelings inside you that you would rather not have?

Do you ever have the feeling that you don't know exactly what will happen next?

When something happens, do you generally have the impression that you...



Schutzumschlag und Cover



Ziel und Mission:

Das Magazin, verbindet theoretische Inhalte zum Thema Komfortzone und eigene Lebensgestaltung. Es widmet sich existenziellen Fragen und zielt darauf ab, ein tieferes Verständnis für das Konzept der Komfortzone zu schaffen. Das Magazin zeigt Veränderungen in Lebensgeschichten und beleuchtet den "Sense of Coherence" im Hinblick auf familiäre Einflüsse, Herausforderungen, Resilienz sowie das Bedürfnis nach Ausdruck und Verbindung unterschiedlicher Persönlichkeiten. Es unterstützt die Leser bei der eigenen Lebensgestaltung.

Inhaltliche Schwerpunkte:

Artikel und Essays zur Definition und Bedeutung der Komfortzone
Theoretische Modelle und psychologische Konzepte
Interviews mit Experten (Psychologen, Soziologen, Coaches)

Lebensgeschichten und Transformation:

Porträts und Interviews mit Menschen, die ihre Komfortzone erweitert haben
Erfolgs- und Misserfolgsgeschichten
Fallstudien und biografische Skizzen

Sense of Coherence:

Verstehbarkeit: Artikel, die komplexe Lebenssituationen und -übergänge erklären
Sinnhaftigkeit: Geschichten und Beiträge, die das Finden von Sinn in Veränderungen beleuchten
Handhabbarkeit: Praktische Tipps und Methoden zur Bewältigung von Herausforderungen
Familiäre Einflüsse und Resilienz: Analysen und Berichte über familiäre Strukturen und deren Einfluss auf die Lebensgestaltung. Resilienzstrategien und -techniken, Erfahrungsberichte von Familien und Einzelpersonen

Ausdruck und Verbindung:

Artikel über kreative Ausdrucksformen und deren Bedeutung für die persönliche Entwicklung
Geschichten über zwischenmenschliche Beziehungen und Netzwerke
Tipps zur Stärkung von sozialen Verbindungen und Gemeinschaftssinn

Vertriebswege:

Print:

Abonnement-Modelle. Vertrieb in Buchhandlungen und speziellen Kiosken

Digital:

Online-Abonnements und Einzelkauf über die App. Digitale Ausgabe für Tablets und E-Reader

Sponsoren und Unterstützer:

Life Stories:

Partnerschaft und Unterstützung durch Life Stories (<https://www.lifestories.org>) Ein Beitrag und eine Geschichte von Life Stories pro Ausgabe.

Struktur des Magazins:

Editorial:

Einführende Worte der Redaktion. Vorstellung des Themenschwerpunkts der Ausgabe

Hauptartikel:

Lebenswege-PorträtsInspiration und Motivation durch persönliche Erlebnisse. Wie gehen diese Personen mit Resilienz- und Selbsthilfe-Methoden um? Was hat sie geprägt? Welche Tipps möchten Sie weitergeben?

Familiäre Perspektiven:

Berichte und Analysen über die Rolle der Familie in der individuellen Entwicklung. Interviews mit Familienmitgliedern und Experten

Kreativer Ausdruck:

Beiträge über Kunst, Musik, Literatur und andere kreative Wege, die für die Hauptperson im Magazin eine Primäre Rolle spielen

Veröffentlichungszyklus:

Monatlich, 12x im Jahr

Visuelles Konzept:

Das visuelle Konzept umfasst die Erweiterung der Komfortzone durch eine vielfältige Sammlung visueller Elemente, die dazu dienen, die Betrachter zur Interpretation und Selbstreflexion anzuregen. Dabei werden verschiedene Aspekte der Komfortzone aufgegriffen und durch innovative visuelle Darstellungen erweitert, um neue Perspektiven und Einsichten zu ermöglichen.

Die visuelle Sammlung umfasst eine breite Palette von Medien, darunter Fotografien, Illustrationen, Grafiken, Videos und Animationen. Jedes dieser Medien wird gezielt eingesetzt, um unterschiedliche Facetten der Komfortzone zu beleuchten und den Betrachtern verschiedene Möglichkeiten zur Interpretation zu bieten.

Durch die Erweiterung der Komfortzone werden visuelle Elemente geschaffen, die über die traditionellen Grenzen hinausgehen und neue Horizonte eröffnen. Dies kann beispielsweise durch die Verwendung von surrealen oder abstrakten Darstellungen erfolgen, die metaphorische Aspekte der Komfortzone verdeutlichen und die Betrachter dazu anregen, über ihre eigenen Grenzen und Vorstellungen hinauszudenken.

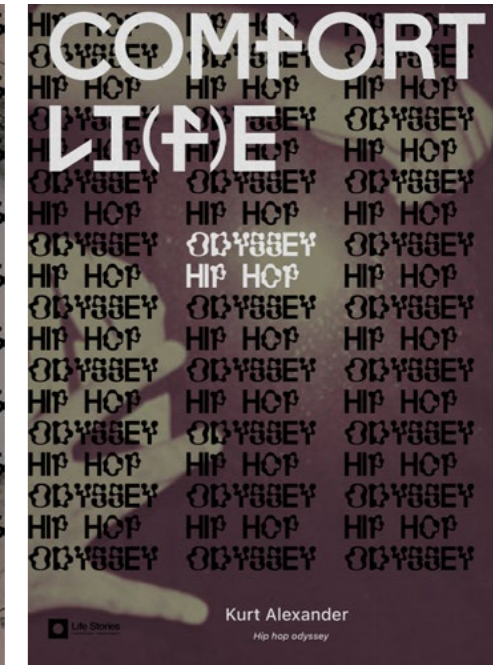
Das erweiterte visuelle Konzept zielt darauf ab, eine immersive und fesselnde Erfahrung zu schaffen, die die Betrachter dazu ermutigt, sich mit ihrem eigenen Verständnis von Komfort und Unbehagen auseinanderzusetzen. Dabei werden sowohl emotionale als auch intellektuelle Reaktionen angeregt, um eine ganzheitliche und tiefgreifende Erfahrung zu ermöglichen.

Durch die Integration moderner Technologien und innovativer Gestaltungstechniken wird das visuelle Konzept zu einem dynamischen und interaktiven Erlebnis, das die Betrachter dazu ermutigt, aktiv an der Interpretation und Reflexion teilzunehmen.

Emotionen:

- Geborgenheit
- Entspannung
- Zufriedenheit
- Freude
- Hoffnung
- Wohlbefinden
- Staunen
- Dankbarkeit
- Gelassenheit
- Stagnation
- Bequemlichkeit
- Langeweile
- Angst (vor Veränderung & Risiko)
- Einsamkeit
- Frust
- Verwirrung

Visuelles Konzept



Titel Ausgabe 1-4

No I'm not
40 in this pic, I'm 11.
Born middle-aged I guess.



Courage, security & comfort

She draws courage, security and comfort from many sources in her life. From her childhood she draws a sense of resilience and determination, having grown up in a cramped environment filled with fear and anxiety.

Despite these challenges, she developed a love of drawing and humour, which provided her with an outlet for expression and a source of joy, as well as inspiration from her parents, who instilled in her the importance of finding and pursuing what you love to do. Their belief that one's work should resonate with them on a deeper level has influenced her approach to life and work. She also draws strength from her experience of ageing, both in witnessing her parents' decline and in contemplating her own future.

She finds solace and meaning in storytelling, using her cartoons as a way to make sense of life's mysteries, connect with others and express empathy. Through her art, she navigates the complexities of existence with humour, tenderness and honesty, drawing courage and comfort from the act of creation itself.

Sense of coherence

Roz Chast's sense of coherence seems to come from her ability to reflect on her past experiences and distill them into storytelling through her cartoons. Despite a childhood filled with fear, anxiety and a sense of being an outsider, Chast has found a way to channel these emotions into her art, creating a world that reflects both the humour and poignancy of life.

Her cartoons serve as a means of processing her own life experiences, often drawing on her own upbringing and relationships. Through her art, she navigates themes of anxiety, family dynamics, aging and the human condition with both humour and tenderness. Despite her own struggles, Chast's cartoons offer a sense of coherence by providing a lens through which to understand and connect with the shared experiences of others.

Chast's commitment to storytelling underlines the importance of narrative in making sense of our lives.

By creating narratives from her own experiences, she not only finds meaning and catharsis, but also creates a space for empathy and connection with her audience. Through her cartoons, she invites others to laugh, reflect and find solace in the shared absurdities and complexities of life.



"Old pic - maybe 1980? Posing in a wig for an illustrator pal. The rest is a blur."



Thank you from this weird kid in the lower right hand corner.
My mother on left, plus two unknowns.

Dancing with my dad.

I certainly was an angry little savage.

My mother and me.

Hat.

I'm singing?

Olden days.

Me being held by my cousin Louise who died recently from type 1 diabetes.

More from the archives.

My aunt who tells good stories.

My dad and me in the olden days.

My dad called Father's Day a „Hallmark holiday.“

This is me at maybe eight, in our apartment.
What am I wearing???

Whatever.

Where am I going???
What is on my head, a casserole???

When did she know what fulfilled her in life?

It seems that Roz Chast began to understand what fulfilled her in life at a relatively young age. Despite a difficult childhood filled with anxiety, hypochondria, anger and depression, she found solace and joy in drawing. Cartooning allowed her to express herself and combine her love of drawing and writing. Through cartoons, she was able to create a world in which she felt comfortable and in which she could explore her sense of humour and creativity.

As she grew older and pursued her passion for cartooning, Chast's understanding of fulfilment evolved. She realised the importance of finding what you love to do and pursuing it with passion and dedication. This lesson was instilled in her by her parents, who believed that one's work should resonate with them and have meaning beyond just making money. Chast applied this wisdom to her own life and hoped to pass it on to her children, encouraging them to find their own passions and pursue them wholeheartedly.

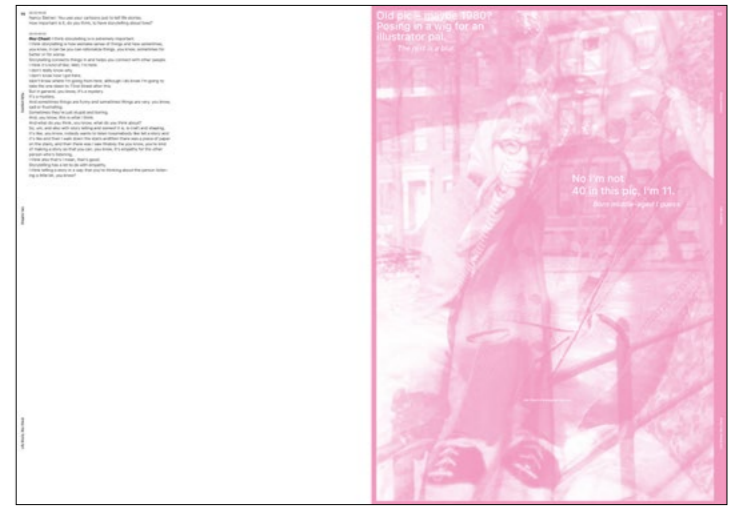
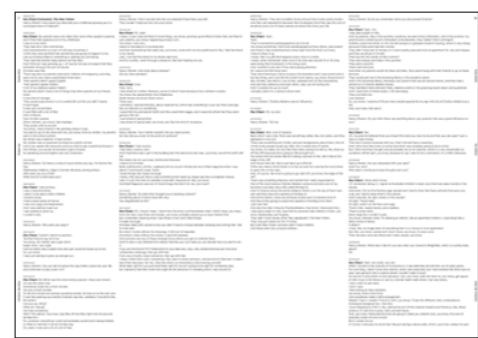
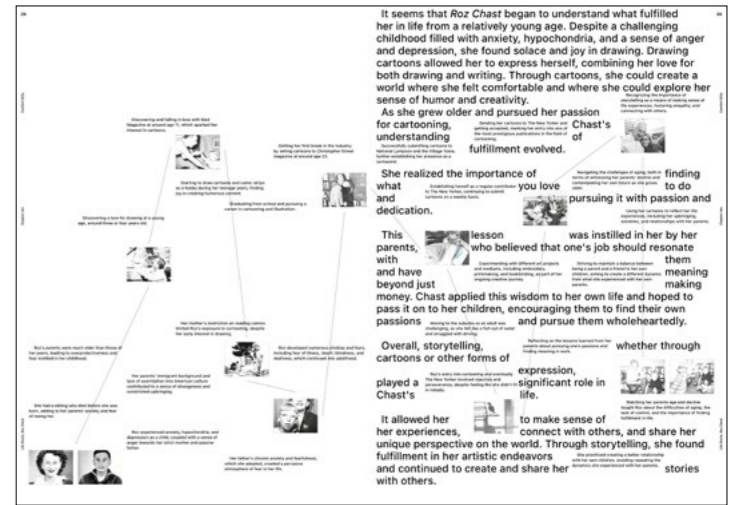
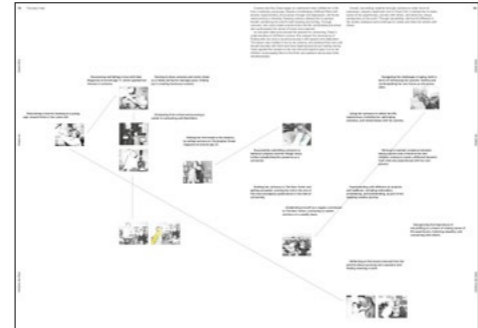
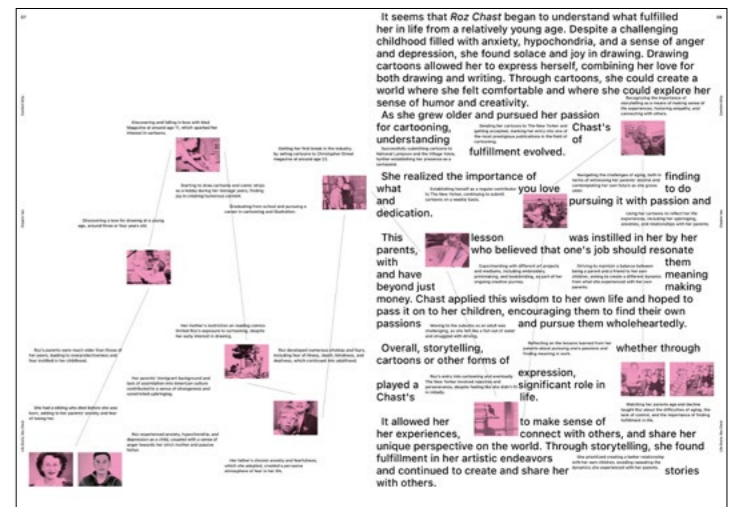
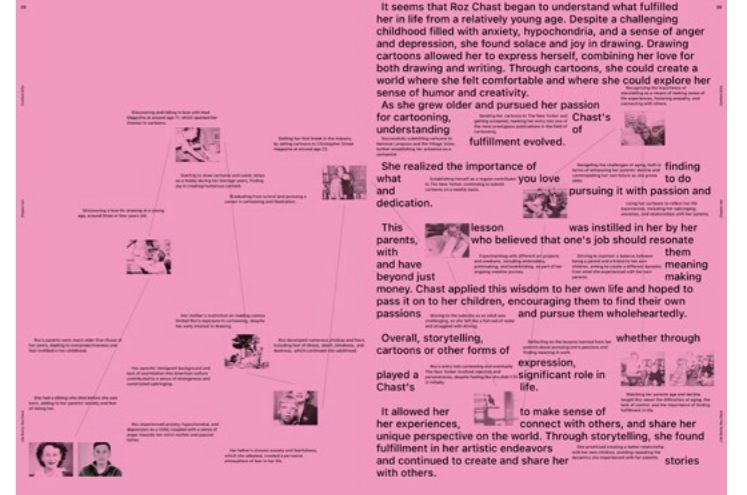
Overall, storytelling, whether through cartoons or other forms of expression, played an important role in Chast's life. It allowed her to make sense of her experiences, connect with others and share her unique perspective on the world.



"Sometimes we feel artsy fartsy."

THROUGH STORYTELLING, SHE FOUND FULFILLMENT IN HER ARTISTIC ENDEAVOURS AND CONTINUED TO CREATE AND SHARE HER STORIES WITH OTHERS.

Through storytelling, she found fulfillment in her artistic endeavours and continued to create and share her stories with others.



I was terrified of most things you know growing up terrified of other kids, terrified of just calamity, you know happening at every turn.



ROE CHAST

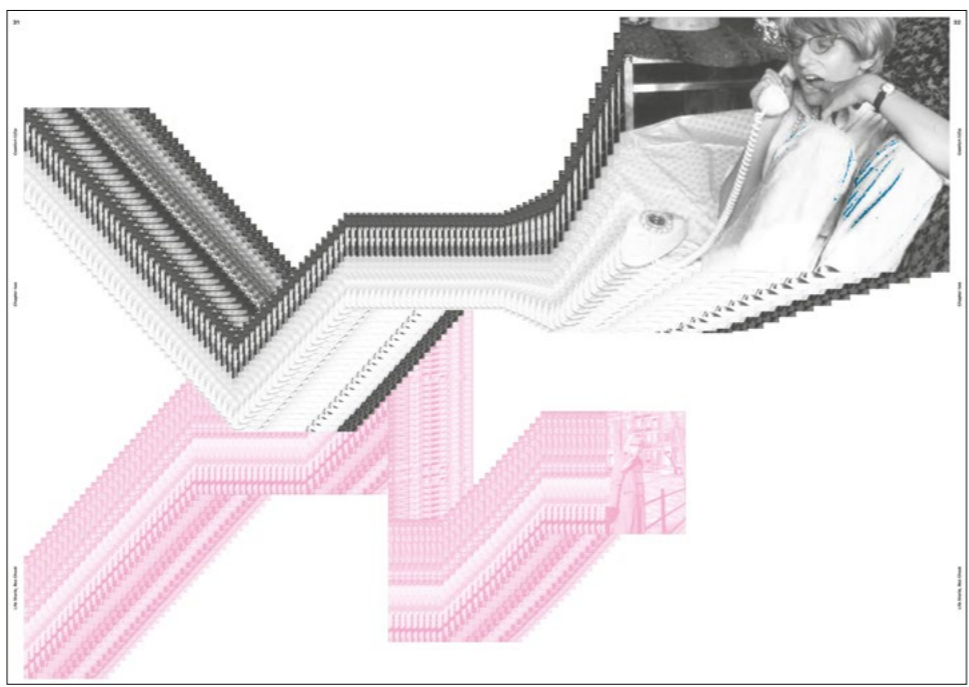
I live amongst savages.

ROE CHAST

I live amongst savages.

ROE CHAST

It's really important to figure out what you love, to have something that... deeply engages you.



"It's really important to figure out what you love, to have something that... deeply engages you."

ROE CHAST



Das digitale Plakat wird auf Bildschirmen in Buchhandlungen und ähnlichen Orten gezeigt. Es nutzt die Möglichkeiten der digitalen Präsentation, um eine dynamische visuelle Darstellung zu schaffen, die den Betrachter sofort in die Themen Komfort und Veränderung einführt. Die Animationen sollen die Aufmerksamkeit der Betrachter auf sich ziehen und sie dazu einladen, tiefer in die Inhalte einzutauchen. Das digitale Plakat nutzt ebenfalls eine monochrome Farbpalette in verschiedenen Graustufen, die durch typografische Animationen verstärkt wird. Durch die Nutzung der digitalen Plattform werden traditionelle Plakate in eine moderne und dynamische Form transformiert, die perfekt für öffentliche Räume wie Buchhandlungen geeignet ist.

Plakate

Gesamteindruck
 Das Poster "Comfort_li(f)e" präsentiert eine durchdachte visuelle Darstellung, die auf den ersten Blick eine Verbindung zwischen den Themen Komfort und Veränderung herstellt. Die Verwendung von typografischen und visuellen Elementen schafft eine kraftvolle und ansprechende Komposition, die den Betrachter sofort in das Thema der Komfortzone einführt.

Typografie
 Die Typografie auf dem Poster ist ein wesentlicher Bestandteil des Designs. Der Titel "Comfort_li(f)e" ist in einer auffälligen, modifizierten Schrift gesetzt, die durch ihre Kombination aus traditionellen und modernen Elementen Aufmerksamkeit erregt. Die Verwendung von Großbuchstaben und die kreative Platzierung der Buchstaben, insbesondere das Spiel mit den Buchstaben "F", erzeugt eine dynamische Spannung. Dies spiegelt die Dualität des Begriffs wider – Komfort als Leben und als Lüge.

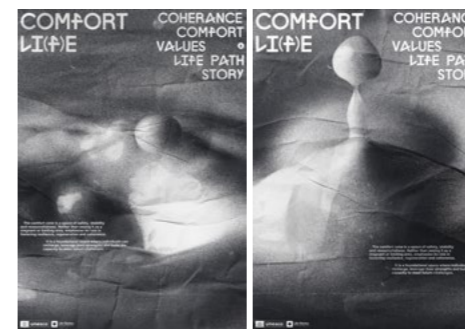
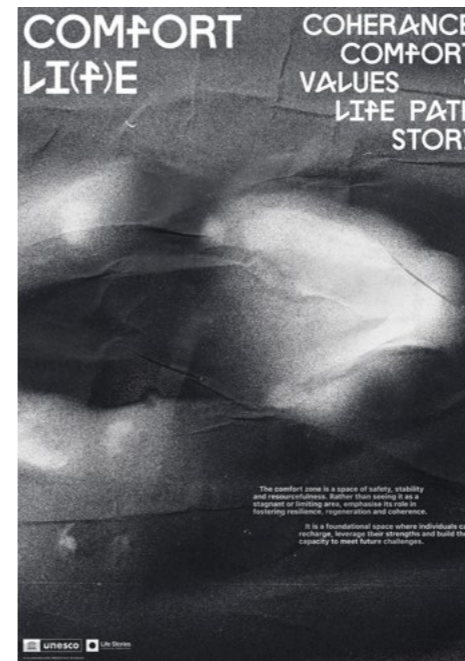
Weitere typografische Elemente wie "COHERENCE", "COMFORT", "VALUES", "LIFE PATH", und "STORY" sind strategisch auf dem Poster platziert und in einer ähnlichen Schriftart gehalten, was zur visuellen Kohärenz beiträgt. Diese Wörter verstärken die zentralen Themen des Projekts und leiten den Betrachter durch die wesentlichen Konzepte.

Farbgebung und Textur
 Das Poster verwendet eine monochrome Farbpalette, die in verschiedenen Graustufen gehalten ist. Diese Farbwahl unterstreicht die Ernsthaftigkeit und Tiefe des Themas und verleiht dem Poster eine zeitlose und elegante Ästhetik. Die Textur des Hintergrunds, die wie eine grobkörnige, verrauschte Oberfläche wirkt, erzeugt eine interessante visuelle Tiefe und verstärkt das Gefühl von Komplexität und Vielschichtigkeit.

Visuelle Metaphern und Bilder
 Im Hintergrund des Posters sind schemenhafte, abstrakte Formen zu erkennen, die an sanfte Bewegungen und Veränderungen erinnern. Diese visuellen Elemente können als Metaphern für die subtilen und oft unsichtbaren Prozesse des persönlichen Wachstums und der Veränderung innerhalb der Komfortzone interpretiert werden. Die Unschärfe und die abstrahierten Formen lassen Raum für Interpretation und laden den Betrachter ein, tiefer über die Bedeutung der Komfortzone nachzudenken. Zusätzlich gilt der Tropfen und das Eintreten des Tropfen in die Flüssigkeit weiterhin als Metapher der Erweiterung der Komfortzone.

Text und Botschaft
 Der Text am unteren Rand des Posters bietet eine prägnante und klare Definition der Komfortzone. Er beschreibt sie als einen Raum der Sicherheit, Stabilität und Ressourcennutzung, der nicht als statisch oder einschränkend angesehen werden sollte. Stattdessen wird die Rolle der Komfortzone bei der Förderung von Resilienz, Regeneration und Kohärenz betont. Diese Botschaft wird durch eine klare, serifenlose Schrift vermittelt, die leicht lesbar ist und den professionellen Charakter des Posters unterstreicht.

Logoelemente
 Am unteren Rand des Posters befinden sich die Logos von UNESCO und Life Stories, was auf eine Kooperation und die wissenschaftliche und kulturelle Relevanz des Projekts hinweist. Diese Logos fügen sich nahtlos in das Design ein und verleihen dem Poster zusätzliche Glaubwürdigkeit und Autorität.



COMFORT LI(+)E

COHERANCE COMFORT VALUES ○ LIFE PATH STORY

The comfort zone is a space of safety, stability and resourcefulness. Rather than seeing it as a stagnant or limiting area, emphasise its role in fostering resilience, regeneration and coherence.

It is a foundational space where individuals can recharge, leverage their strengths and build the capacity to meet future challenges.



COMFORT LI(+)E

COHERANCE COMFORT VALUES ○ LIFE PATH STORY

The comfort zone is a space of safety, stability and resourcefulness. Rather than seeing it as a stagnant or limiting area, emphasise its role in fostering resilience, regeneration and coherence.

It is a foundational space where individuals can recharge, leverage their strengths and build the capacity to meet future challenges.



COMFORT

• The comfort zone has safety, stability and resourcefulness.

• Growth requires balance within the comfort zone for well-being.

• The comfort zone has safety, stability and resourcefulness.

• Growth requires balance within the comfort zone for well-being.

COHERENCE

Redefine the comfort zone as a space of safety, stability and resourcefulness.

The **LI(Φ)E** zone is a place where individuals in reach of their strengths, and build the capacity to reach more of themselves.



RESILIENCE

• The comfort zone has safety, stability and resourcefulness.

• Growth requires balance within the comfort zone for well-being.

• The comfort zone has safety, stability and resourcefulness.

• Growth requires balance within the comfort zone for well-being.

• The comfort zone has safety, stability and resourcefulness.

• Growth requires balance within the comfort zone for well-being.

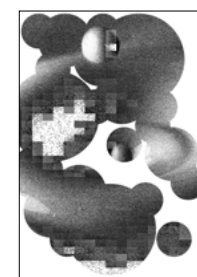
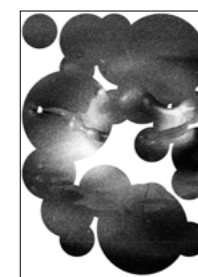
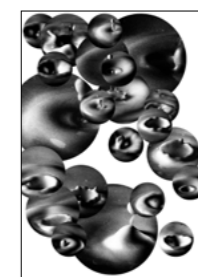
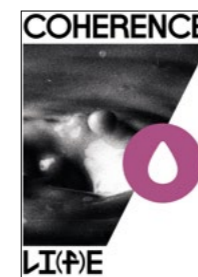
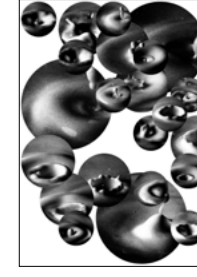
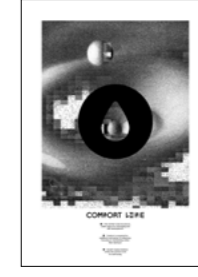
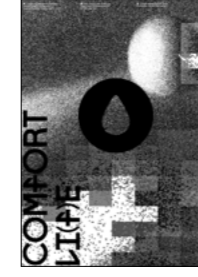
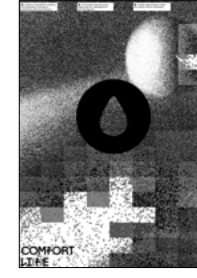
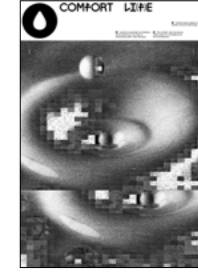
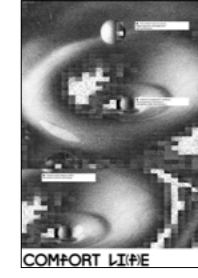
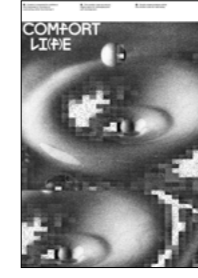
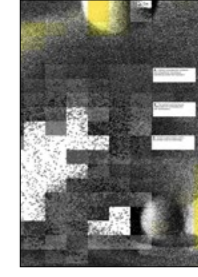
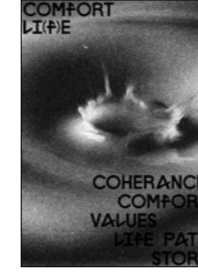
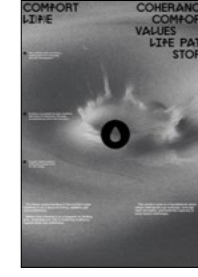
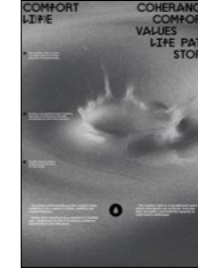
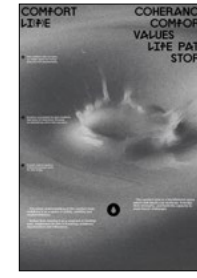
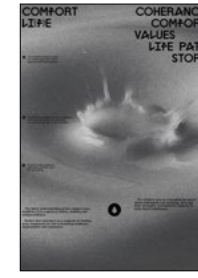
• The comfort zone has safety, stability and resourcefulness.

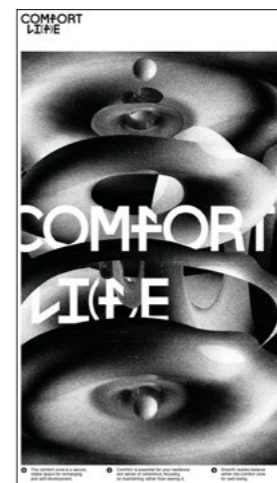
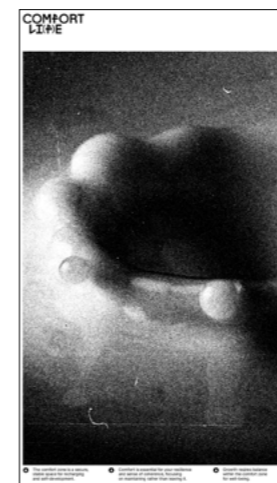
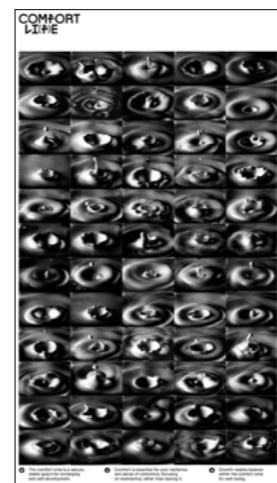
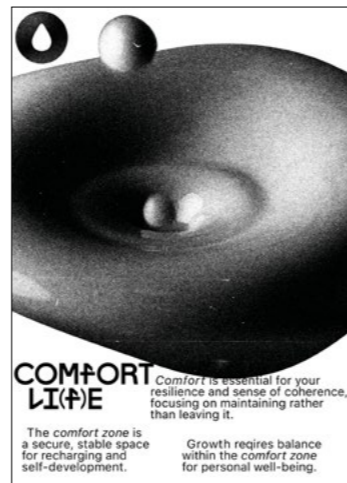
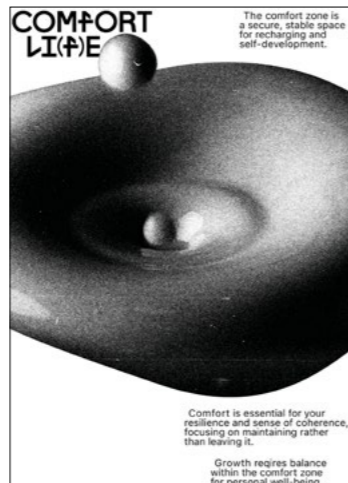
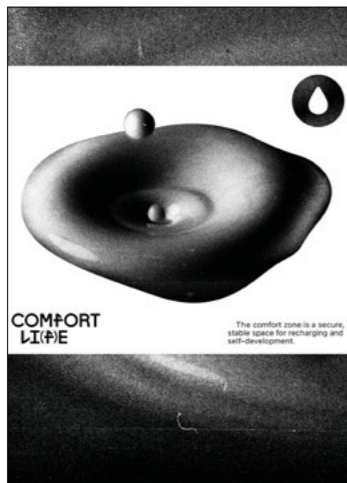
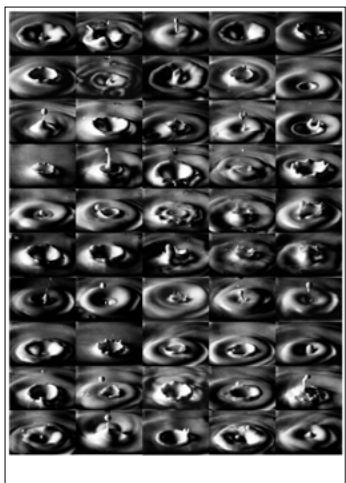
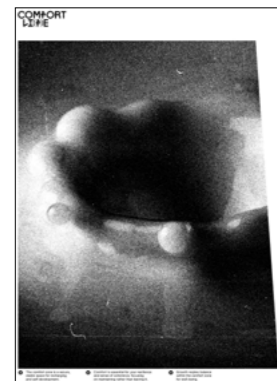
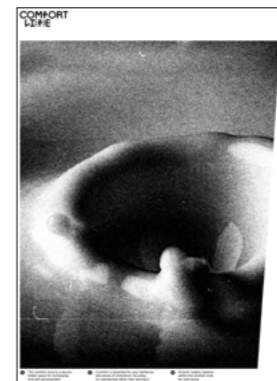
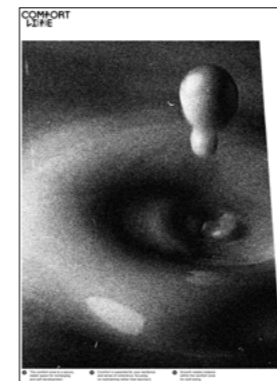
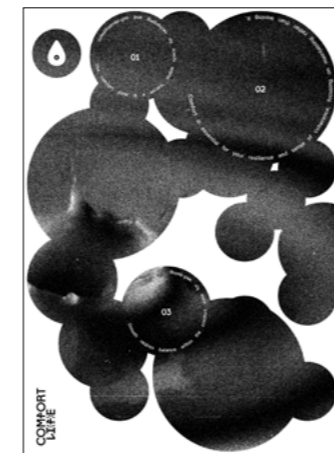
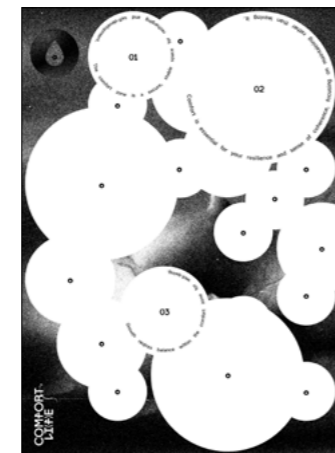
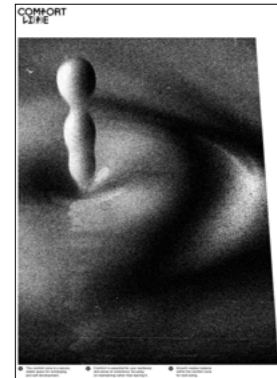
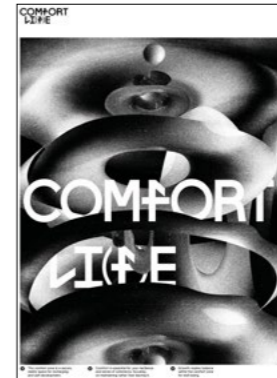
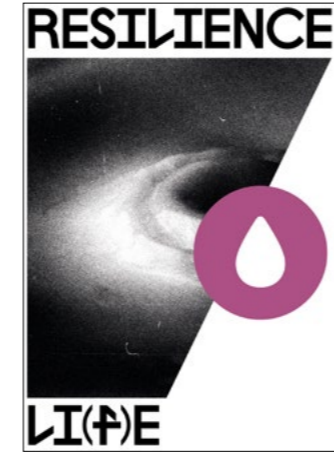
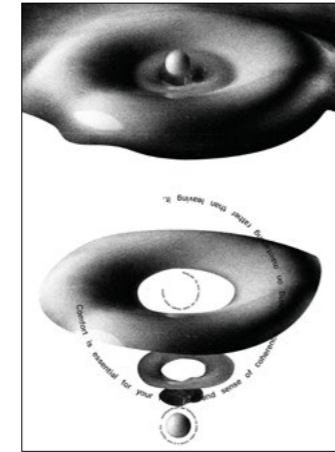
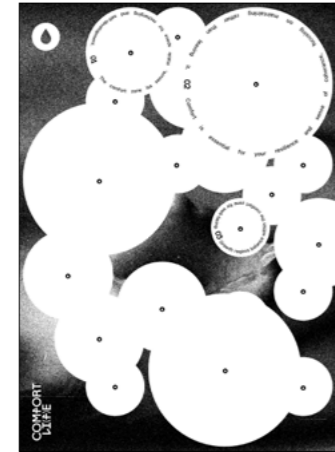
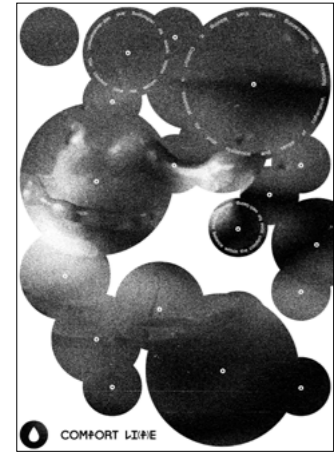
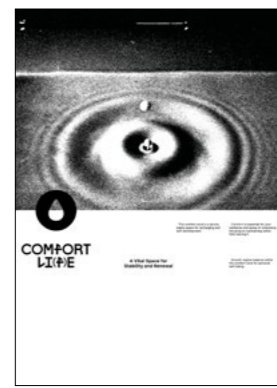
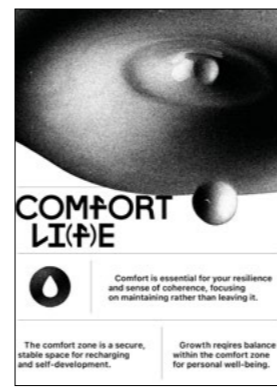
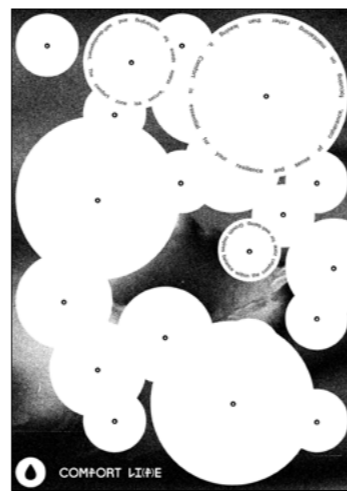
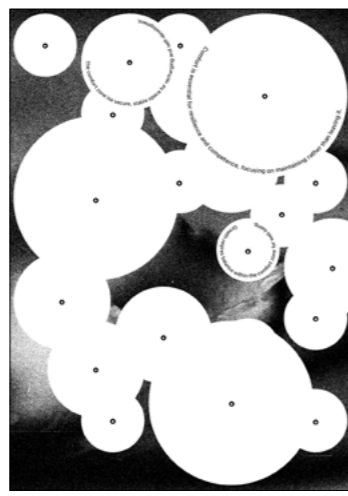
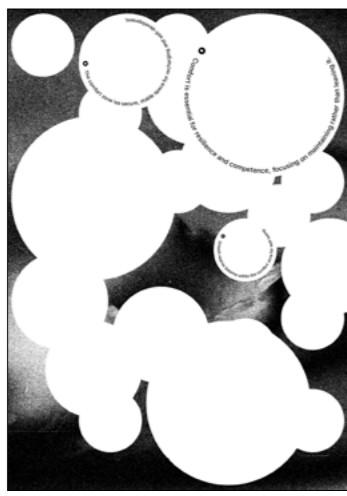
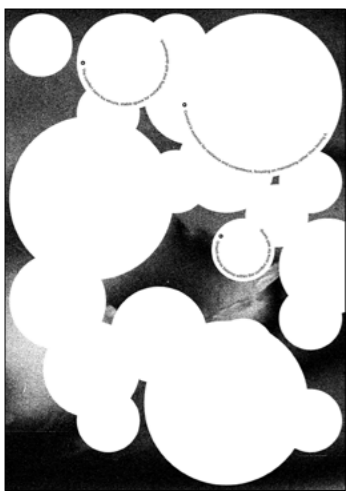
• Growth requires balance within the comfort zone for well-being.

• The comfort zone has safety, stability and resourcefulness.

• Growth requires balance within the comfort zone for well-being.

Exploration





Gmund Paper ist ein renommierter deutscher Papierhersteller, der seit 1829 für seine hochwertigen und innovativen Papierprodukte bekannt ist. Das Unternehmen legt großen Wert auf Nachhaltigkeit, Qualität und kreative Vielfalt. Gmund Paper produziert eine breite Palette von Papieren, die sich durch ihre exquisite Textur, lebendige Farben und herausragende Druckeigenschaften auszeichnen.

Die Papiere dieser Serie zeichnen sich durch ihre hohe Farbsättigung und außergewöhnliche metallisch wirkende Oberflächenstruktur aus, die ein visuelles und haptisches Erlebnis bietet. Der Glanz des Papiers entfaltet erst bei Bewegung im Licht seine volle Pracht, indem er in schillernden Verläufen aus Grün- und Rottönen erstrahlt. Die lebendigen Farben der Gmund Action Serie verleihen den Druckprodukten eine intensive Leuchtkraft und sorgen dafür, dass sie sofort ins Auge fallen.

Die Serie umfasst Papiere in einer Vielzahl von auffälligen Farben, darunter die folgenden Papiere, die in unserem Projekt verwendet wurden:

- * Nuclear Acid
- * Crystal Vanilla Sorbet
- * Clear Sky Blue

Gmund Paper legt großen Wert auf Nachhaltigkeit und umweltfreundliche Produktionsmethoden. Die Papiere der Gmund Action Serie werden unter strengen Umweltauflagen produziert und stammen aus nachhaltig bewirtschafteten Quellen. Dies stellt sicher, dass die Nutzung dieser Papiere nicht nur ästhetisch ansprechend, sondern auch ökologisch verantwortungsbewusst ist.

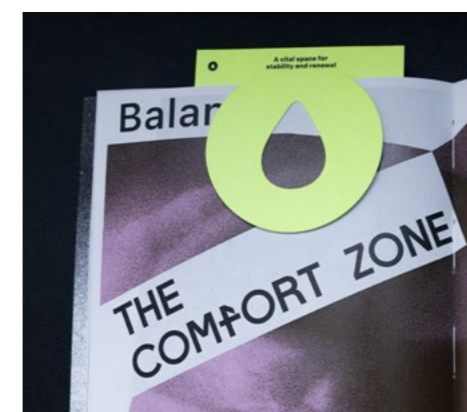
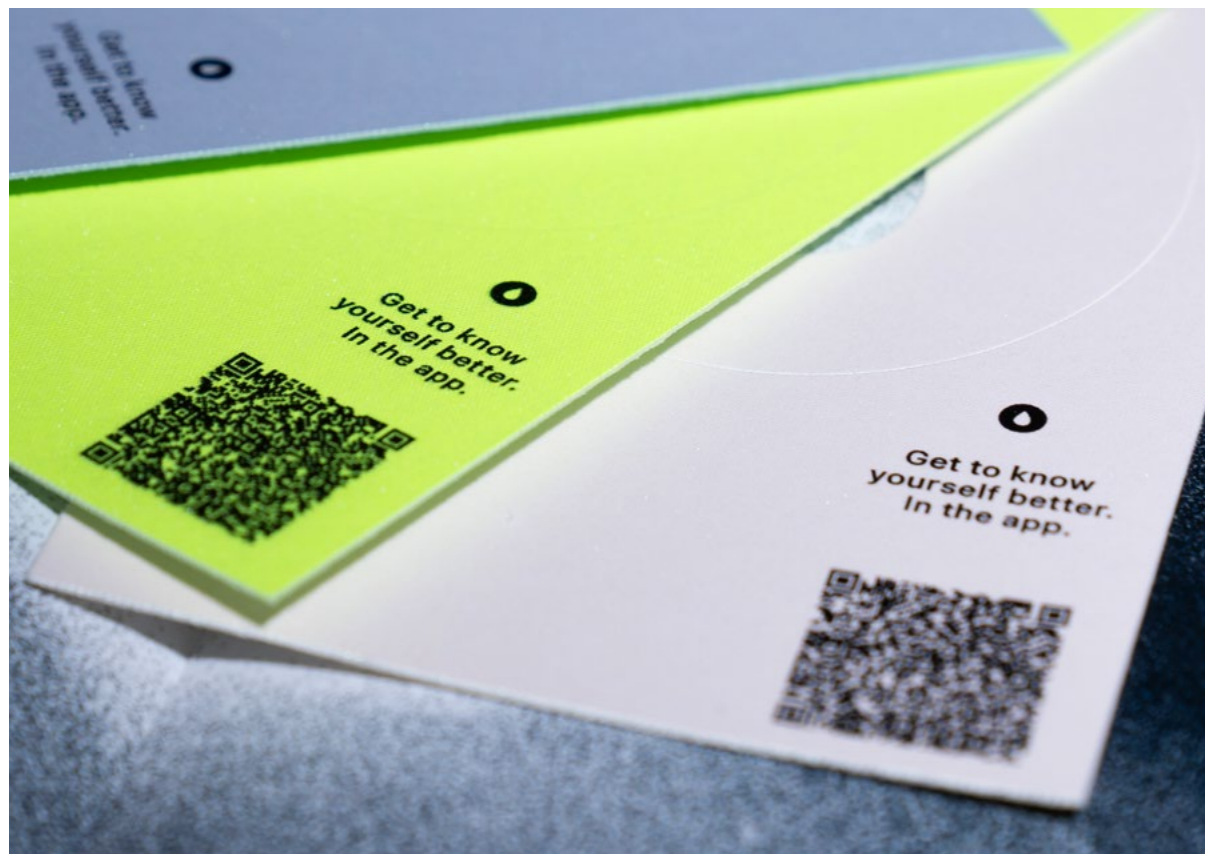
Die Lesezeichen fungieren als elegante Brücke zwischen dem analogen Medium des Booklets und dem digitalen Medium der App. Jedes Lesezeichen ist mit einem QR-Code versehen, der direkt in die App führt und so die Betrachter des Booklets dazu einlädt, die dort vorgestellten Konzepte unmittelbar in ihr eigenes Leben zu integrieren.

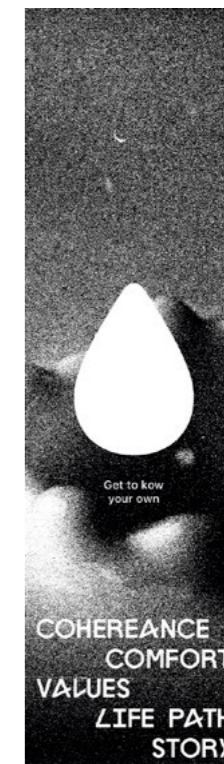
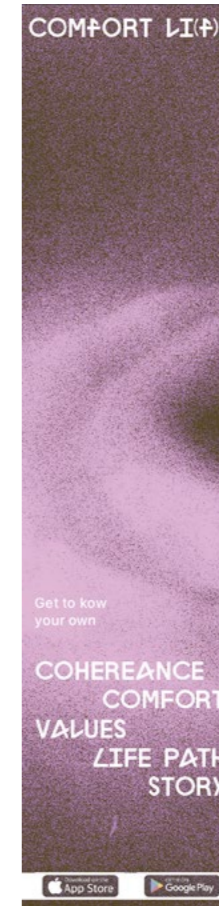
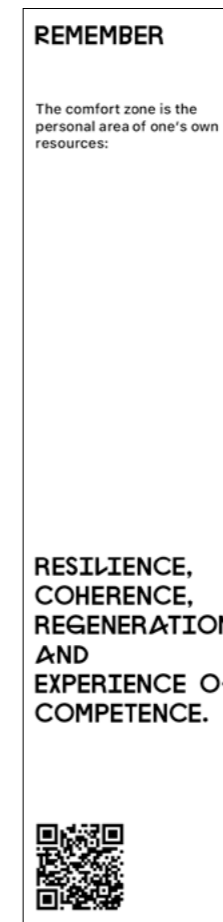
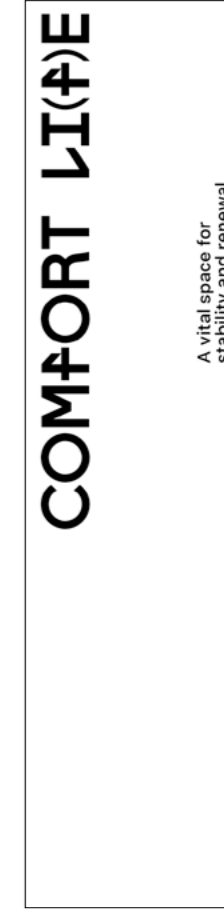
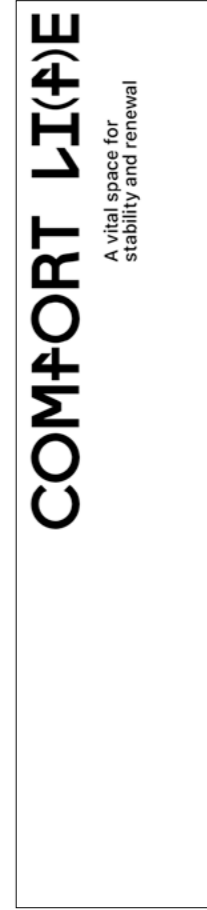
Das Lesezeichen selbst enthält einen ausgestanzten Wassertropfen, der als zentrales Gestaltungselement im gesamten Projekt dient. Dieser Tropfen eingelassen in einen Kreis lässt sich aufklappen und zwischen die Seiten klemmen, um die gewünschte Stelle im Booklet oder Magazin zu markieren. Die Form des Wassertropfens symbolisiert Fluidität und Wandelbarkeit, was perfekt zum übergreifenden Thema des Projekts passt.



Darüber hinaus dienen die Lesezeichen als farbenfrohe Akzente, die das gesamte Projekt optisch auflockern und bereichern. Sie sind in vier stilvollen Farben erhältlich: Nuclear Acid, Crystal Vanilla Sorbet, Clear Sky Blue und Comfort Purple. Diese Farben sind nicht nur optische Highlights, sondern sie werden auch in der App aufgegriffen. Nutzer haben die Möglichkeit, eine dieser Farben als Primärfarbe in der App zu wählen, was eine harmonische Verbindung zwischen dem physischen und dem digitalen Erlebnis schafft.

Durch die Integration der QR-Codes auf den Lesezeichen wird ein nahtloser Übergang zwischen den beiden Medien ermöglicht, der die Interaktivität und das Engagement der Nutzer erhöht. Diese Verbindung fördert nicht nur die Auseinandersetzung mit den Inhalten des Booklets, sondern bietet auch eine personalisierte und visuell ansprechende Erfahrung in der App.





COMFORT LIFE

A vital space for stability and renewal

COMFORT LIFE

COMFORT LIFE

The comfort zone is the personal area of one's own resources:

RESILIENCE, COHERENCE, REGENERATION AND EXPERIENCE OF COMPETENCE.

COMFORT LIFE

A vital space for stability and renewal

The *comfort zone* is a state of security and stability where individuals can recharge and develop their skills.

Comfort is essential for resilience and competence, shifting the focus from leaving it to maintaining it.

Success is not achieved through discomfort alone; finding a balance with the *comfort zone* is crucial for well-being and sustainable growth.

Understanding and appreciating the *comfort zone* allows for better personal adaptation and development.

COMFORT LIFE

COHERANCE

COMFORT

VALUES

LIFE PATH

STORY

What about your

COMFORT LIFE

COMFORT ZONE [kom'fo:ε,ɿ'so:nə] noun

A vital space for stability and renewal.

01 The *comfort zone* is a state of security and stability where you can recharge and develop your skills.

02 Comfort is essential for resilience and competence, shifting the focus from leaving it to maintaining it.

03 Growth is not achieved through discomfort alone; finding a balance with the *comfort zone* is crucial for your well-being and sustainable growth.

What about your

COMFORT LIFE

What about your

COHERANCE

COMFORT

VALUES

LIFE PATH

STORY

Get to know your story better. In the app.

For further inspiration, you may also find it helpful to browse the magazine.

COMFORT LIFE

Comoft zone [kom'fo:ε,ɿ'so:nə]

A vital space for stability and renewal.

01 The *comfort zone* is a state of security and stability where you can recharge and develop your skills.

02 Comfort is essential for resilience and competence, shifting the focus from leaving it to maintaining it.

03 Growth is not achieved through discomfort alone; finding a balance with the *comfort zone* is crucial for your well-being and sustainable growth.

COMFORT LIFE

What about your

COHERANCE

COMFORT

VALUES

LIFE PATH

STORY

Get to know your story better. In the app.

For further inspiration, you may also find it helpful to browse the magazine.

COMFORT LIFE

01 The *comfort zone* is a state of security and stability where you can recharge and develop your skills.

02 Comfort is essential for resilience and competence, shifting the focus from leaving it to maintaining it.

03 Growth is not achieved through discomfort alone; finding a balance within your *comfort zone* is crucial to your well-being and sustainable growth.

COMFORT LIFE

A vital space for stability and renewal

01 The *comfort zone* is a state of security and stability where individuals can recharge and develop their skills.

02 Comfort is essential for resilience and competence, shifting the focus from leaving it to maintaining it.

03 Success is not achieved through discomfort alone; finding a balance with the *comfort zone* is crucial for well-being and sustainable growth.

04 Understanding and appreciating the *comfort zone* allows for better personal adaptation and development.

COMFORT LIFE

Comoft zone

A vital space for stability and renewal

01 The *comfort zone* is a state of security and stability where individuals can recharge and develop their skills.

02 Comfort is essential for resilience and competence, shifting the focus from leaving it to maintaining it.

03 Success is not achieved through discomfort alone; finding a balance with the *comfort zone* is crucial for well-being and sustainable growth.

04 Understanding and appreciating the *comfort zone* allows for better personal adaptation and development.

COMFORT LIFE

Comoft zone [kom'fo:ε,ɿ'so:nə] noun

A vital space for stability and renewal.

The *comfort zone* is a state of security and stability where individuals can recharge and develop their skills.

Comfort is essential for resilience and competence, shifting the focus from leaving it to maintaining it.

Success is not achieved through discomfort alone; finding a balance with the *comfort zone* is crucial for well-being and sustainable growth.

Understanding and appreciating the *comfort zone* allows for better personal adaptation and development.

COMFORT LIFE

Comoft zone [kom'fo:ε,ɿ'so:nə] noun

A vital space for stability and renewal.

The *comfort zone* is a state of security and stability where individuals can recharge and develop their skills.

Comfort is essential for resilience and competence, shifting the focus from leaving it to maintaining it.

Success is not achieved through discomfort alone; finding a balance with the *comfort zone* is crucial for well-being and sustainable growth.

Understanding and appreciating the *comfort zone* allows for better personal adaptation and development.

COMFORT LIFE

COMFORT ZONE [kom'fo:ε,ɿ'so:nə] noun

A vital space for stability and renewal.

01 The *comfort zone* is a state of security and stability where you can recharge and develop your skills.

02 Comfort is essential for resilience and competence, shifting the focus from leaving it to maintaining it.

03 Growth is not achieved through discomfort alone; finding a balance with the *comfort zone* is crucial for your well-being and sustainable growth.

COMFORT LIFE

Comoft zone [kom'fo:ε,ɿ'so:nə]

A vital space for stability and renewal.

COMFORT LIFE

COHERANCE

COMFORT

VALUES

LIFE PATH

STORY

COMFORT LIFE

Comoft zone [kom'fo:ε,ɿ'so:nə]

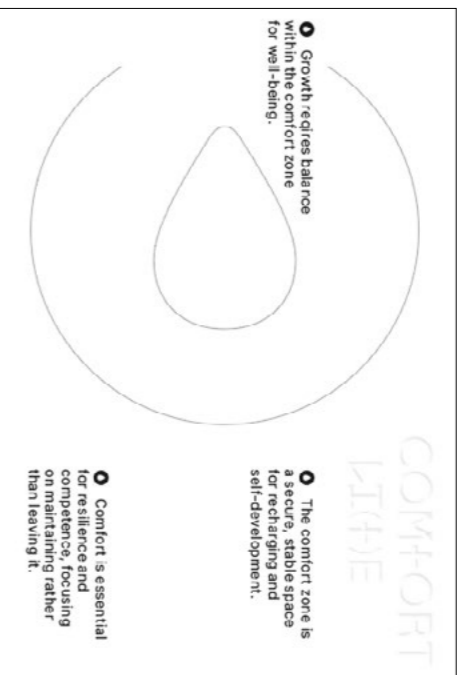
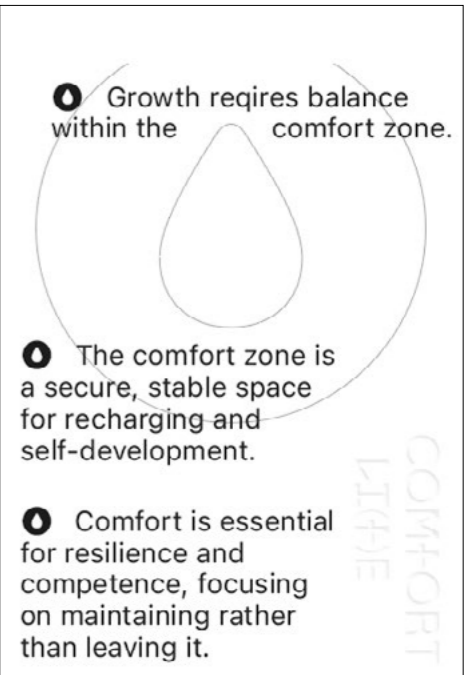
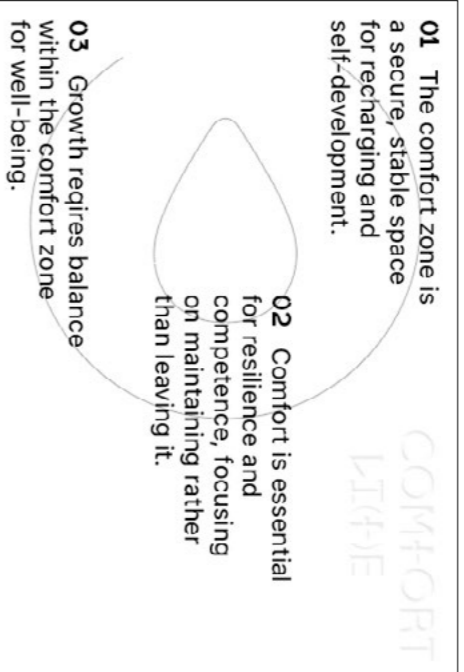
A vital space for stability and renewal.

COMFORT LIFE

A vital space for stability and renewal.

COMFORT LIFE

A vital space for stability and renewal.

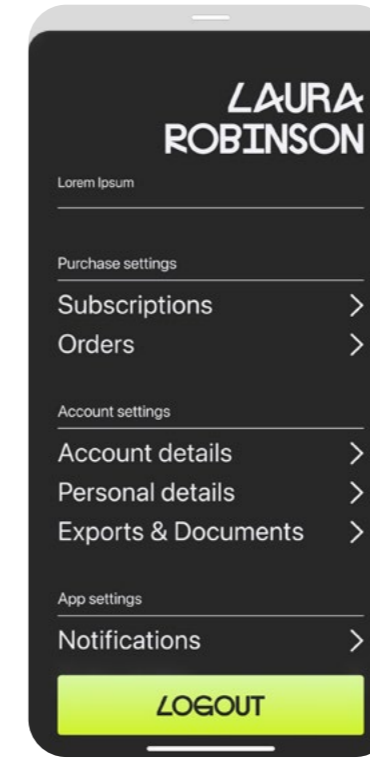


Hauptbildschirme

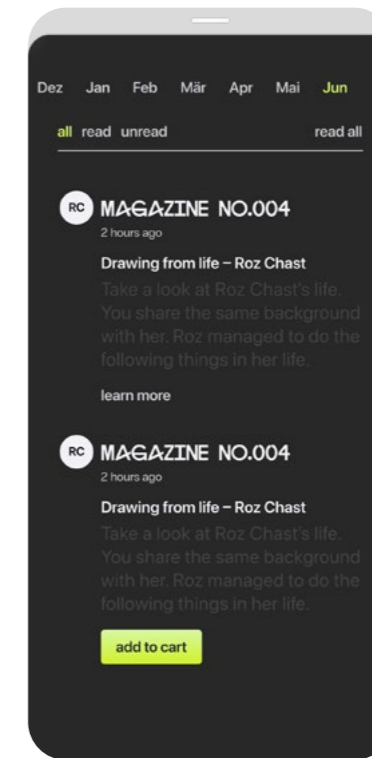
1. Home Screen
Zentraler non scrollable Ausgangspunkt der App, von dem aus Nutzer auf alle anderen Bereiche zugreifen können.
2. Settings Screen
Zugriff vom Home Screen über klick auf den eigenen Namen. Hier können Nutzer ihre persönlichen Einstellungen und Präferenzen anpassen.
3. Notification Screen
Zugriff vom Home Screen über drag down Menü. Zeigt Benachrichtigungen und Updates an, die für den Nutzer relevant sind, wie beispielsweise neue Magazine die zum Nutzer und dessen Inputs passen.



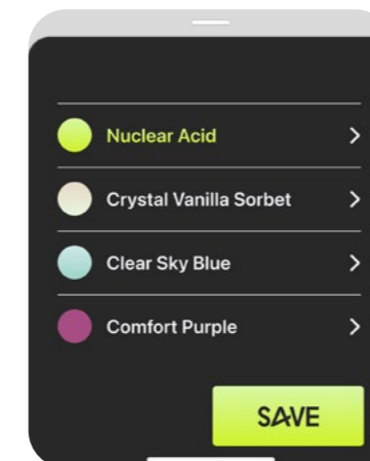
1.



2.



3.



Hinzufügen-Screen (Add Screen)

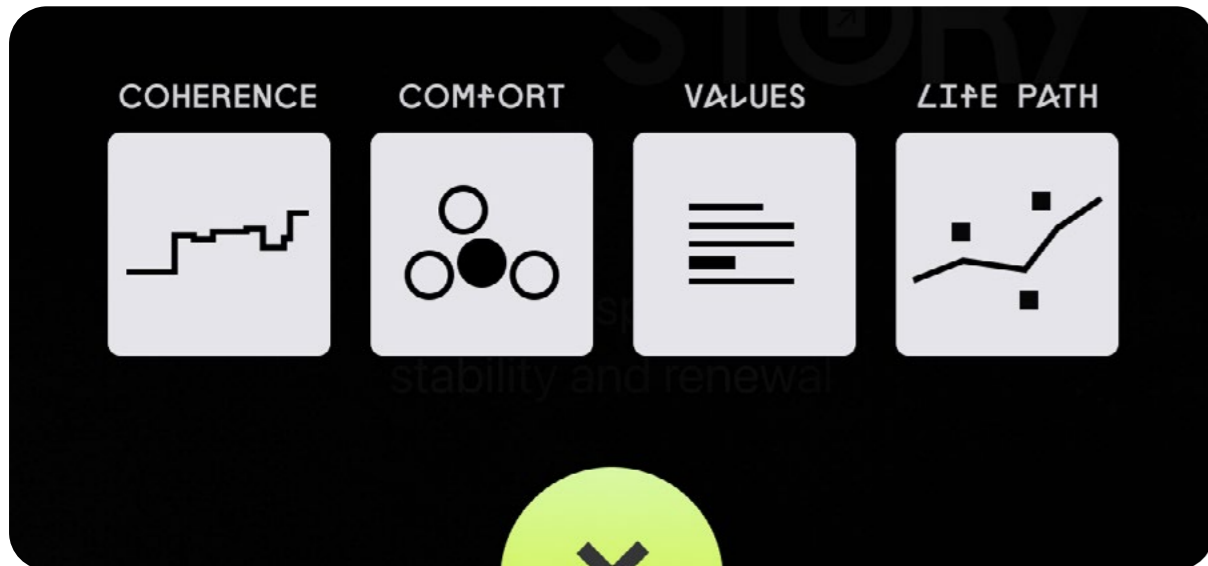
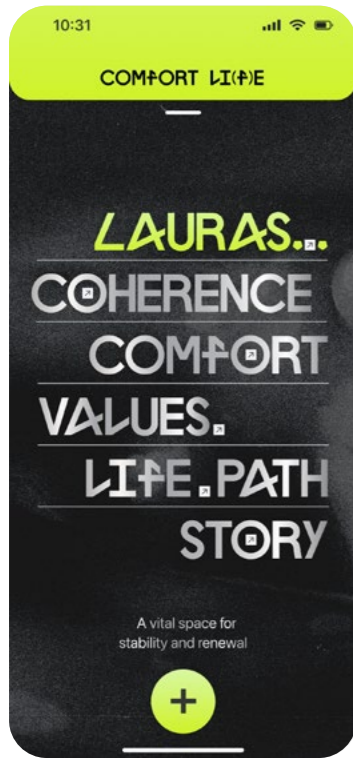
Der Add Screen ist über den Home Screen oder spezifische Aktionen in der App zugänglich. Dieser Bildschirm bietet Auswahlmöglichkeiten zum Hinzufügen verschiedener Elemente:

Add Values
Ermöglicht das Hinzufügen persönlicher Werte

Add Comfort
Ermöglicht das Hinzufügen von Komfort-Informationen.

Add SOC
Ermöglicht das Hinzufügen von SOC (Sense of Coherence)-Informationen.

Add Life Moment
Ermöglicht das Hinzufügen wichtiger Lebensmomente.

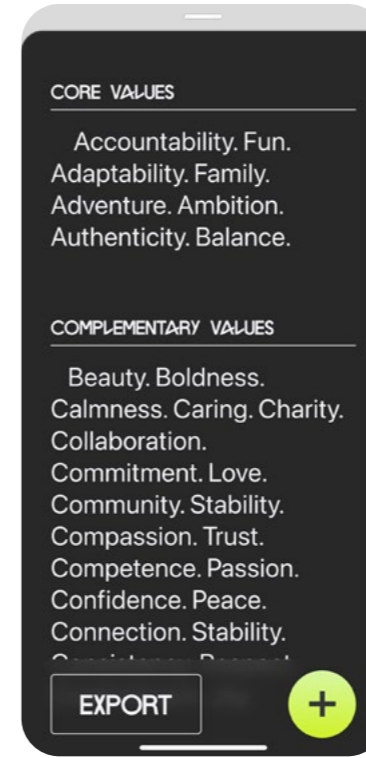


Visualisierungsscreens

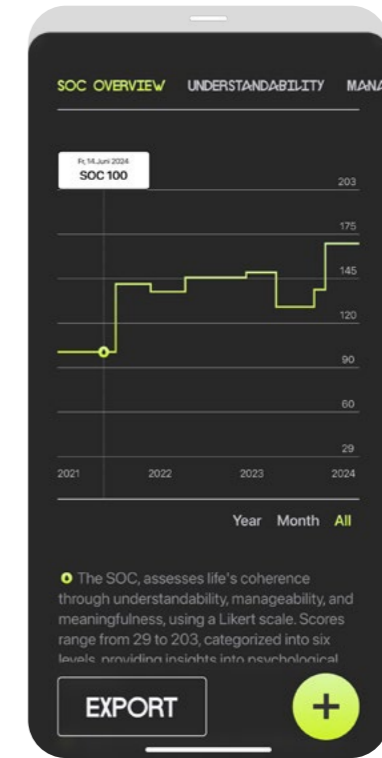
Diese Bildschirme sind über den Home Screen in der App zugänglich. Sie bieten verschiedene Möglichkeiten zur Visualisierung der hinzugefügten Daten:

1. Values Visualisierung
Zeigt eine Visualisierung der hinzugefügten Werte an.

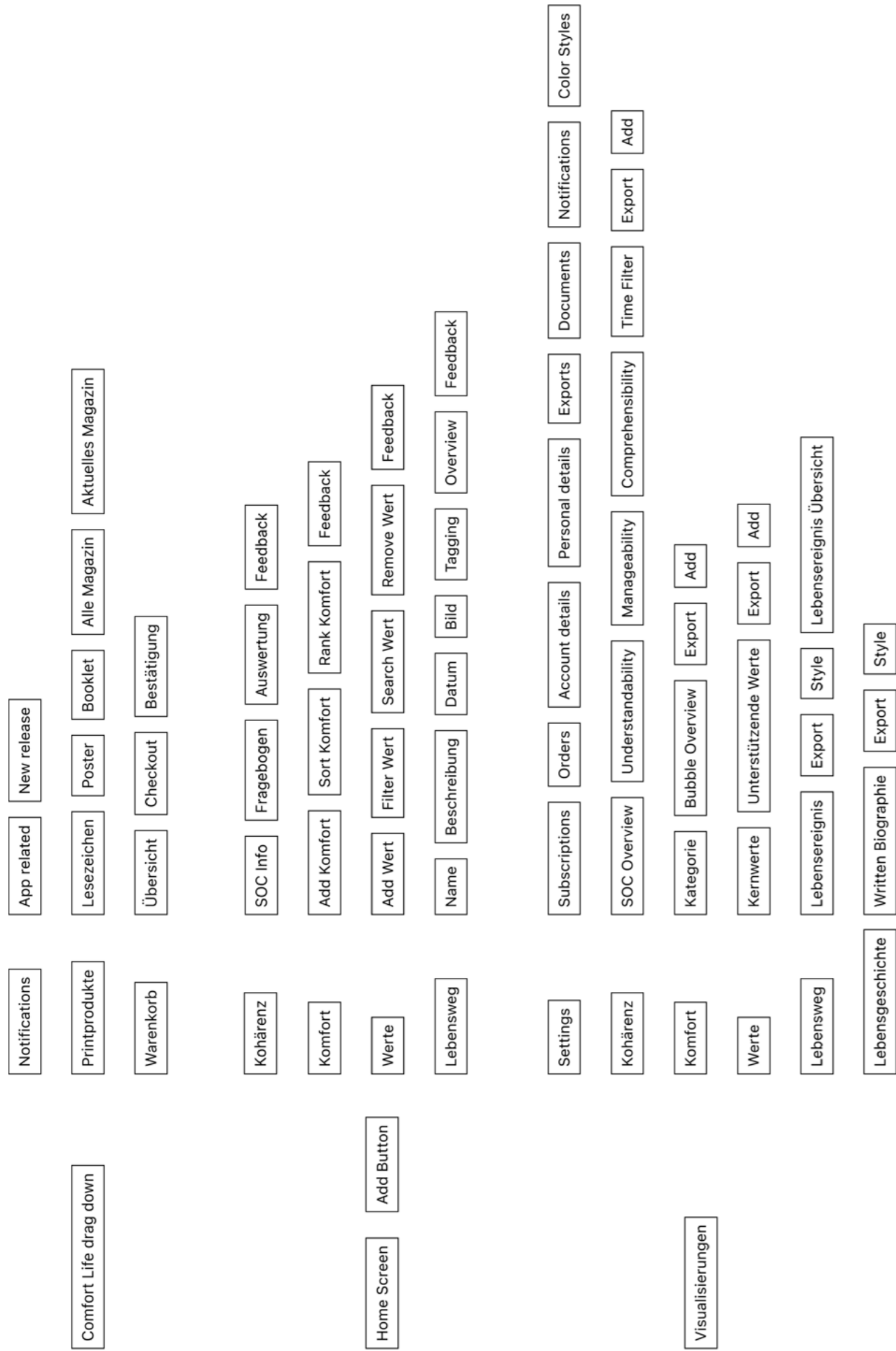
2. Kohärenz Visualisierung
Zeigt eine Visualisierung der Kohärenzdaten an.



1.



2.



3. Biographie Visualisierung
Zeigt eine Visualisierung der biographischen Daten in Form eines KI generierten anpassbaren Texts an.

4. Comfort Visualisierung
Zeigt eine Visualisierung der Komfort-Informationen und Komfortbereiche, sowie deren Zusammenhänge an.

5. Life Path Visualisierung
Zeigt eine Visualisierung des Lebenswegs anhand der hinzugefügten Lebensmomente an.



3.



4.



5.

Bestellsprozess

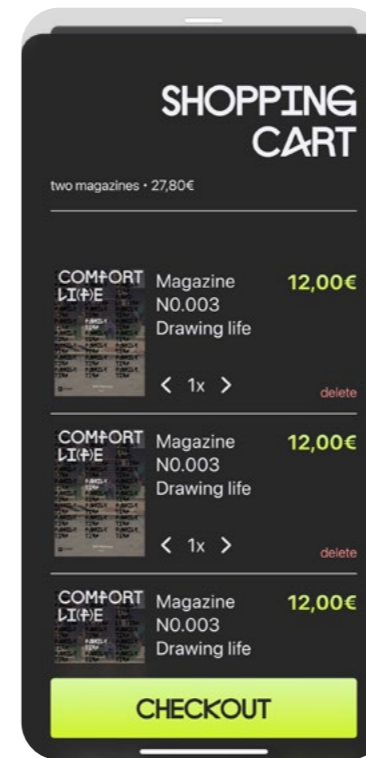
Diese Bildschirme sind über den Home Screen, über drag down Menü, oder spezifische Shopping-Optionen zugänglich. Sie führen den Nutzer durch den Bestellprozess:

1. Shopping Cart
Zeigt die Artikel an, die der Nutzer in den Warenkorb ablegt.

2. Checkout
Ermöglicht den Abschluss des Einkaufs und die Eingabe der Zahlungsinformationen.

3. Order in progress
Zeigt den Status der laufenden Bestellung an.

4. Order Confirmation
Bestätigt den Abschluss der Bestellung und zeigt eine Zusammenfassung an.



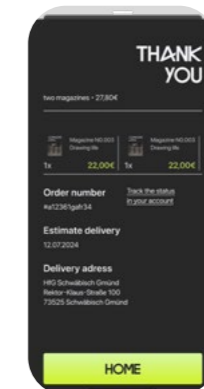
1.



2.



3.



4.

Druckprodukte

Diese Bildschirme sind über den Home Screen, über drag down Menü, oder spezifische Optionen im Bereich der Printprodukte zugänglich:

1. Booklet Screen

Ermöglicht das Bestellen des „Comfort li(f)e“ Booklets.

2. Current Magazine Screen

Zeigt das aktuelle Magazin an, das bestellt werden kann.

3. All Magazines Screen

Zeigt eine Übersicht aller verfügbaren Magazine an.

4. Posters Screen

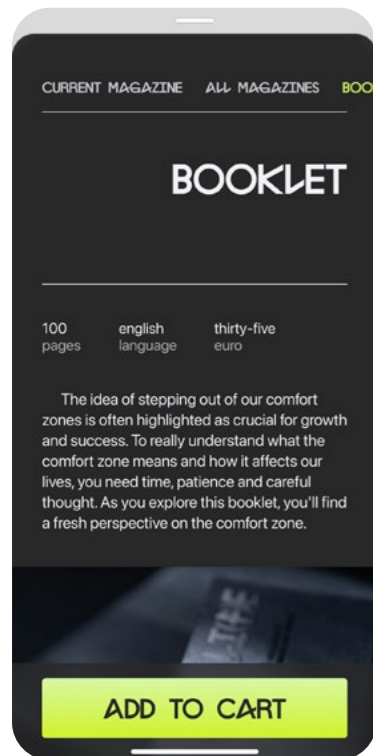
Ermöglicht das Betrachten und Bestellen von Postern.

5. Bookmarks Screen

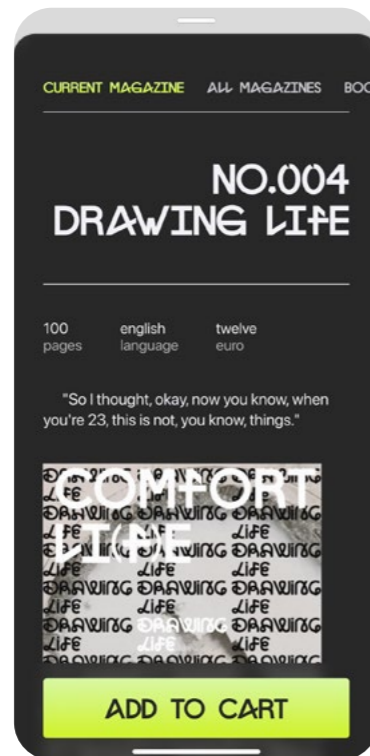
Ermöglicht das Erstellen und Bestellen von Lesezeichen in der Wunschfarbe.



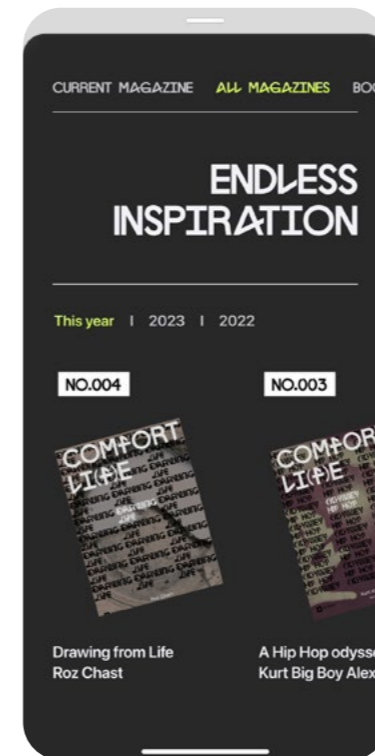
4.



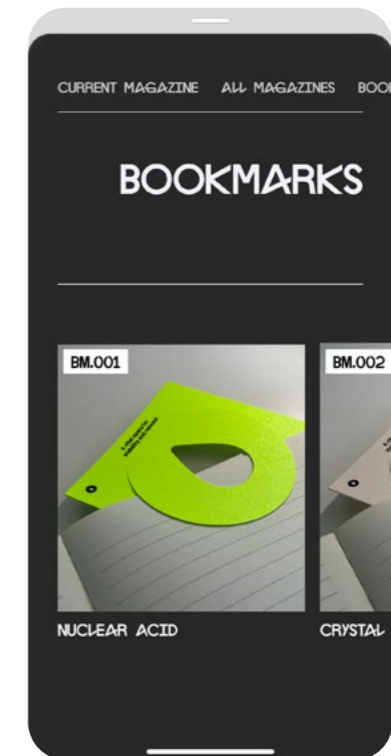
1.



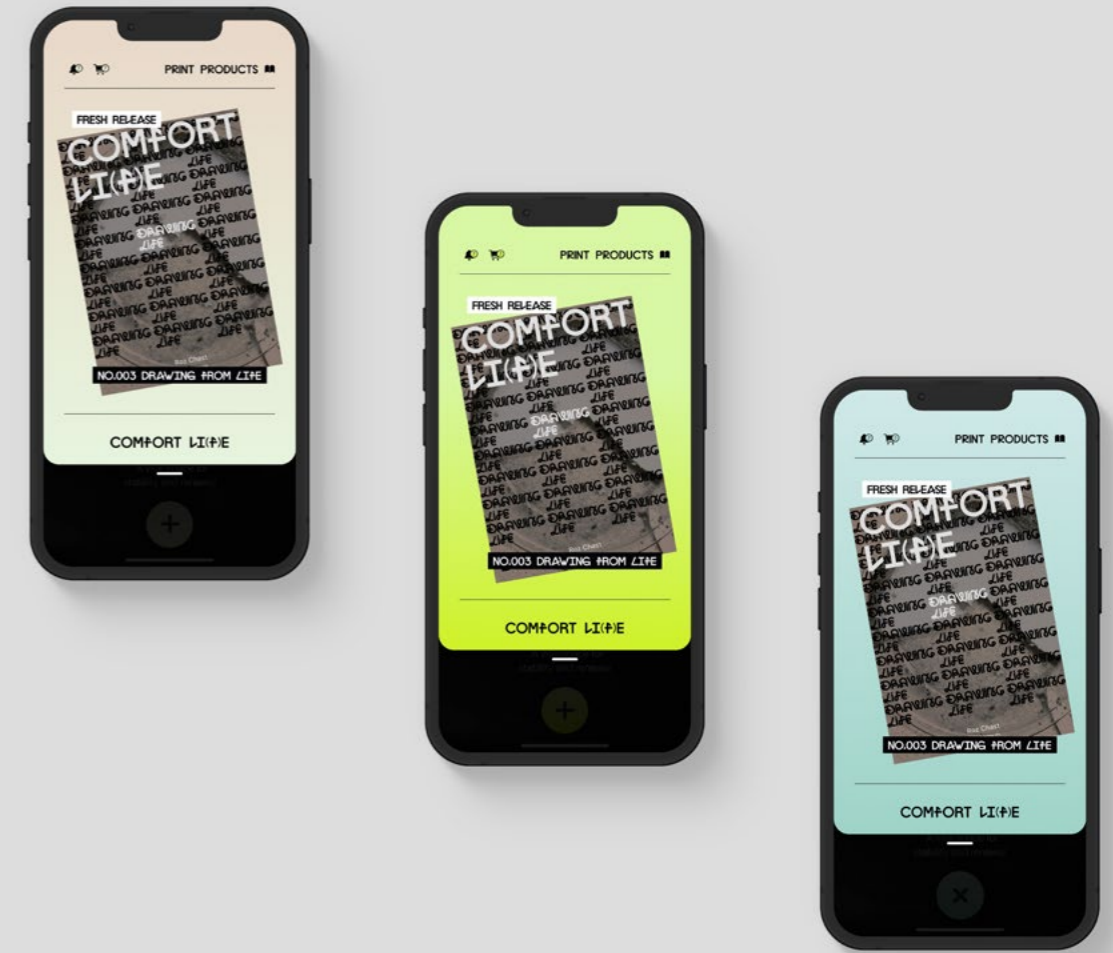
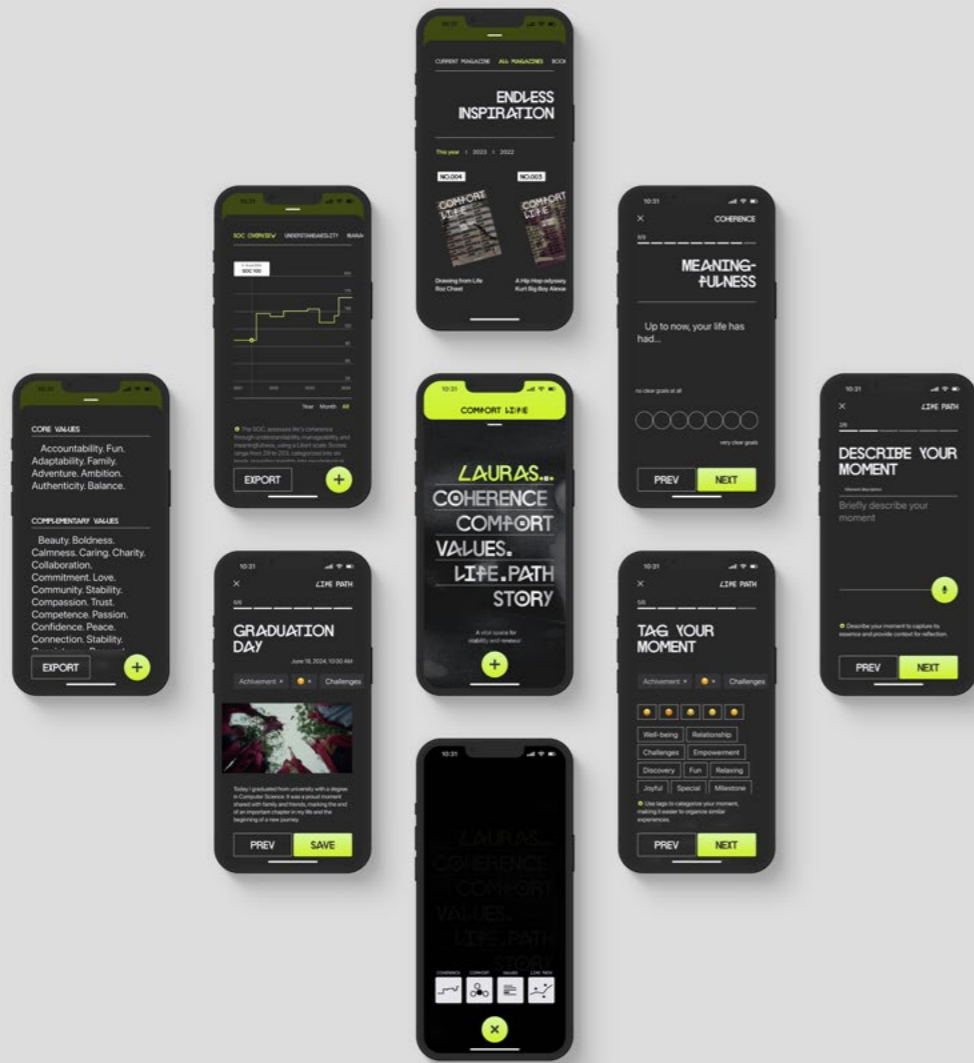
2.



3.



5.



Zusammenhänge der Screens

Der Home Screen dient als Hauptnavigationsknoten, von dem aus alle anderen Bildschirme direkt oder indirekt erreichbar sind.

1. Vom Home Screen aus kann der Nutzer zu den Settings Screen, Notification Screen, Add Screen, Visualisierungsbildschirmen und Druckprodukten navigieren.

2. Der Settings Screen und Notification Screen sind direkt mit dem Home Screen verbunden und ermöglichen eine Rückkehr zum Home Screen.

3. Der Add Screen bietet Verknüpfungen zu den verschiedenen Hinzufügen-Optionen und ist auch vom Home Screen erreichbar.

4. Die Visualisierungsbildschirme können sowohl direkt vom Home Screen als auch nach dem Hinzufügen neuer Daten aufgerufen werden, um die neuesten Eingaben zu visualisieren.

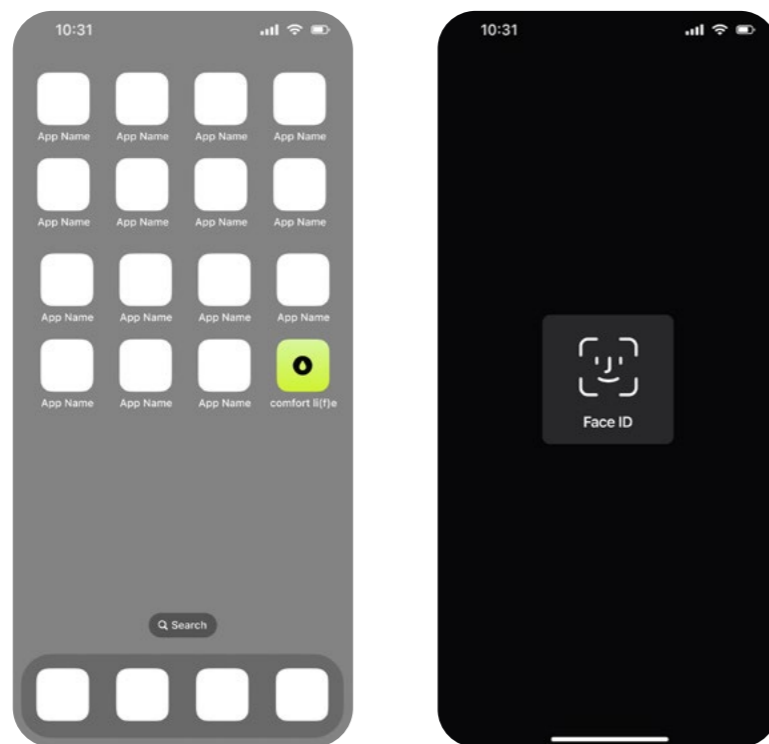
5. Der Einkaufsprozess beginnt typischerweise im Shopping Cart und führt den Nutzer durch Checkout, Order in progress bis zur Order Confirmation.

6. Die Bildschirme für Druckprodukte sind ebenfalls über den Home Screen zugänglich und bieten verschiedene Optionen zur Betrachtung und Bestellung personalisierter Produkte.

Diese Struktur stellt sicher, dass der Nutzer einfach und intuitiv durch die verschiedenen Funktionen der App navigieren kann.

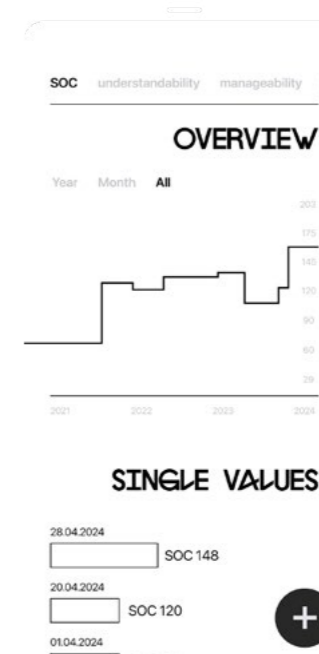
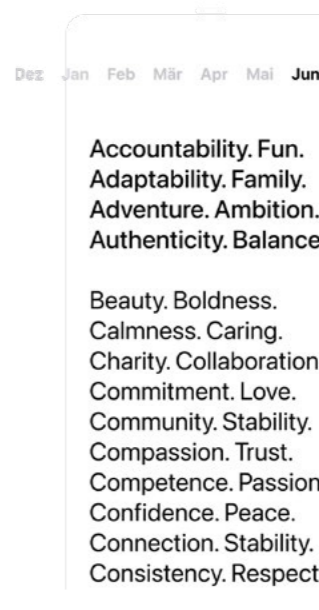
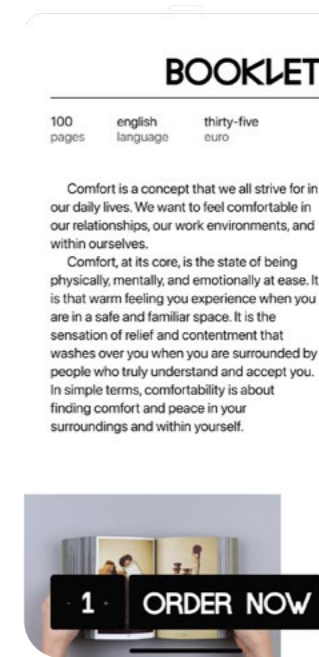
Figma Prototyp

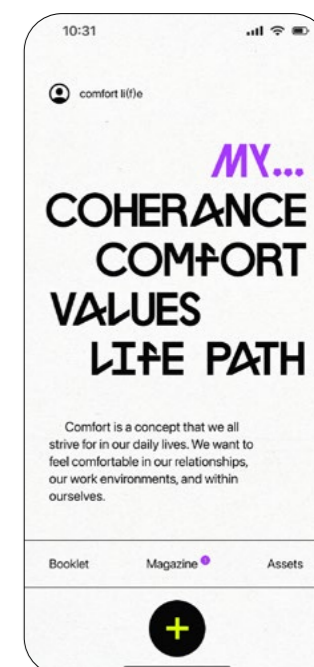
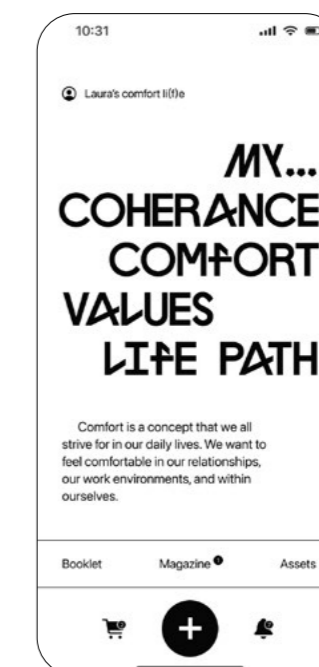
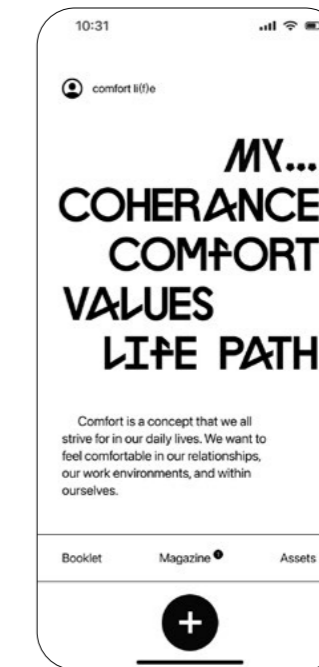
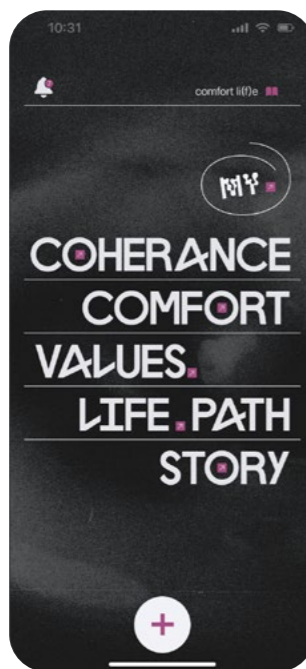
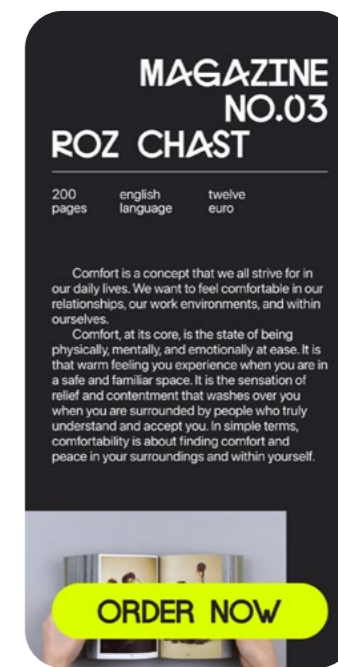
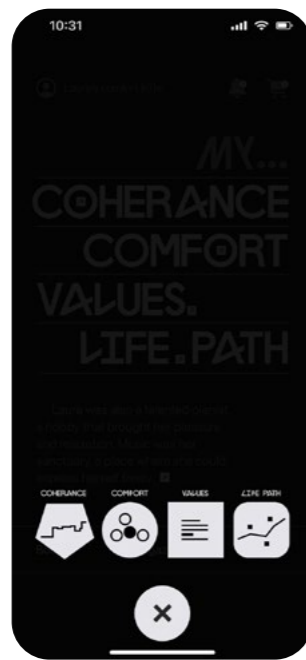
[https://www.figma.com/proto/vYIEaUUM0dt5KwSAfvSG3B/'comfort'-li\(f\)e?page-id=0%3A1&node-id=701-6391&starting-point-node-id=701%3A6391&scaling=scale-down&content-scaling=fixed&t=QwGHj1ONEUbj7KvW-1](https://www.figma.com/proto/vYIEaUUM0dt5KwSAfvSG3B/'comfort'-li(f)e?page-id=0%3A1&node-id=701-6391&starting-point-node-id=701%3A6391&scaling=scale-down&content-scaling=fixed&t=QwGHj1ONEUbj7KvW-1)



Sart-Flow









1. 2. 3.

San Francisco

LÿNO

Style Guide Digital

Das Design der App setzt auf eine harmonische Farbpalette, die durch verschiedene Farbverläufe und einzelne Farbtöne geprägt ist. Die Primärfarben sind sorgfältig ausgewählt, um eine ansprechende und moderne Ästhetik zu gewährleisten:

1. Nuclear Acid: Ein dynamischer Farbverlauf von #D9F8A5 bis #D0F32A, der eine lebendige und energiegeladene Stimmung vermittelt.

2. Crystal Vanilla Sorbet: Ein weicher Farbverlauf von #EAD9C9 bis #E8F6DF, der eine beruhigende und sanfte Atmosphäre schafft.

3. Clear Sky Blue: Ein erfrischender Farbverlauf von #D0E9E9 bis #A0D5C8, der Klarheit und Frische symbolisiert.

Comfort Purple: Ein kräftiges #A84D84, das Wärme und Komfort ausstrahlt.

Silver Gradient: Ein eleganter silberner Farbverlauf für dezente und stilvolle Akzente.

System Gray Dark und System Gray Light: Neutrale Grautöne, die als Hintergrundfarben oder zur Hervorhebung von Elementen dienen.

Schriftarten und Typografie

Die Typografie der App ist ein wesentlicher Bestandteil des Designs und trägt zur Lesbarkeit und Benutzerfreundlichkeit bei. Zwei Hauptschriftarten werden verwendet:

San Francisco: Diese Schriftart wird in Regular und Bold für Standardtext, Buttons und Fließtext eingesetzt. Sie ist klar und modern, ideal für eine benutzerfreundliche Oberfläche.

Lÿno Stan: Diese Schriftart wird in Regular für große Headlines oder besondere Auszeichnungen verwendet. Sie verleiht der App einen einzigartigen und markanten Charakter.

Textstile und -größen

Um die Hierarchie und Lesbarkeit der Texte zu gewährleisten, sind verschiedene Textstile und -größen definiert:

Caption2:	Regular/Bold,	11/13
Caption1:	Regular/Bold,	12/16
Footnote:	Regular/Bold,	13/18
Subheadline:	Regular/Bold,	15/20
Callout:	Regular/Bold,	16/21
Body:	Regular/Bold,	17/22
Headline:	Regular/Bold,	17/22
Title3:	Regular/Bold,	20/25
Title2:	Regular/Bold,	22/28
Title1:	Regular/Bold,	28/34
LargeTitle:	Regular/Bold,	34/41

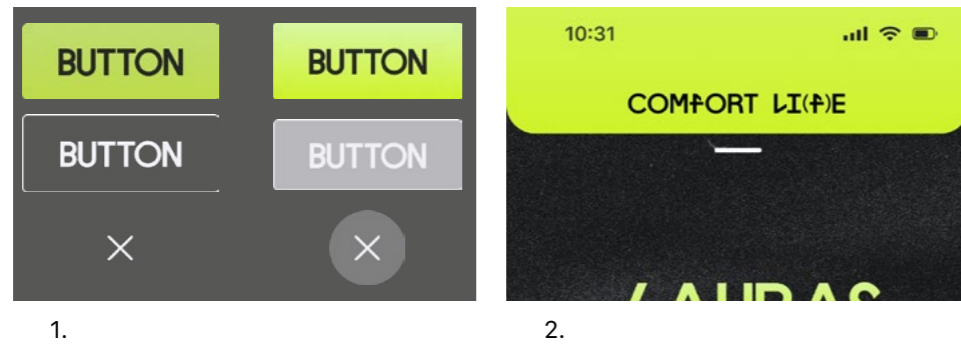
Für spezifische Auszeichnungen mit Lÿno Stan gelten folgende Stile:

BODY	REGULAR:	17/22
HEADLINE	REGULAR:	17/22
TITLE3	REGULAR:	20/25
TITLE2	REGULAR:	22/28
TITLE1	REGULAR:	28/34
LARGETITLE	REGULAR:	34/41
HUGETITLE	REGULAR:	42/44

Animations- und Feedbackverhalten

1. Pressed Buttons: Verändern ihre Farbigkeit durch eine Radial Gradient Switch Animation und ihre Größe, indem sie linear kleiner werden. Diese Mikroanimationen verbessern die visuelle Darstellung des gedrückten Zustands.

2. Drag Overlays: Vom oberen und unteren Bildschirmrand genutzt, um eine schnelle Bedienbarkeit und eine natürliche Seite-up/down-Interaktion zu ermöglichen. Diese Form der Interaktion wird in Screens verwendet, in denen sich der Nutzer nur kurz aufhält. Für längere Passagen, wie den „Add“-Screens, wird auf Overlays verzichtet.



Bildschirm- und Navigationsstruktur

Die App erweitert den Bildschirm an vielen Stellen entlang der horizontalen Achse. Navigationsmenüpunkte, Auswahlmenüs, Graphen oder Tag-Anordnungen sind immer im rechten Anschnitt platziert, um eine Scrollbarkeit und die Erweiterung des Screens mit mehr Inhalt von der rechten Seite anzudeuten.

Informationselemente

Für Informationsparts wird immer der Wassertropfen in Primärfarbe verwendet, der als rundes Icon eingebunden wird. Dies sorgt für eine einheitliche und wiedererkennbare Symbolik innerhalb der App.

Pop-Up Overlays

Zur erfolgreichen Fertigstellung eines Vorgangs werden Pop-Up Overlays am Ende des Flows angezeigt. Diese erklären den Erfolg und animieren sich dann in den Visualisierungsbereich, um zu verdeutlichen, wo die neu hinzugefügten Werte jetzt zur Visualisierung betrachtet werden können.

Interaktionsmuster und visuelles Verhalten

Die App ist für Apple iOS konzipiert und folgt den grundlegenden Prinzipien der Human Interface Guidelines, um eine konsistente und intuitive Benutzererfahrung zu gewährleisten.

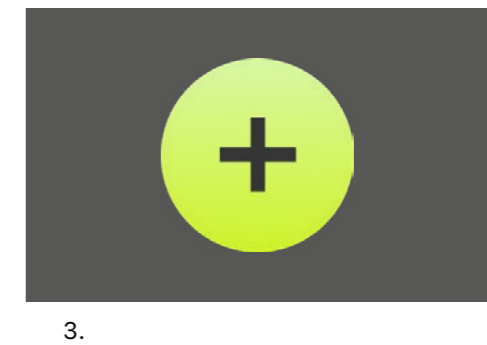
Button-Design

1. Primary Buttons: Diese werden immer im aktuell gewählten Farbverlauf dargestellt, um ihre Wichtigkeit hervorzuheben.

2. Secondary Buttons: Sie werden mit einer weißen Outline und ohne Farbfüllung dargestellt, um sie von den Primary Buttons abzuheben.

Form: Beide Button-Typen sind rechteckig und haben einen Corner Radius von 4px.

3. Add Buttons: Diese sind immer rund und in einer der Primärfarben gefärbt, um sich deutlich von der restlichen UI abzuheben und schnell erkennbar zu sein.



Interaktionsstruktur

Die Navigation und Interaktion in der App setzt größtenteils auf typografische Erkennbarkeit. Icons werden nur in Einzelfällen zur Unterstützung verwendet. Aktive Elemente färben sich in der aktuell gewählten Primärfarbe, zum Beispiel einem der Farbverläufe.

Die Gestaltung des Projekts folgt einem klaren und ansprechenden Design, das durch die Verwendung von Markierungen und Hervorhebungen wichtige Informationen schnell erfassbar macht.

Typografie: Klare, gut lesbare Schriftarten, die eine einfache Navigation durch den Text ermöglichen.

Farbschema: Kontrastreiche Farben, die das Thema der Stabilität und Sicherheit unterstützen.

Layout: Strukturiert mit ausreichend Weißraum, um den Text nicht zu überladen.

Übertrag des Themas auf die Gestaltung der Inhalte

Die Gestaltung der Inhalte reflektiert das zentrale Thema der Arbeit. Der Schwerpunkt auf Komfort und Wachstum wird durch ein Design unterstützt, das sowohl Ruhe als auch Klarheit ausstrahlt. Wichtige Punkte werden durch „Memory Drops“ hervorgehoben, kurze Zusammenfassungen, die dem Leser helfen, die wesentlichen Ideen schnell zu erfassen.

Farbgestaltung

Primärfarben: Schwarz Weiß Grau

Akzentfarbe Druck: Comfort Purple Das Wärme und Komfort ausstrahlt.

Typografie

Schriftarten: Eine klare, gut lesbare Serifenlose-Schriftart für den Fließtext und Sublines, die SF Pro Text, eine serifenlose Schriftart. Kombiniert mit der Lÿno, "an irrational obsession with the rational." Die Lÿno steht für die Diversität des Themas der Komfortzone und betont somit die Texte als Headlines, Wortmarke sowie starke Charakter-Schrift. Die nachfolgenden Angaben zu den Urhebern sind als Credits zu verstehen: Lÿno wurde von Karl Nawrot und Radim Pesko zwischen 2009 und 2012 entworfen. Es ist in vier Varianten erhältlich.

Die Figuren von Ulys(ses 31), Stan(ley Kubrick), Jean (Arp) und Walt (Disney) verhandeln die digitalen Freiheiten ihrer Produktion durch spielerische Typologien der Form. Sie sind offen und vielfältig, und ihr Geist ist dieser: sich normativen Tendenzen zu widersetzen und die Idee einer definitiven Form abzulehnen.

Die Lÿno ist für folgende Sprachen einsetzbar:

Latin
 Afrikaans, Albanian, Asu, Basque, Bemba, Bena, Bosnian, Catalan, Chiga, Colognian, Cornish, Croatian, Czech, Danish, Embu, English, Esperanto, Estonian, Faroese, Filipino, Finnish, French, Friulian, Galician, German, Gusii, Hungarian, Icelandic, Indonesian, Irish, Italian, Kabuverdianu, Kalenjin, Kamba, Kikuyu, Kinyarwanda, Latvian, Lithuanian, Lower Sorbian, Luo, Luxembourgish, Luyia, Machame, Makuwa-Meetto, Makonde, Malagasy, Malay, Maltese, Manx, Meru, Morisyen, North Ndebele, Norwegian Bokmål, Norwegian Nynorsk, Nyankole, Oromo, Polish, Portuguese, Romanian, Romansh, Rombo, Rundi, Rwa, Samburu, Sango, Sangu, Scottish Gaelic, Sena, Shambala, Shona, Slovak, Slovenian, Soga, Somali, Spanish, Swahili, Swedish, Swiss German, Taita, Teso, Turkmen, Upper Sorbian, Vunjo, Walser, Welsh, Zulu.

Lesbarkeit: Die Gestaltung der Buchstaben sorgt dafür, dass Texte auch bei kleinen Schriftgrößen gut lesbar sind. Dies ist besonders wichtig für Fließtexte, die oft in längeren Absätzen erscheinen.

Klarheit und Einfachheit: Die serifenlose Gestaltung und die modernen, klaren Linien der Schriftart tragen dazu bei, dass der Text einfach und schnell erfasst werden kann, ohne die Augen zu ermüden.

Konsistenz und Flexibilität: Die verschiedenen Schnitte und Gewichtungen der SF Pro Text ermöglichen eine konsistente und flexible Typografie in der gesamten Arbeit. Dies ist besonders nützlich für komplexe Layouts, die eine klare Hierarchie und unterschiedliche Textstile erfordern.

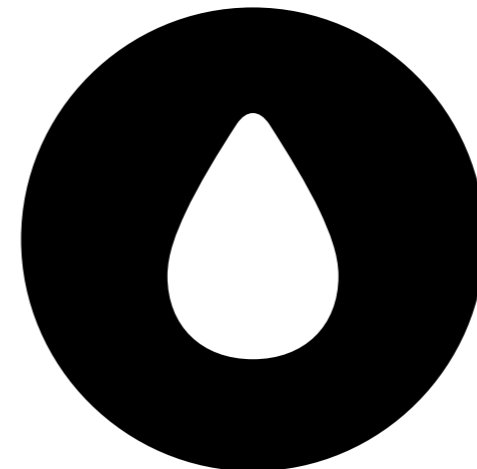
Breite Unterstützung: Als Schriftart, die von Apple entwickelt wurde, ist SF Pro Text weit verbreitet und gut unterstützt in digitalen Medien. Sie funktioniert nahtlos auf verschiedenen Geräten und Betriebssystemen, was sie zur idealen Wahl für digitale Publikationen macht.

Lÿno		
Wortmarke:	41pt	
Kapitel:	12pt	
Auszeichnungen:	12pt	
Seitenzahlen:	12pt	(comfort purple)
Musterseite:	6pt	
Schmuckseiten:	45pt	

SF Pro Text		
Chapter Headlines:	12pt	semibold
Conclusion Text:	16pt	medium
Fließtext:	9pt	regular
Memory drops:	9pt	regular
Index:	6pt	regular
U1+U2:	9pt	regular

COMFORT LI(+)E

Wort- und
Bildmarke



Layout und Struktur

Gitterlayout: Verwendung eines konsistenten Gitterlayouts zur Strukturierung von Inhalten in sechs Spalten, was die Lesbarkeit und das visuelle Gleichgewicht unterstützt.

Abstände: Ausreichende Weißräume zwischen den Abschnitten und Spalten, um ein klares und aufgeräumtes Erscheinungsbild zu gewährleisten.

Bildsprache

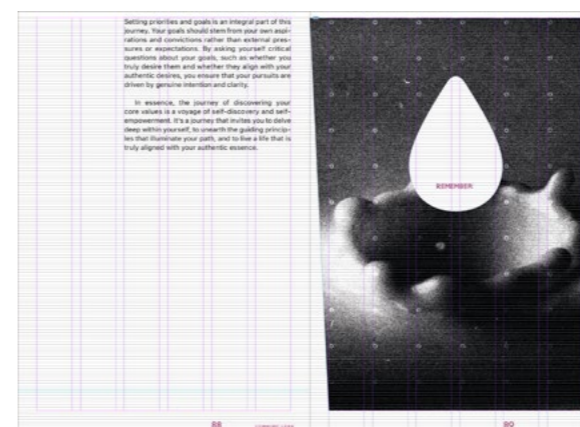
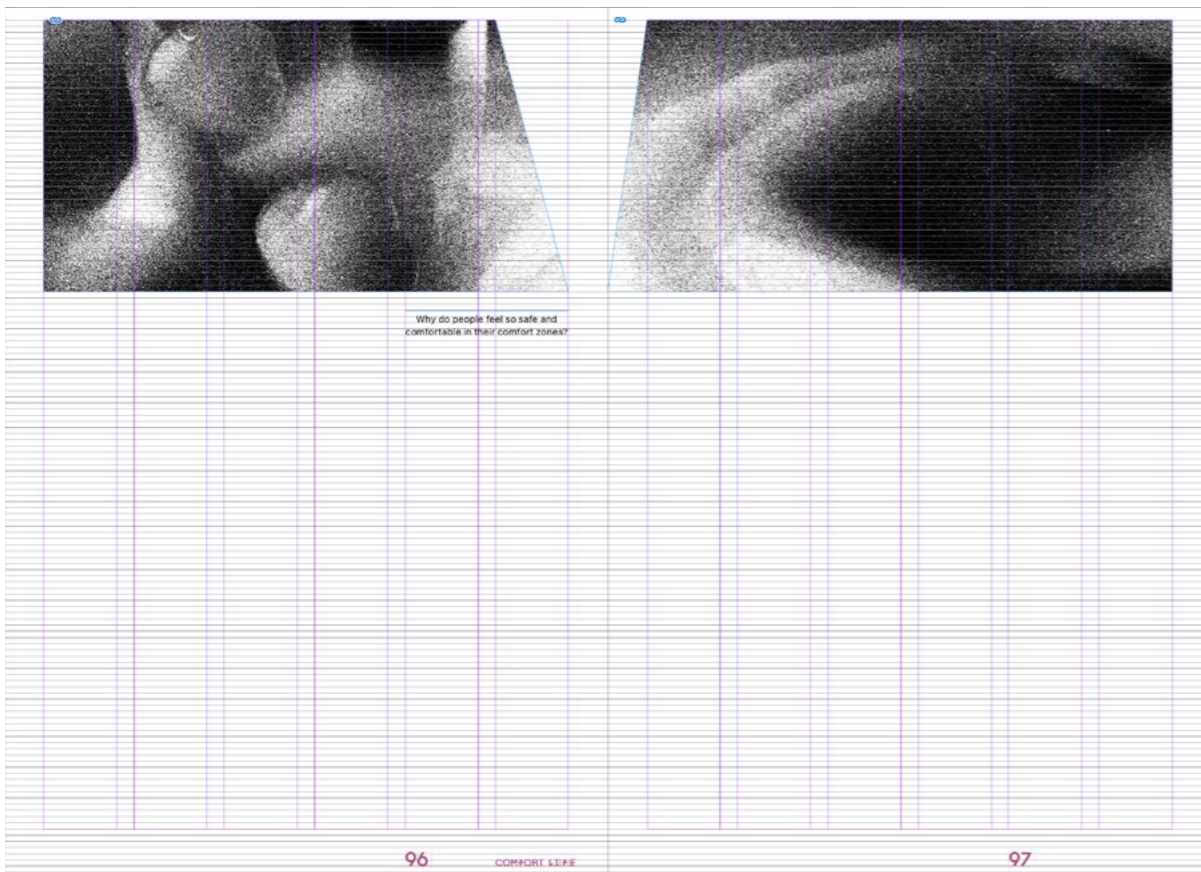
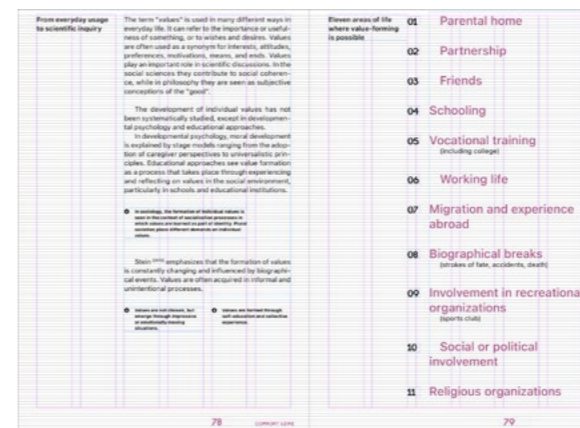
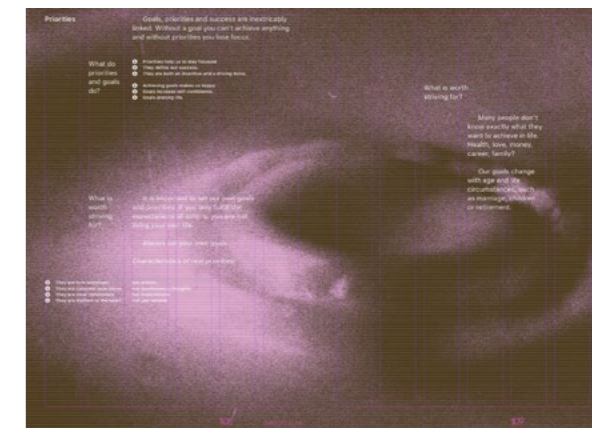
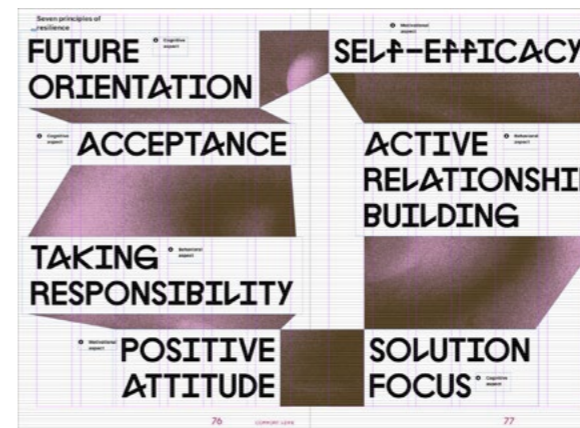
Fotografien: Hochwertige, emotionale Bilder, die den Text ergänzen und die Themen der Komfortzone und Resilienz visuell darstellen.

Grafiken und Illustrationen: Verwendung von einfachen, aber aussagekräftigen Grafiken und Illustrationen, um komplexe Konzepte zu visualisieren.

Symbole und Ikonografie

Wiederkehrende Symbole: Einheitliche Symbole zur Kennzeichnung von Kapiteln und wichtigen Abschnitten, die den Lesern helfen, sich im Dokument zurechtzufinden.

Ikonenstil: Ein minimalistischer und klarer Stil für Ikonen, der zur Gesamtästhetik des Booklets passt.

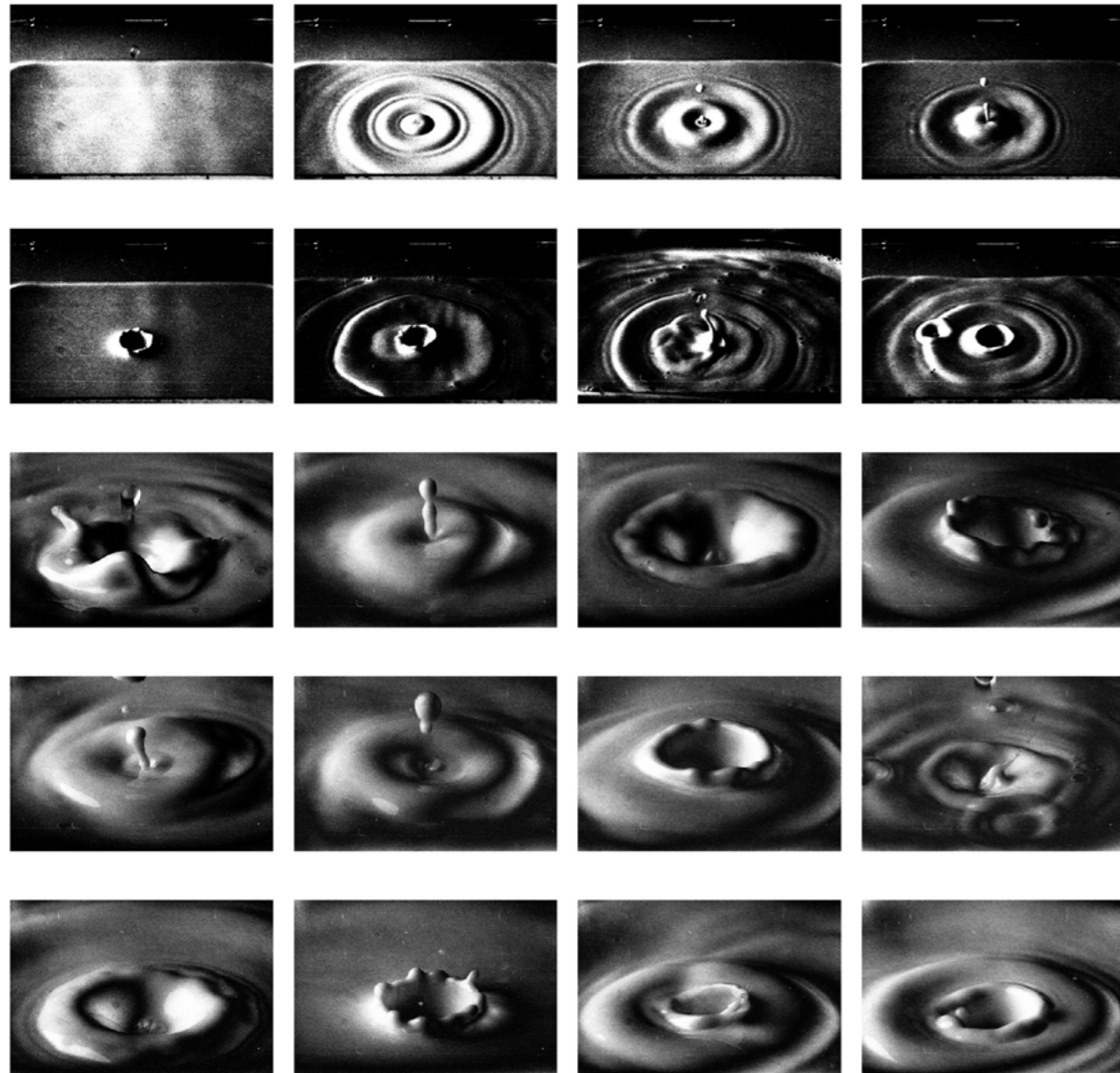


Text- und Bildkombinationen
Bildunterschriften:
Präzise und informative Bildunterschriften und Fragen zur Selbstreflexion, die den Kontext der Bilder erweitern und zusätzliche Interpretationsebenen liefern.

Im Fotostudio haben wir Aufnahmen von Wassertropfen gemacht, die sowohl technisch anspruchsvoll als auch ästhetisch beeindruckend sind. Unser Ziel war es, die flüchtige Natur von Wassertropfen in Flüssigkeit präzise einzufangen.

Zunächst bereiteten wir das Set vor, indem wir einen kleinen Behälter mit Milch füllten. Dies diente als Grundlage für die Tropfen, die wir von einem Tropf aus einer Flüssigkeitstropfquelle tropfen ließen. Die Wahl der Flüssigkeit hängt oft von der gewünschten Konsistenz und Sichtbarkeit der Tropfen ab.

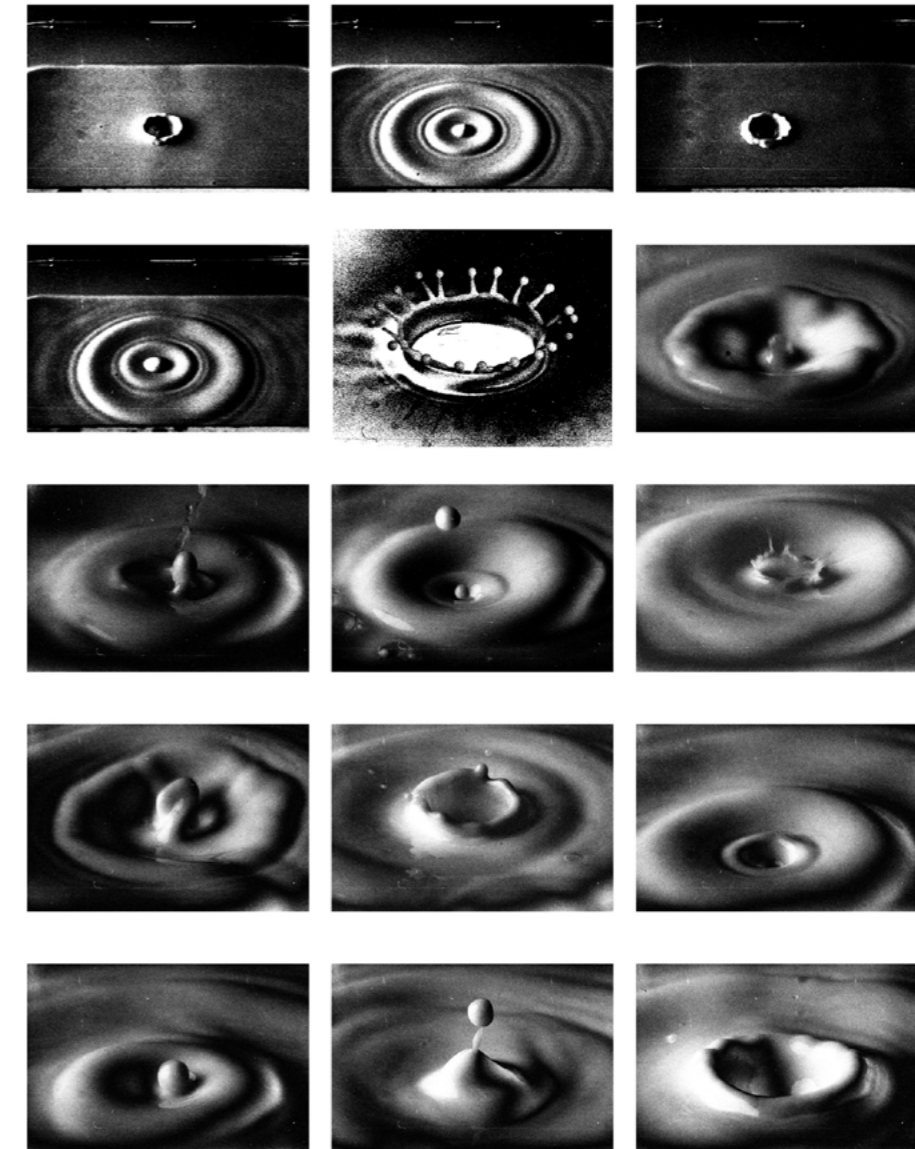
Wir verwendeten eine gerichtete Softbox mit Blitz. Der Blitz wurde seitlich platziert, um zusätzliche Details und Strukturen der Tropfen zu betonen.

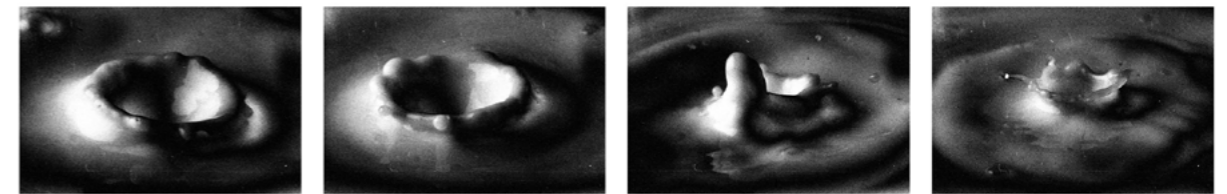
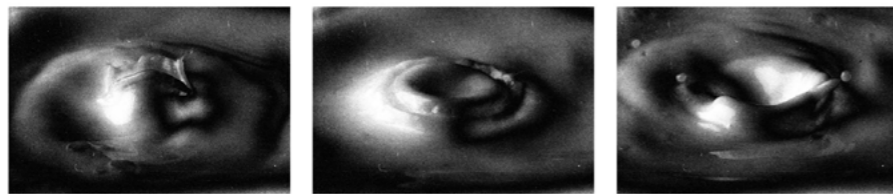
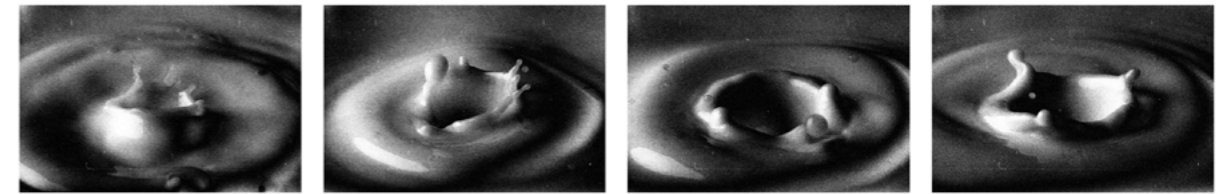
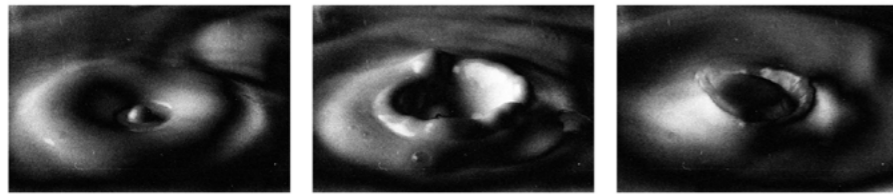
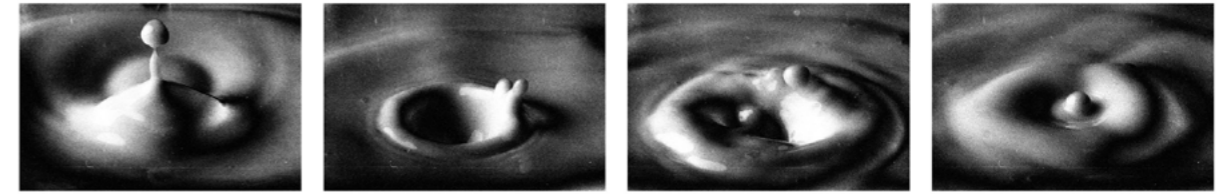
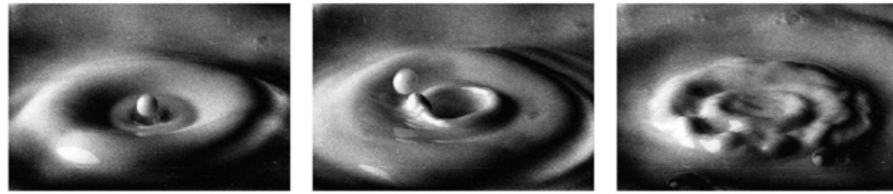
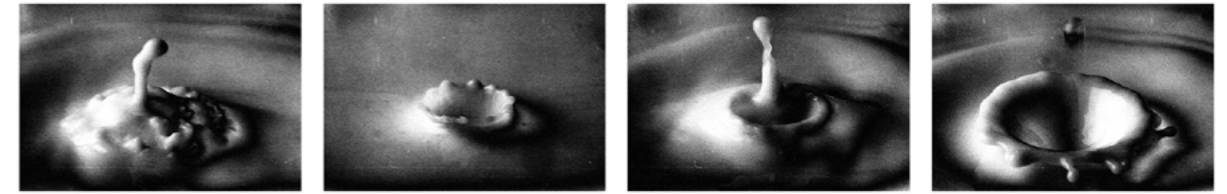
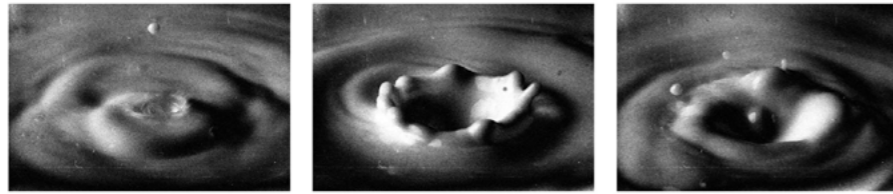
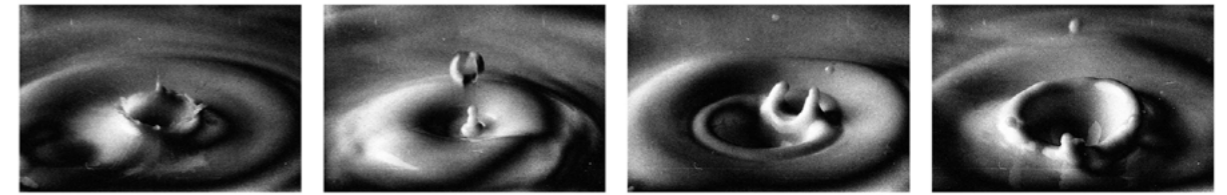
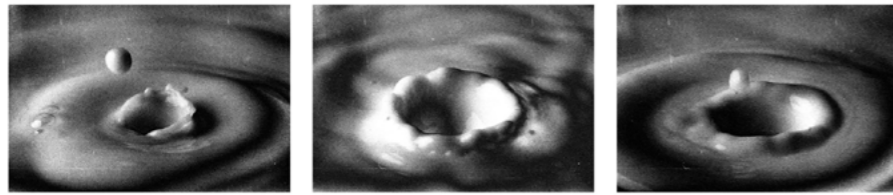
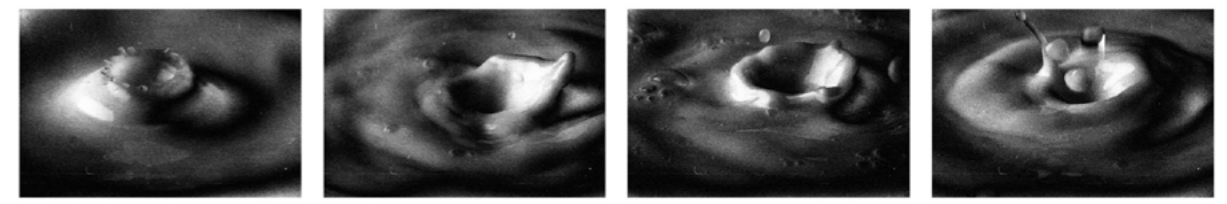
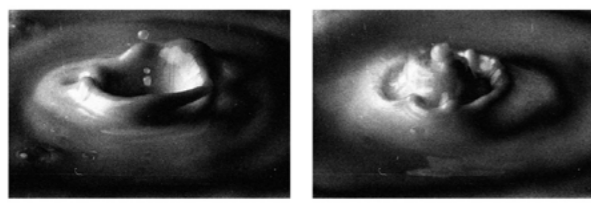


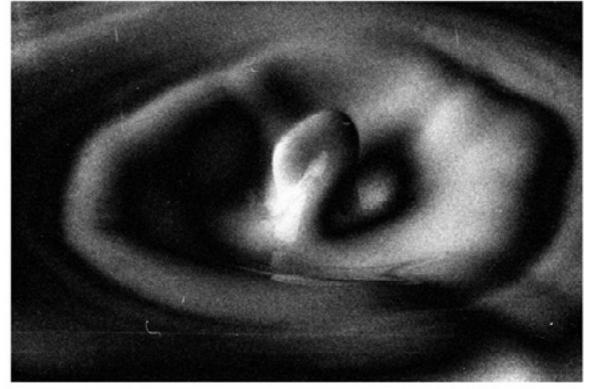
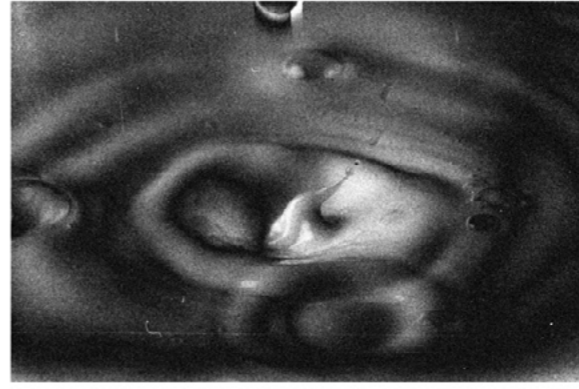
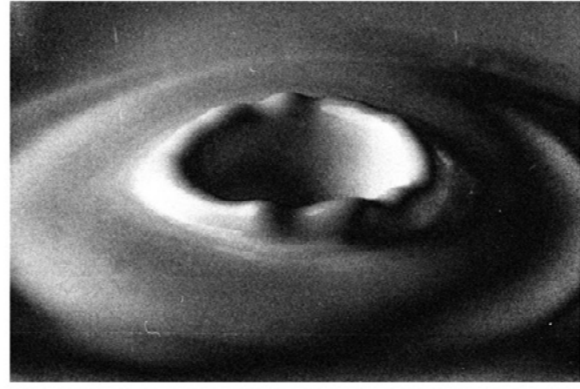
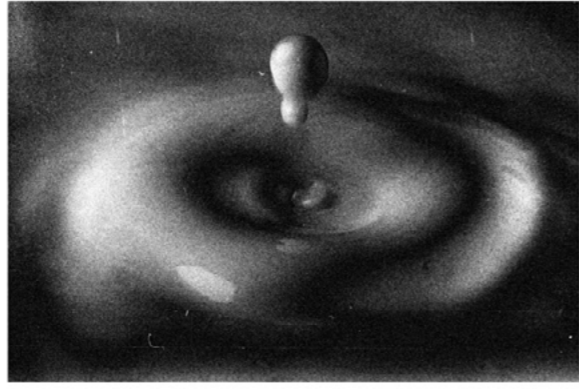
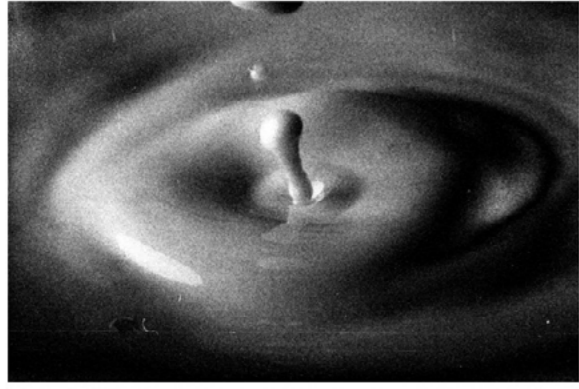
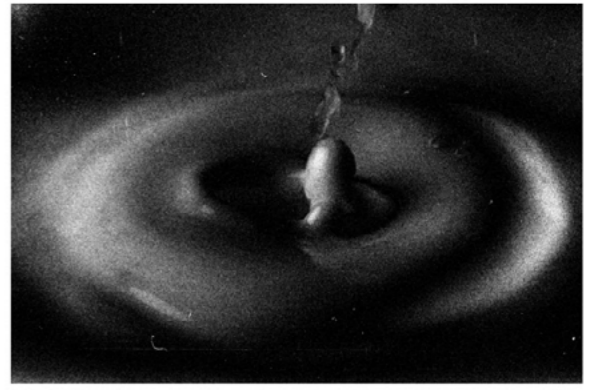
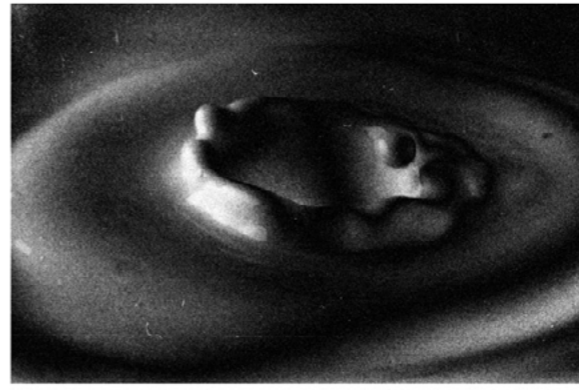
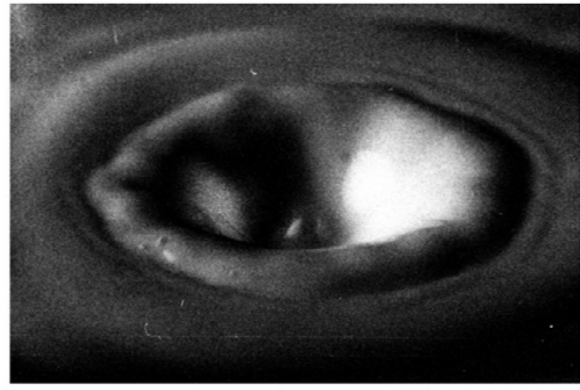
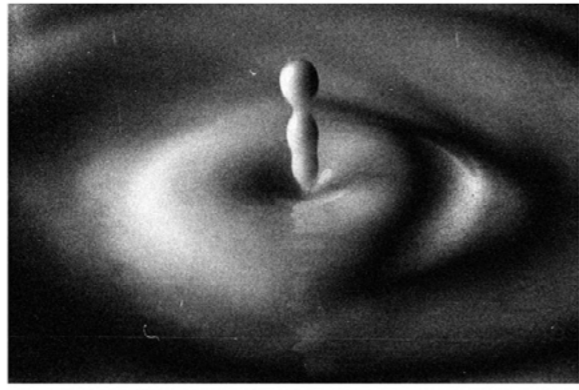
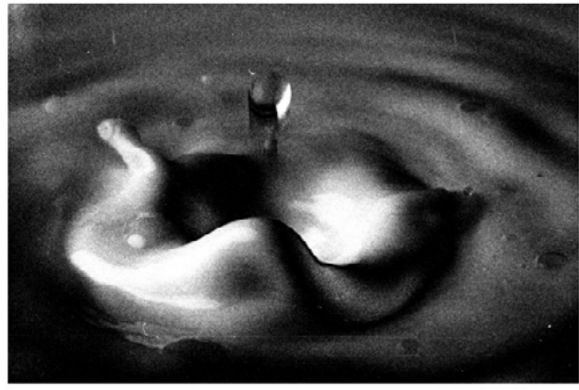
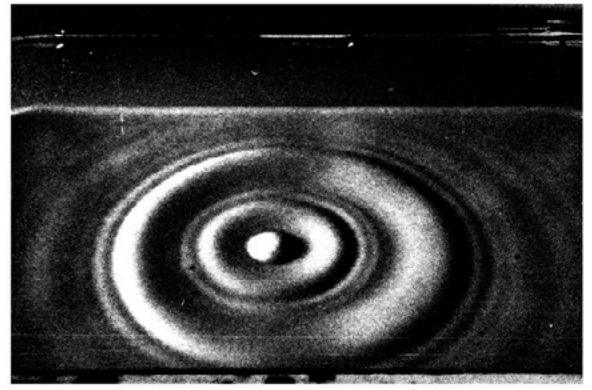
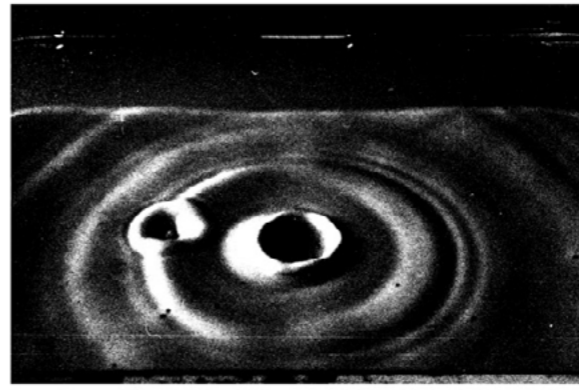
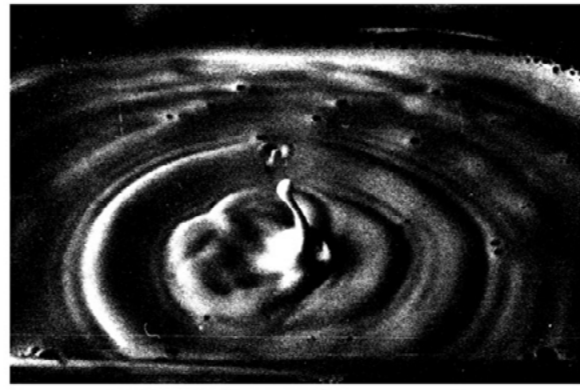
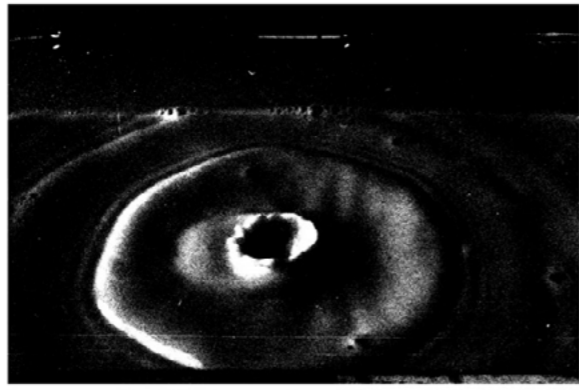
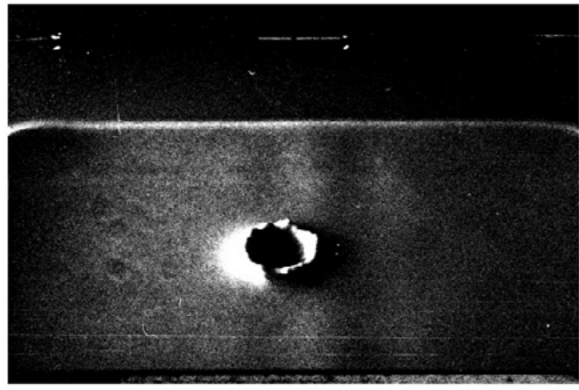
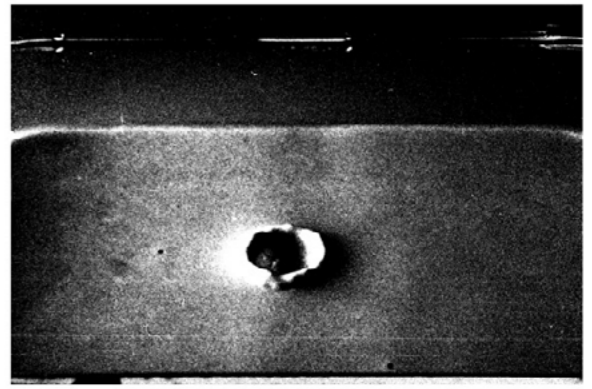
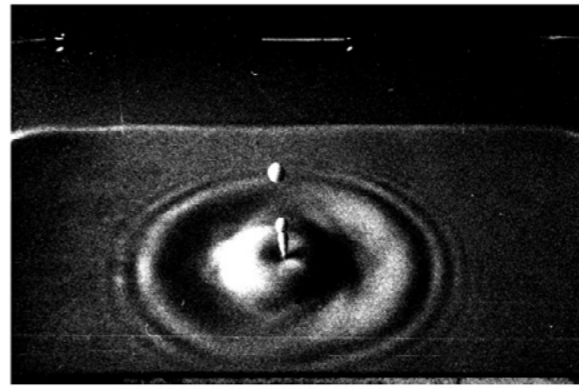
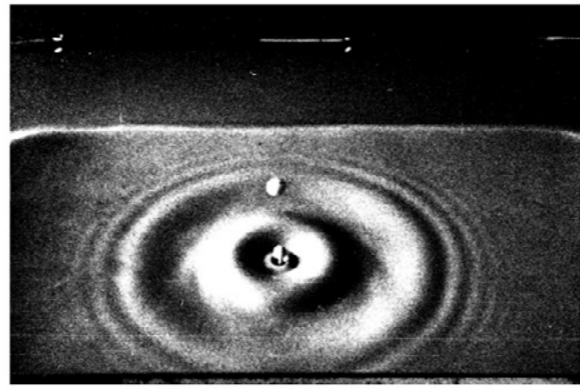
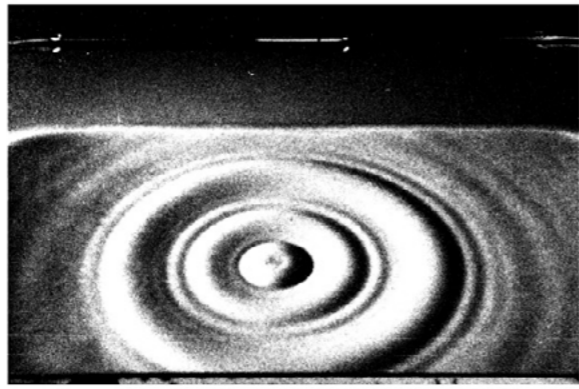
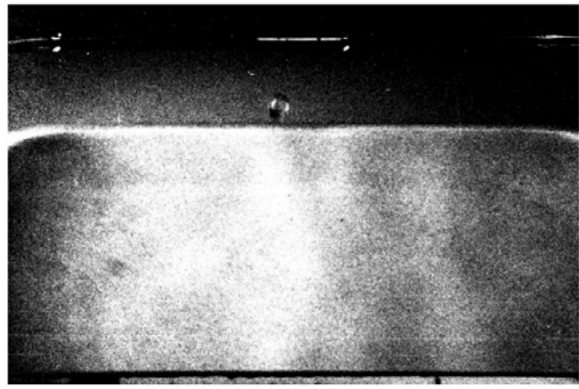
Die Einstellungen der Kamera waren ebenso wichtig. Um die Bewegung der Tropfen einzufrieren und möglichst scharfe Bilder zu erhalten, verwendeten wir eine kurze Verschlusszeit. Die Blende war relativ eng eingestellt, um eine ausreichende Schärfentiefe zu gewährleisten.

Der Fokus wurde manuell auf den Bereich eingestellt, in dem die Tropfen in die Milch fielen.

Das Timing war ebenfalls entscheidend. Wir mussten den Moment genau erfassen, in dem ein Tropfen in die Milch fiel, um den gewünschten Effekt zu erzielen. Dies erforderte Präzision und oft zahlreiche Versuche, um das perfekte Bild zu erlangen.







Die Gesamtkonzeption zur Neudefinition der Komfortzone beginnt mit dem Booklet Comfort li(f)e. Dieses bietet eine tiefgehende Analyse und Definition der Komfortzone, die deren stabilisierende Wirkung beleuchtet. Basierend auf wissenschaftlichen Modellen aus der Psychologie und Soziologie liefert das Booklet theoretische Grundlagen sowie praktische Übungen zur Selbstreflexion und gezielten Erweiterung der Komfortzone.

Die App, welche als zentrales digitales Werkzeug konzipiert ist. Sie bietet den Nutzern eine interaktive Plattform zur intensiven Auseinandersetzung mit ihrer Komfortzone. Die App ermöglicht es den Nutzern, durch gezielte Fragen und Datenanalyse ihre persönlichen Komfortbereiche zu identifizieren und zu erweitern. Dabei integriert sie Konzepte der Resilienz und Kohärenz, unterstützt durch visuelle Darstellungen zur Veranschaulichung der persönlichen Entwicklung. Zusätzlich bietet die App personalisierte Funktionen wie ein anpassbares Benutzerprofil, um die Nutzungserfahrung zu optimieren.

Als inspirierender Bestandteil in der Gesamtkonzeption folgt das Editorial Magazin. Diese Magazin Serie vertieft das Thema der Komfortzone durch inspirierende Geschichten, theoretische Artikel und persönliche Lebensberichte von Menschen, die ihre Komfortzone erkannt haben. Es richtet sich an eine breite Zielgruppe in Lebensumbruchphasen und an alle, die an persönlicher Weiterentwicklung interessiert sind. Das Magazin bietet praktische Tipps, Strategien zur Förderung von Resilienz und persönlichem Wachstum sowie Einblicke in familiäre Einflüsse und Resilienzstrategien.

Insgesamt bietet diese Gesamtkonzeption eine umfassende Herangehensweise an das Thema der Komfortzone, die durch verschiedene Medien und Plattformen unterstützt wird. Sie zielt darauf ab, den Nutzern ein vertieftes Verständnis zu vermitteln und ihnen praktische Werkzeuge zur Verfügung zu stellen, um ihre persönliche Entwicklung bewusst zu gestalten und ihre Komfortzone gezielt zu erweitern.

Booklet

Magazin

Digitale App

Anwendung

OOH

Digital OOH

1. Booklet: Das Manifest der Komfortzone
Der Nutzer startet seine Reise mit dem "Manifest der Komfortzone", einem handlichen Booklet, das die theoretischen Grundlagen und neuen Definitionen der Komfortzone vorstellt. Das Booklet umfasst detaillierte Erklärungen der Konzepte von Resilienz und Kohärenz, praktische Übungen und Reflexionsfragen. Dieses Medium dient als Einstieg, um den Leser dazu anzuregen, seine eigene Komfortzone kritisch zu hinterfragen und erste Ansätze zur nachhaltigen Erweiterung zu entwickeln.

Ziel: Grundlegendes Verständnis und Initialzündung zur Auseinandersetzung mit der eigenen Komfortzone.

2. Magazinserie: Editorial mit Bildserie und persönlichen Geschichten

Nachdem der Nutzer das Booklet durchgearbeitet hat, vertieft er sein Wissen durch die Magazinserie, welche eine bildreiche Editorial-Serie enthält. Diese Serie präsentiert verschiedene Aspekte von Komfort, Resilienz und Kohärenz durch visuelle Geschichten und persönliche Erzählungen. Persönlichkeiten, die ihre Lebenswege und die damit verbundenen Herausforderungen und Erfolge teilen, inspirieren den Leser und zeigen praxisnahe Beispiele für die Anwendung der im Booklet beschriebenen Konzepte.

Ziel: Vertiefung des Wissens und Inspiration durch reale Beispiele und visuelle Erzählungen.

3. Digitale App-Anwendung

Der nächste Schritt in der Media Journey führt den Nutzer zur interaktiven App-Anwendung. Die App bietet personalisierte Funktionen, mit denen der Nutzer seine eigene Komfortzone reflektieren und erkunden kann. Durch Datenerfassung in erweiterter Notizform, sowie Evaluationsmethoden bekommt der Nutzer Visualisierungen generiert die zur Erweiterung seiner Komfortzone zur Hand genommen werden können.

Ziel: Interaktive Vertiefung und praktische Sammlung der Komfortbereiche im Alltag.

4. Out-of-Home (OOH) Digital Out-of-Home (DOOH)

Während dem Besuch in Buchhandlungen, Kioske und Zeitungsständen oder Supermärkten wird der Nutzer auch auf Out-of-Home Werbung stoßen. Plakate in urbanen Räumen erinnern ihn an die wichtigen Botschaften der Komfortzone, Resilienz und Kohärenz. Diese visuellen Reize in seinem alltäglichen Umfeld verstärken die kontinuierliche Auseinandersetzung mit dem Thema.

Ziel: Stetige Erinnerung und Verstärkung der Botschaften im Umfeld von Buch und Magazinhandlungen.

User Flow: Booklet → Magazine → App

Vorteile:

Grundlegendes Verständnis:

Das Booklet bietet eine solide theoretische Basis.

Visuelle Vertiefung:

Das Magazin illustriert die theoretischen Konzepte mit anschaulichen Beispielen.

Interaktive Anwendung:

Die App ermöglicht es, das Wissen und die Inspiration aus den vorherigen Schritten praktisch anzuwenden und auf sich zu übertragen.

Nachteile:

Mögliche Unverbindlichkeit:

Nutzer könnten nach dem Magazin weniger motiviert sein, zur App überzugehen.

Reihenfolge:

Manche Nutzer bevorzugen möglicherweise, erst über das eigene Leben zu lernen und dann inspirierende Geschichten zu lesen.

User Flow: App → Booklet → Magazine

Vorteile:

Interaktive Einführung:

Die App bietet einen praktischen Einstieg.

Theoretische Vertiefung:

Das Booklet liefert nach der App eine tiefere, theoretische Grundlage.

Inspirierende Abrundung:

Das Magazin schließt mit inspirierenden Geschichten ab, die das Gelernte veranschaulichen.

Nachteile:

Komplexitätssprung:

Der Wechsel von interaktiver App zu theoretischem Booklet kann abrupt wirken.

Mögliche Überforderung:

Nutzer könnten nach der App weniger Interesse an einem intensiven theoretischen Booklet haben.

User flows

User Media Journey Flows:

Booklet → App → Magazine

Booklet → Magazine → App

App → Booklet → Magazine

App → Magazine → Booklet

Magazine → App → Booklet

Magazine → Booklet → App

App → Magazine

Insgesamt bieten alle User Flows verschiedene Vorteile, je nachdem, welche Präferenzen und Lernstile die Nutzer haben. Die Wahl des optimalen Flows hängt von den spezifischen Zielen und Bedürfnissen der Nutzer ab.

User Flow: App → Magazine → Booklet

Vorteile:

Interaktive Einführung:

Die App bietet einen praktischen Einstieg.

Inspirierende Vertiefung:

Das Magazin liefert anschauliche, inspirierende Beispiele.

Theoretische Abrundung:

Das Booklet bietet eine tiefere, theoretische Grundlage zum Abschluss.

Nachteile:

Mögliche Unverbindlichkeit:

Nutzer könnten nach der App und dem Magazin weniger motiviert sein, das theoretische Booklet zu lesen.

Reihenfolge:

Manche Nutzer bevorzugen möglicherweise, erst die theoretischen Grundlagen zu lernen.

User Flow: Magazine → App → Booklet

Vorteile:

Inspirierende Einführung:

Das Magazin bietet einen anschaulichen, inspirierenden Einstieg.

Interaktive Anwendung:

Die App ermöglicht es, die Inspiration praktisch anzuwenden.

Theoretische Vertiefung:

Das Booklet liefert eine tiefere, theoretische Grundlage.

Nachteile:

Mögliche Überforderung:

Nutzer könnten nach dem Magazin und der App weniger motiviert sein, ein theoretisches Booklet zu lesen.

Reihenfolge:

Manche Nutzer bevorzugen möglicherweise, zuerst die theoretischen Grundlagen zu lernen.

User Flow: Magazine → Booklet → App

Vorteile:

Inspirierende Einführung:

Das Magazin bietet einen anschaulichen, inspirierenden Einstieg.

Theoretische Vertiefung:

Das Booklet liefert eine tiefere, theoretische Grundlage.

Interaktive Anwendung:

Die App ermöglicht es, das theoretische Wissen praktisch anzuwenden.

Nachteile:

Mögliche Unverbindlichkeit:

Nutzer könnten nach dem Magazin weniger motiviert sein, das theoretische Booklet zu lesen.

Reihenfolge:

Manche Nutzer bevorzugen möglicherweise, erst interaktiv zu lernen und dann die Theorie zu vertiefen.

User Flow: App → Magazine

Vorteile:

Interaktive Einführung:

Die App bietet einen praktischen, spielerischen Einstieg.

Inspirierende Vertiefung: Das Magazin liefert anschauliche, inspirierende Beispiele und Geschichten.

Nachteile:

Fehlende Theorie:

Ohne das Booklet fehlt eine tiefere, theoretische Grundlage.

Kurze Journey:

Die Reise ist kürzer und könnte weniger tiefgehend sein.



1. Erforschung der eigenen Identität und Selbstkonzept:

Identität annehmen, reflektieren und erforschen.
Selbstreflexion und Selbstbewusstsein fördern.
Bewusstsein für eigene Werte und Lebensprinzipien entwickeln.

2. Zielsetzung und Lebensweg:

Prioritäten identifizieren und setzen.
Zielsetzung für einen Lebensweg finden und analysieren.
Verwirklichung von Zielen anstoßen und Lebensbalance finden.
Bedeutung von Entscheidungen verstehen.

3. Unterstützungssysteme und Bewältigungsstrategien:

Bedeutung von sozialen Netzwerken und Beziehungen verstehen.
Hindernisfaktoren erkennen und Unterstützungssysteme identifizieren.
Bewältigungsstrategien kennenlernen und ein tieferes Verständnis für Herausforderungen entwickeln.

4. Selbstreflexion und Selbstbewusstsein:

Wendepunkte im Leben erkennen.
Empathie entwickeln und Individualität respektieren.
Selbstverständnis und Selbstbewusstsein fördern.
Vorurteile abbauen und Toleranz fördern.
Auseinandersetzung mit eigenen Bedürfnissen und Selbstakzeptanz.

The concept of the comfort zone is often misinterpreted and undervalued in modern discourse. It is commonly advised to leave this zone to achieve personal growth, seen as essential for being dynamic and modern. However, definitions of the comfort zone are vague, and its boundaries and what lies beyond are unclear, often leading to misconceptions. The comfort zone, though portrayed negatively, actually represents a state of security and stability where individuals can recharge and utilize their strengths. Historically, it was first associated with ideal home temperatures in the 1920s, then later used in organizational psychology and adventure education to describe states that encourage learning and growth through manageable stress.

Judith Bardwick's Book *Danger of the comfort zone* (1991) emphasized leaving the comfort zone to enhance workplace performance, suggesting that some pressure is necessary but not to the point of inducing panic. This idea persists but is often simplified.

The adventure education model by Luckner and Nadler (1997) also supports the need for stress and challenges to foster learning, but acknowledges that excessive stress can lead to panic and hinder learning. Despite these perspectives, there is an overemphasis on leaving the comfort zone, sometimes leading to negative consequences such as increased stress and reduced well-being.

This is the redefinition of the comfort zone, recognizing its value as a space of resilience, regeneration, and competence. Constructing and maintaining a comfort zone requires effort and should be appreciated. Rather than constantly pushing individuals out of this zone, there should be a balance, valuing the comfort zone as a foundation for growth. Understanding and appreciating one's comfort zone can lead to better adaptability and personal development, countering the widespread notion that success only comes from discomfort and challenge.

DEFINITION

01

A vital space for stability and renewal

The requirement of embracing discomfort and personal growth	17
Reassessing the comfort zone	19
Balancing stress for growth	25
From pressure to balance	27
The argument for strengthening the comfort zone	28

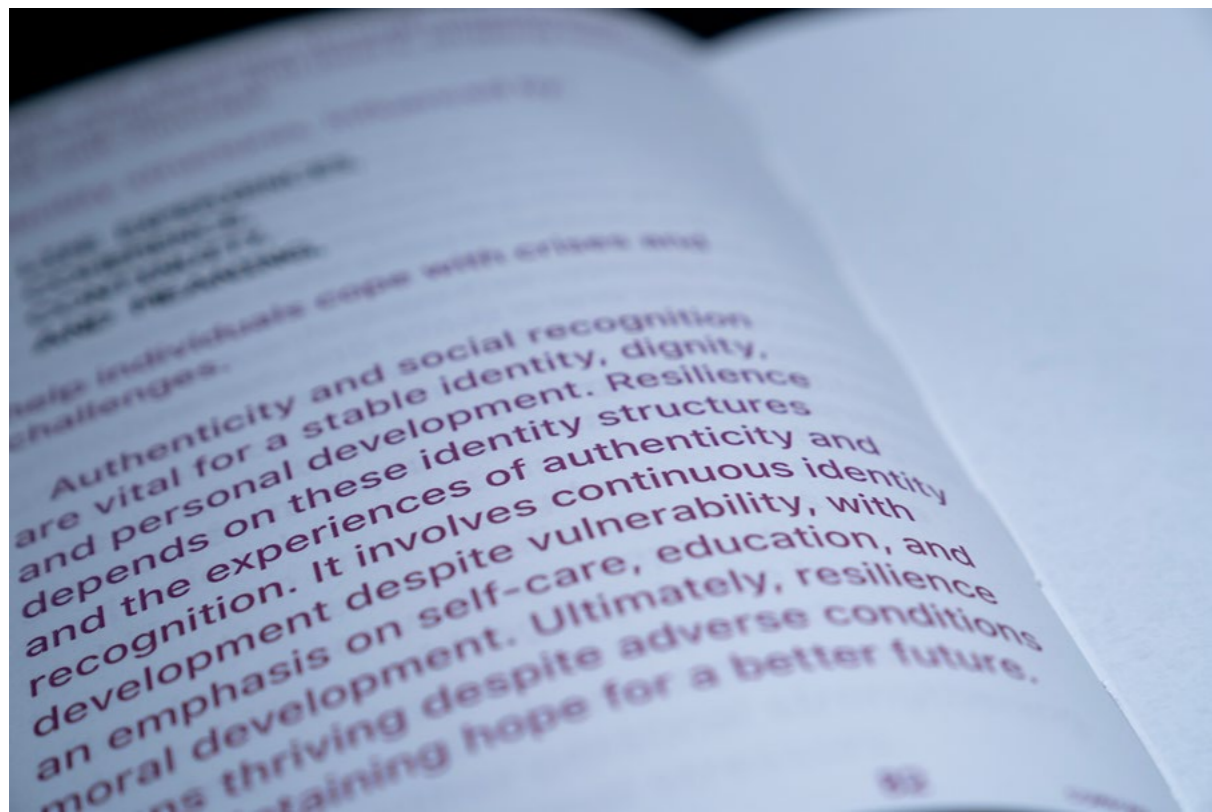
Innenseiten



goal?

with all the
CONSEQUENCES?

Or are you fulfilling
the **EXPECTATIONS** of
others?





Schutzumschlag mit Veredelung.
Digitale Heißfolienprägung silber.



Erste Besprechung – 15.03.24

Besprechung 01 – 19.03.24

- * Experten Interviews
- * Herausforderung vs. Komfortzone:
 - * Gesellschaftliche Veränderungen
 - * Historische Veränderungen
 - * Mobilität
 - * Kommunikations(-Kanäle)
 - * Kulturelle Veranstaltungen
 - * Lebensentwürfe
 - * Freundschaften
 - * Gesellschaftlichen Klassen ausbrechen
- * Anzahl der Veränderung festhalten
 - * Informationsgrafiken
 - * Gegenüberstellungen
 - * Vergleiche
- * Biografieanalyse
- * Definition Komfortzone
 - * Habits/Gewohnheiten/Routine

Besprechung 02 – 03.04.24

- * Question Zero Sicherheit MIT bestimmten Lebensstilen
- * 1. Ansatz – top, gute Grundlage
- * 2. Ansatz – top
- * Umfrage, SOC Wert willkürlich, Methodisch Vergleichen, aktuelle Daten sammeln
- * Podcast – Glück SWR2; Genetisch bedingt
- * Zielgruppe = Zielsetzung? Offenheit nicht voraussetzen, Position beziehen, mehr Möglichkeiten öffnen
 - * Persönliche Lebensberichte, Geschichten
 - * Konzept: Alter der Zielgruppe, sekundäre und primäre Betrachtung
 - * Inhalte Medien festlegen
 - * Konzeptionen theoretische Versuche/Geschichten
 - * Visuelles Konzept, Grundidee festigen
 - * John Lennon Zitat
 - * What you do with your day is what you do with your life

ZwiPrä

- * Gestalterische Umsetzungen mind. 2-3 Varianten

Besprechung 03 – 17.04.24

- * Filtern nach Migration etc.
- * Alleinstellungsmerkmal unseres Produktes
- * Begrenzen wir uns auf USA?
- * Datenvisualisierung + Biografische Daten
- * Wie sieht das aus? Umsetzung? Wofür? Greifbar? Warum? Druck?
- * Konzepte einfacher fassen
- Klare Darstellungen Konzepte verknüpfen
 - * Context schaffen
 - * Mut zur Veränderung
 - * Generationskonflikt
 - * Provokante Zuspitzung

Besprechung 04 – 22.05.24

Mobile Anwendung:

- * Perspektiven
- * Bezug Komfortzone
- * Meilensteine im Bezug auf Komfort
- * „Nur“ als Konzept?
- * Eigene Wertebildung
- * Bewertung der Meilensteine: Sicherheit, Mut und Comfort
- * Hinweis Magazin & Booklet

Visuelles System:

Bewertungen, Lebensläufe, Biografien, Werteverstehen

Reihenfolge:

Struktur, visuelle Sprache entwickeln,

Begründung Amerikanische Personen!!!

Vergleiche mit anderen Biografien

Wie komme ich an das Booklet, Magazin, App?

Mobile Anwendung:

- * Perspektiven
- * Bezug Komfortzone
- * Meilensteine im Bezug auf Komfort
- * „Nur“ als Konzept?
- * Eigene Wertebildung
- * Bewertung der Meilensteine: Sicherheit, Mut und Comfort
- * Weitergabe an Verwandte, Freunde
- * Hinweis Magazin & Booklet?

Letzte Besprechung – 11.06.24

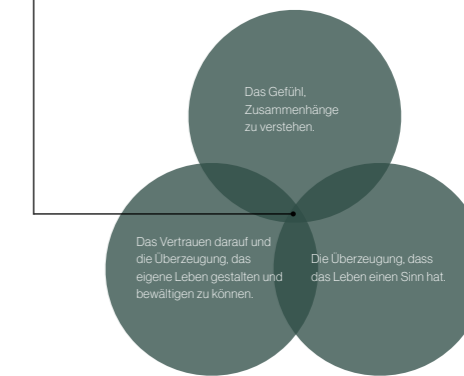
Agenda today

- 1. Problemstellung
 - 1. Ansatz
 - 2. Ansatz
 - Umfrage
 - Lösungsweg
- 2. Zielgruppe
 - Lebensstile
- 3. Social Awareness Kampagne
 - Medien
 - User Journey
- 4. Visuelle Sprache

2. Ansatz

nach Aaron Antonovsky (1923 – 1994)

Das Kohärenzgefühl: Kernstück der Salutogenese.



Problemstellung

Question Zero

Wie können wir jungen Menschen helfen, Komfort, Mut und Sicherheit in verschiedenen Lebensstilen zu finden um sie in ihrer Lebensgestaltung zu unterstützen?

Umfrage

Wissenschaftliche Auswertung

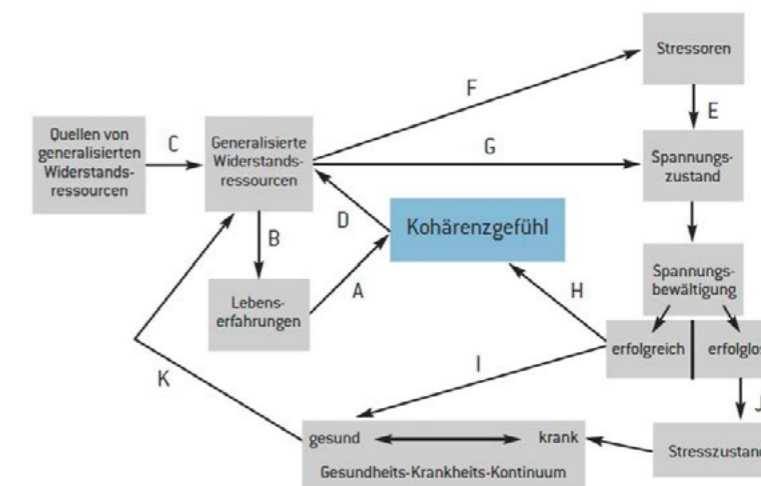
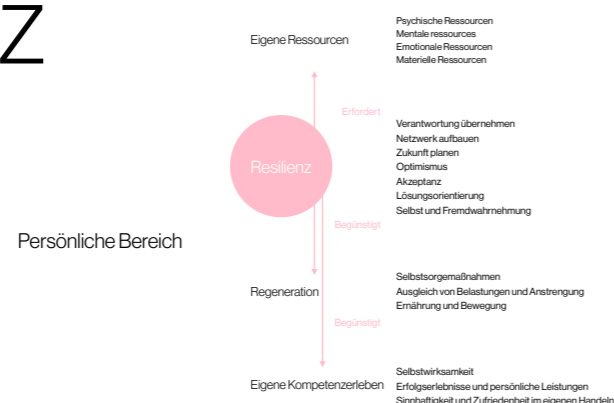
Mit dem Fragebogen sollte das Kohärenzgefühl gemessen werden. Dazu, bot es sich an den von Antonovsky entwickelten „Fragebogen zur Lebensorientierung“ zu verwenden.

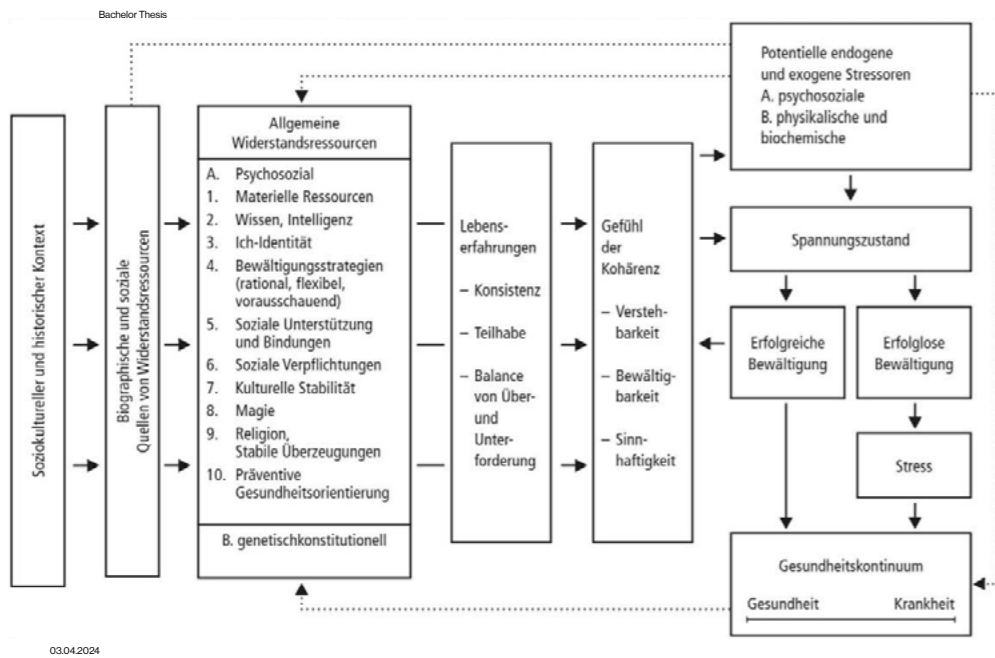
→ Lässt sich Komfort, Mut und Sicherheit in verschiedenen Lebensstilen messen um eine Vergleichbarkeit von Lebenseinstellungen zu erhalten?

Die Anpassungsfähigkeit; der Prozess, in dem Personen auf Probleme und Veränderungen mit Anpassung ihres Verhaltens reagieren. Ausgleich und Stabilität.

1. Ansatz

nach: Quirin Schnack, Dr. Martin P. Fladerer, Dr. Katharina Schnitzler





Wie können wir jungen Menschen helfen, Komfort, Mut und Sicherheit in verschiedenen Lebensstilen zu finden um sie in ihrer Lebensgestaltung zu unterstützen?

Lösungsweg

Jüngere Alters-Gruppe erhält Lebensblicke und -erfahrungen unterschiedlicher Lebensstile zur Selbstreflexion und um neue Möglichkeiten zu entdecken. Ziel ist es Mut, Sicherheit und Komfort in unterschiedlichen Lebensstilen finden.

→ Einblicke in diese Lebensstile ermöglichen und Selbstreflexion fördern.

Lebensstile

Junge Menschen, die Mut, Sicherheit und Komfort für ihrer Lebensgestaltung suchen nach Antworten zu folgenden Themen. Nach Zukunftsinstut (Lebensstile)

Lebensgenuss und Selbstverwirklichung

Ich will das Leben in vollen Zügen genießen.
Ich möchte mich beruflich verwirklichen und gleichzeitig mit mir selbst im Reinen sein und niemals meine Lebensenergie durch Stress verlieren.

Verhältnis zur Welt

Nur wer nicht bloß an sich selbst denkt, sondern sich immer im Verhältnis zur Welt sieht, kann ein erfülltes Leben führen. (Sinn-Karrierist)
Das Wichtigste ist, vom Leben selbst etwas über das Leben zu lernen.

Offenheit für neue Erfahrungen

Ich bin jederzeit offen für neue Erfahrungen und Begegnungen, denn ich bin ungeladnen und ohne Vorurteile. (Moderne Nomade)
Jeder kann seine besten Ideen verwirklichen, man muss es einfach nur machen. (Urban Matcha)

Selbstbestimmung

Ich will die Welt, in der wir leben, frei und eigenständig mitgestalten.
Ich lasse mich niemals von anderen bestimmen.

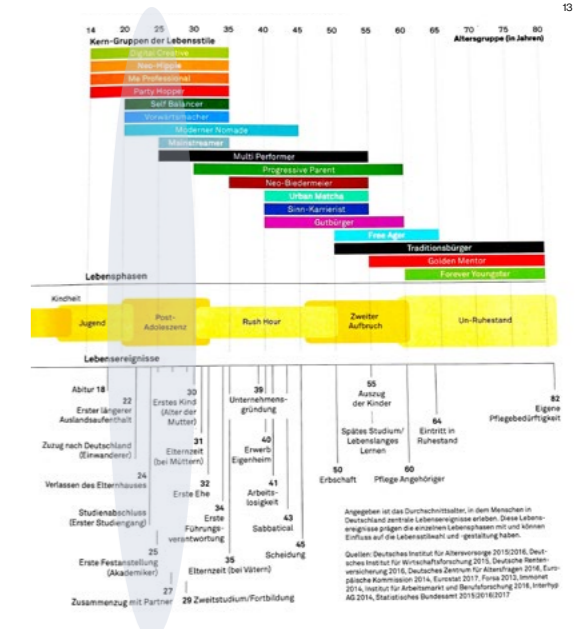
Zielgruppe

Unsere Zielgruppe sind Menschen, die sich selbstbewusst und eigenständig in der Welt bewegen wollen. Sie streben danach, ihre Umgebung aktiv mitzugestalten. Sie sind offen für neue Erfahrungen und Begegnungen und betrachten sich nicht nur als Individuen, sondern suchen stets nach einem tieferen Verständnis für ihre Rolle in der Welt und danach, wie sie ein erfülltes Leben führen können.

Für sie sind Sicherheit und Glück im Alltag von großer Bedeutung. Berufliche Verwirklichung ist ihnen wichtig, aber nicht auf Kosten ihrer Lebensenergie. Sie glauben daran, dass jeder Mensch die Möglichkeit hat, seine Ideen zu verwirklichen.

Dennoch sind sie auf der Suche nach Antworten auf ihre Fragen und nach Möglichkeiten, ihre Werte und Überzeugungen weiter zu vertiefen. Sie sind bereit, neue Perspektiven zu erforschen und nach Lösungen zu suchen, die ihnen helfen, ihre Ziele zu erreichen und ihr Leben zu gestalten.

Lebensphasen und -ereignisse



Social awareness

Kampagne

Einblicke in Lebensstile ermöglichen, Selbstreflexion fördern um die eigene Lebensgestaltung zu unterstützen.

Komfort, Mut & Sicherheit.

Viele Bruchstücke ergeben ein Gesamtbild.

Bezüge und Zusammenhänge Darstellen
Raumgefühl & Comfortbereiche darstellen,
Comfort sichtbar & greifbar machen.

Weitere Ebenen/Blickwinkel hinzufügen
und zulassen.

Bewusste Wahrnehmung von Unscheinbarem,
Datenvisualisierung.

Neue Assoziationen wecken.

Mischung aus Abstrakten und realistische Darstellungen
mit Licht, Schatten und Textur lenken zur Interpretation
und Reflexion.

Medien

Print →

Digital →

Editorial Print

Social Media

Web/App

Bild und Ton

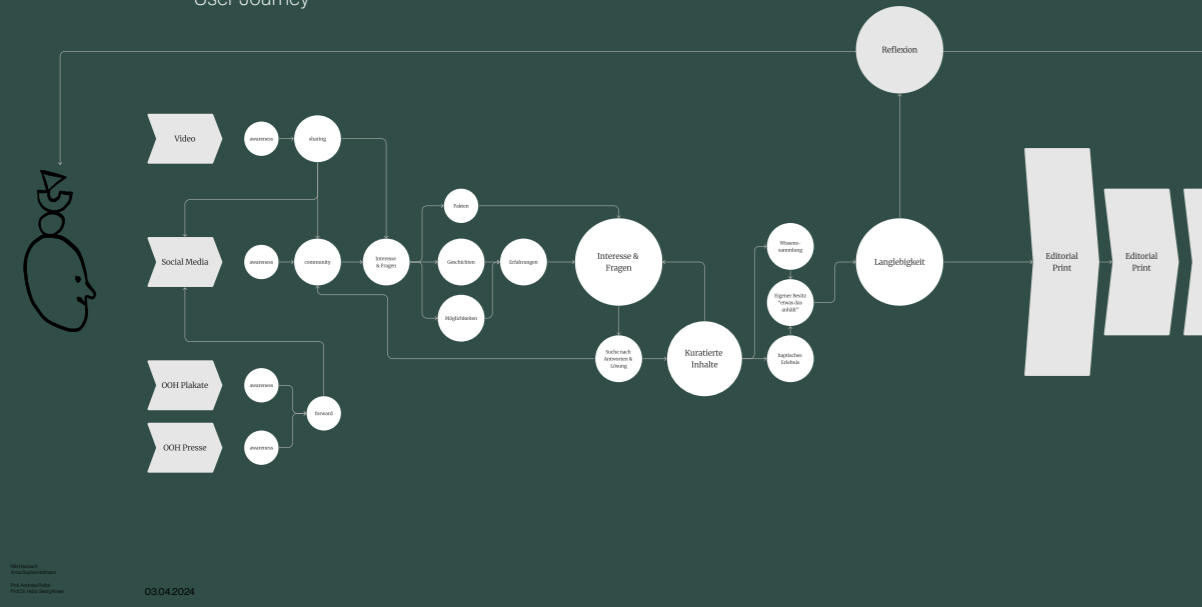
Neue Perspektiven aufzeigen
Sammlung
→ Vielfalt der Lebensstile
Neue Ideen vermitteln
Hochwertige Produktion
→ Kuratierte, geprüfte Inhalte
→ Haptisches Erlebnis (Tangibilität)
Einfache Weitergabe & Verleih
Integrität und Authentizität

animierte Reminder
→ Themen der Selbstreflexion
Dynamische Plattform zum Austausch
Interaktive Umfragen, die Austausch anregen
Authentisch und reliable
→ Reliable stories
User generated content

Aufzeichnung der Comfortbereiche
→ Auswertung mit Visualisierung
Sammlung von Comfortzonen anderer
Diverse Audio / Visuelle Welten entdecken

Dokumentation
Persönliche Geschichten und Erfahrungen
erzählen
In neue Welten eintauchen
Emotional abholen (Rohre Darstellung,
Flüchtige Momente)
Multimediale Erfahrung
Schnittfolge als Gesamtfilm aber auch als
Einzelelemente verwendbar
Grundlage für Social Media Content

User Journey



Future Agenda

1. Transfer der Ergebnisse aus Umfrage und wissenschaftlicher Konzepte
2. Visuelle Parameter schaffen
3. (Inhalte nach) Medien Definieren
4. Interview Partner:innen definieren

Agenda today

1. Überarbeite Lösungswege + Zielgruppe
2. Life Stories
Content-Analyse
3. Projektkonzept
4. Visuelles Konzept

Ziele

Konzepterleitung

Zwischenziel

Hauptziel



Problemstellung

Question Zero

Wie können wir jungen Menschen helfen, Komfort, Mut und Sicherheit in verschiedenen Lebensstilen zu finden um sie in ihrer Lebensgestaltung zu unterstützen?

03.04.2023

Wie können wir dazu ermutigen, aus Geschichten des Lebens Komfort, Mut und Sicherheit zu ziehen, um Veränderung anzunehmen und die Lebensgestaltung zu unterstützen?

17.04.2023

Wie können wir dazu ermutigen, aus Geschichten des Lebens Komfort, Mut und Sicherheit zu ziehen, um Veränderung anzunehmen und die Lebensgestaltung zu unterstützen?

Lösungsweg

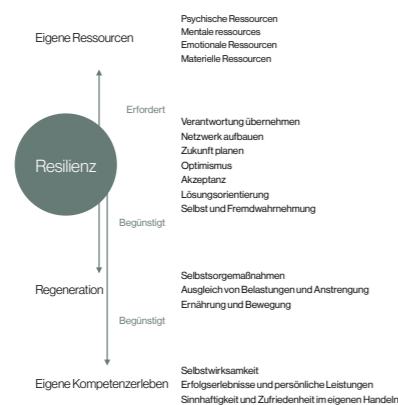
Lebensgeschichten

Jüngere Alters-Gruppe erhält Einblicke in Lebensgeschichten zur Selbstreflexion und um neue Möglichkeiten zu entdecken. Ziel ist es Mut, Sicherheit und Komfort in unterschiedlichen Erzählungen zu finden.

→ Einblicke in Lebensgeschichten ermöglichen und Selbstreflexion fördern.

1. Ansatz

nach Quinn Schnack, Dr. Martin P. Fladerer, Dr. Katharina Schnitzler



2. Ansatz

nach Aaron Antonovsky (1923 - 1994)



Zielgruppe

Lebensgeschichten

Unsere Zielgruppe wünscht sich vielfältige Einblicke in andere Lebensgestaltungen, um sich auf ihrem eigenen Weg selbstbewusster zu bewegen. Sie versuchen Offenheit für Neues in ihr Leben zu integrieren und suchen ein tieferes Verständnis ihrer Rolle im Leben. Entscheidungen in ihrem Leben zu treffen ist ihnen wichtig, ohne dabei ihre persönlichen Werte zu vernachlässigen.

Diese Menschen suchen nach Inspiration und sind bereit, neue Perspektiven zu erforschen, um ihre Ziele zu reflektieren und ihr Leben zu gestalten.

Social awareness

Kampagne

Einblicke in Lebensgeschichten ermöglichen, Selbstreflexion fördern um die eigene Lebensgestaltung zu unterstützen.

Komfort, Mut & Sicherheit.

Life Stories

Individuale Lives. Collective Impact

Life Stories creates and distributes documentary films and educational resources about people whose lives inspire meaningful change.

Medien

Digital →

Print →

Bild und Ton

Editorial Print

In neue Welten eintauchen
Emotional abholen
Multimediale Erfahrung

Neue Perspektiven aufzeigen
Sammlung, Vielfalt der Lebensstile

Schnittfolge als Gesamtfilm aber
auch als Einzelteile verwendbar

Neue Ideen vermitteln
Hochwertige Produktion
Kuratierte, geprüfte Inhalte
Haptisches Erlebnis (Tangibilität)

Grundlage für Social Media Content

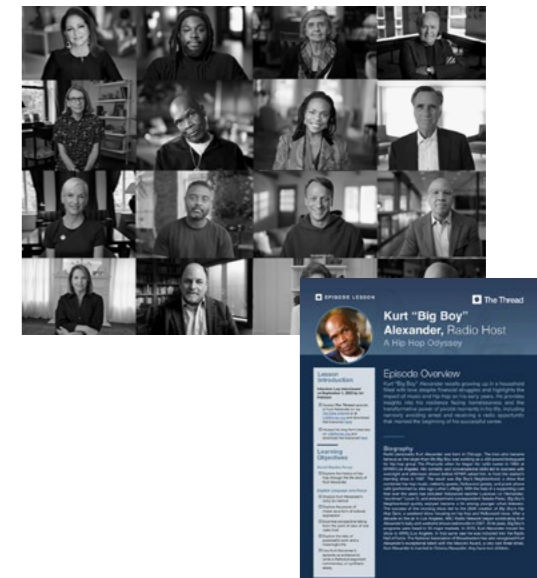
Einfache Weitergabe & Verleih
Integrität und Authentizität

Life Stories

JACQUELINE LEWIS:
My childhood had many facets to it. I'm the oldest child in a family of five. Later in my life, we ended up finding our half brother, so that made me second. There were lots of years when it was just me and my older siblings. Living on Air Force bases with my parents and there was this kind of military over emergency spaces around the base while the blueberry patches around the base plants to take and work lots of beautiful sports rocks that my sister and I would collect and play rock bands with, you know, big beautiful rocks, making us our rock set, which has been like, listening to Bud weasel at the football games. This was the first chunk of life was just what. And Jackie, how much trouble could we get in without getting big trouble? Let's make coffee for Dad when he gets home from work by getting water in the Maxwell House kitchen and just sitting the water up and see what happens. Let's. Let's take the three samples and go decorate Nancy's bed and have with that just something get it all. The second chunk of childhood was the entrance of the boys, three little brothers. The first one was just magical to me. I was only six, so I became a big sister really in that space. And all through it in a lot of sleep, some love from our parents, protective love, demanding love. This is what Louis kids do or remember. We asked our teachers, we study hard. We're going to go to college. Lots of expectations of excellence, quite frankly and lots of giggles and laughter and dancing.

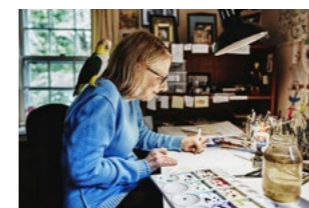
NANCY STERNER:
Lots of excellence was expected of you almost as there's a certain perfectionistic quality that you had growing up. You felt that you had to be perfect.

48 Wheeler Ave., 3rd Floor, Philadelphia, PA 19102 | (814) 238-8800 | L@LifeStories.com



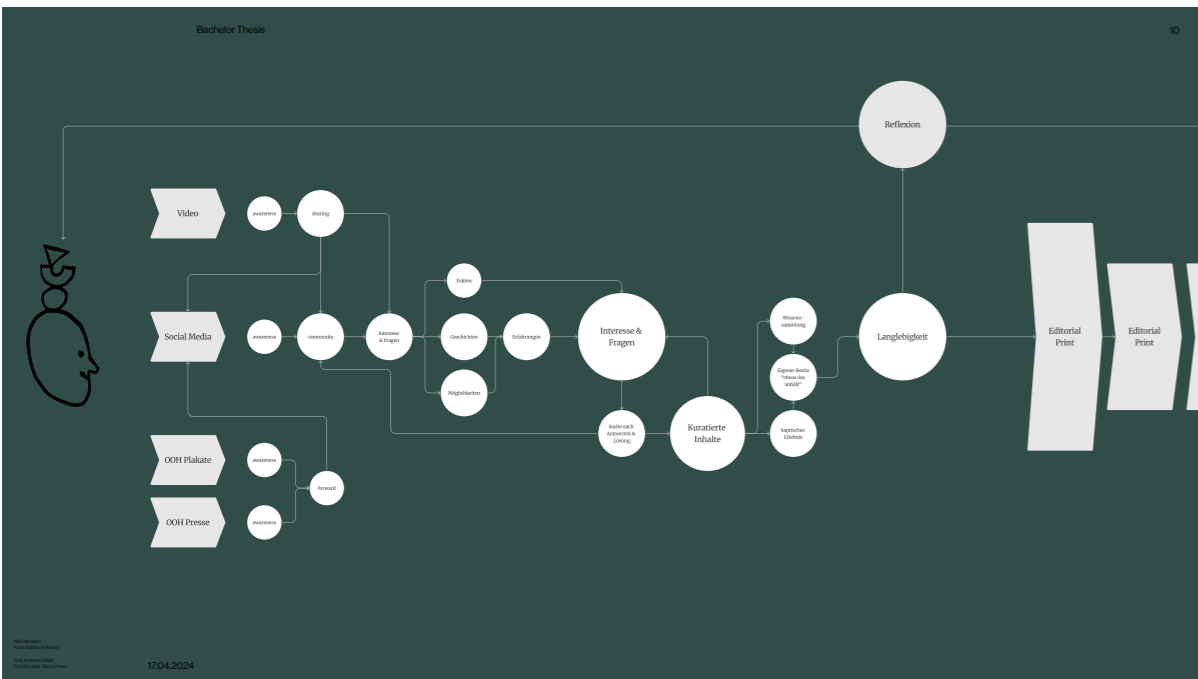
"I think storytelling is how we make sense of things and how sometimes, you know, it can be you can rationalize things, you know, sometimes for better or for worse."

Roz Chast, Cartoonist



Drawing From Life

Roz Chast reflects on growing up as an anxious child of immigrants with overprotective parents and weird sense of humor influenced by cartoonist Charles Addams. Chast discusses the challenges of aging, the importance of pursuing what you love, and examines how storytelling emerges as a way to make sense of life, connect with others, and express empathy.



"It was just some things that I knew wasn't going to fly, no matter how broke we were, no matter if there was a struggle going on."

Kurt "Big Boy" Alexander



A Hip Hop Odyssey

Kurt "Big Boy" Alexander recalls growing up in a household filled with love despite financial struggles and highlights the impact of music and hip-hop on his early years. He provides insights into his resilience facing homelessness and the transformative power of pivotal moments in his life, including narrowly avoiding arrest and receiving a radio opportunity that marked the beginning of his successful career.

Maximilian
Aron-Spitzner
Prof. Dr. Ingrid Isenhardt
Prof. Dr. Ingrid Isenhardt

17.04.2024

"Preserving and sharing these stories enables us to connect with each other on a deep personal level."

Inhalte

Aufwachsen und familiäre Einflüsse

Viele der Texte behandeln die Erfahrungen der Personen während ihrer Kindheit und wie ihre Familien sie geprägt haben.

Herausforderungen und Resilienz

Die Überwindung von Schwierigkeiten, sei es finanzieller Art, persönlicher Natur oder aufgrund historischer Ereignisse, ist ein wiederkehrendes Thema.

Bedürfnis nach Ausdruck und Verbindung

Die Bedeutung von Kommunikation, sei es durch Literatur, Musik oder Storytelling, sowie das Streben nach Verbindung mit anderen Menschen.

Kohärenzgefühl

Verstehbarkeit

Handhabbarkeit

Sinnhaftigkeit

Maximilian
Aron-Spitzner
Prof. Dr. Ingrid Isenhardt
Prof. Dr. Ingrid Isenhardt

17.04.2024

Open AI Whisper + custom Python script

Content Analyse

% python3 02_main_script_devin_allen.py

Interview Script PDF → Interview Mp3 → Whisper → .txt → .txt formatieren → .txt filtern → .txt quotes → ChatGPT strukturieren

Maximilian
Aron-Spitzner
Prof. Dr. Ingrid Isenhardt
Prof. Dr. Ingrid Isenhardt

17.04.2024

Klassisches Interview
Ki-erweitert

Biografien
Ki-generiert

Datenanalyse

Maximilian
Aron-Spitzner
Prof. Dr. Ingrid Isenhardt
Prof. Dr. Ingrid Isenhardt

17.04.2024

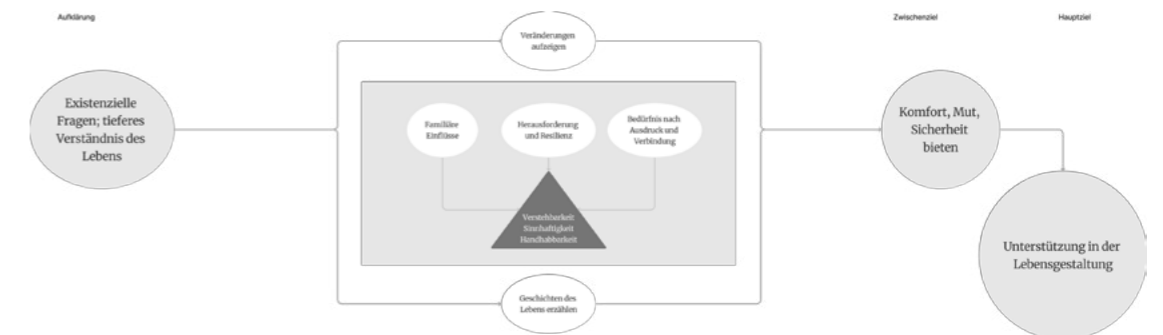
Erweitertes Konzept

Life Stories



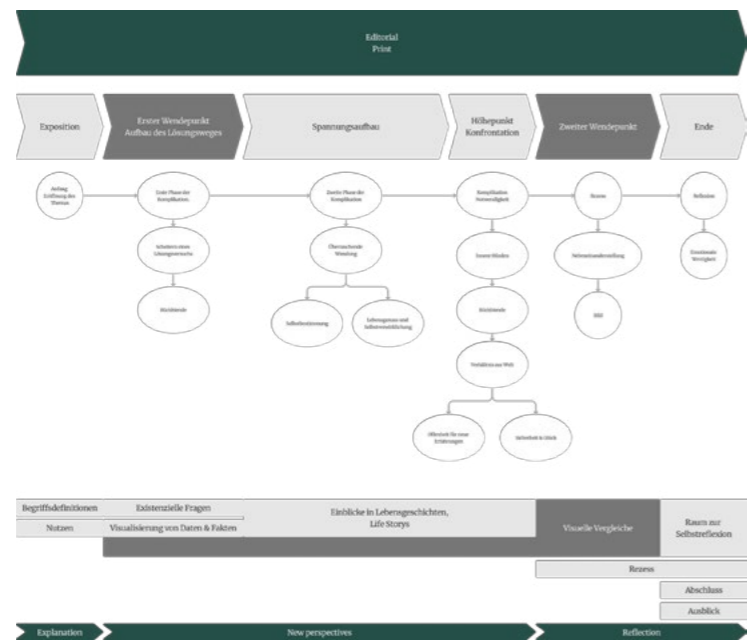
Maximilian
Aron-Spitzner
Prof. Dr. Ingrid Isenhardt
Prof. Dr. Ingrid Isenhardt

17.04.2024

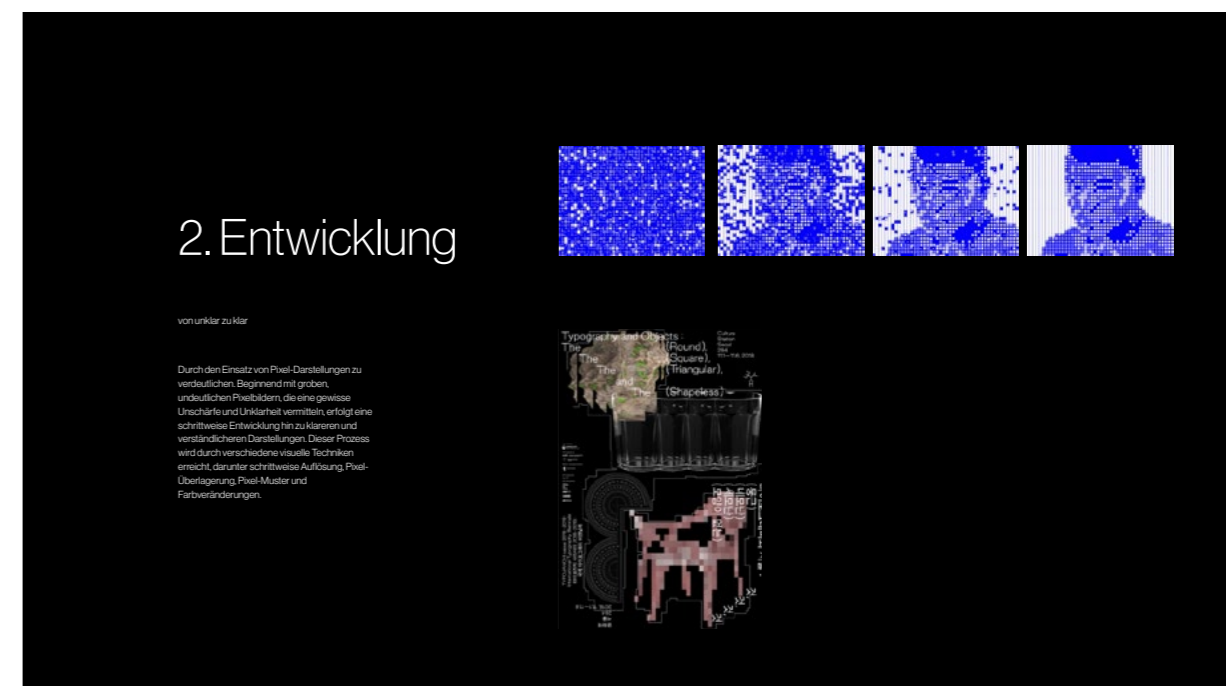


Maximilian
Aron-Spitzner
Prof. Dr. Ingrid Isenhardt
Prof. Dr. Ingrid Isenhardt

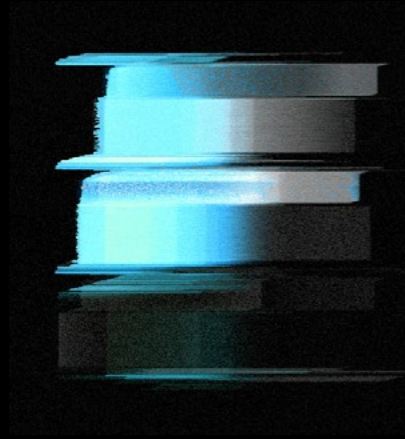
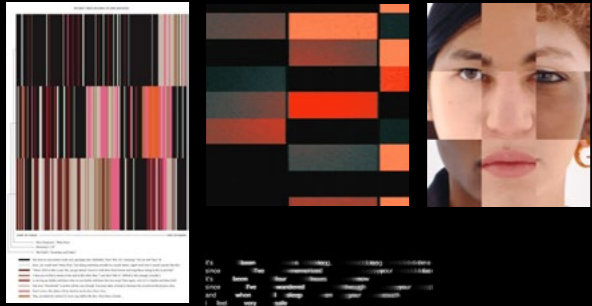
17.04.2024



Erweiterung von Perspektiven durch visuelle Sammlungen, die zur Interpretation und Selbstreflexion anregen.



Motion + Datenvisualisierung



Bachelor Thesis

29

Future Agenda

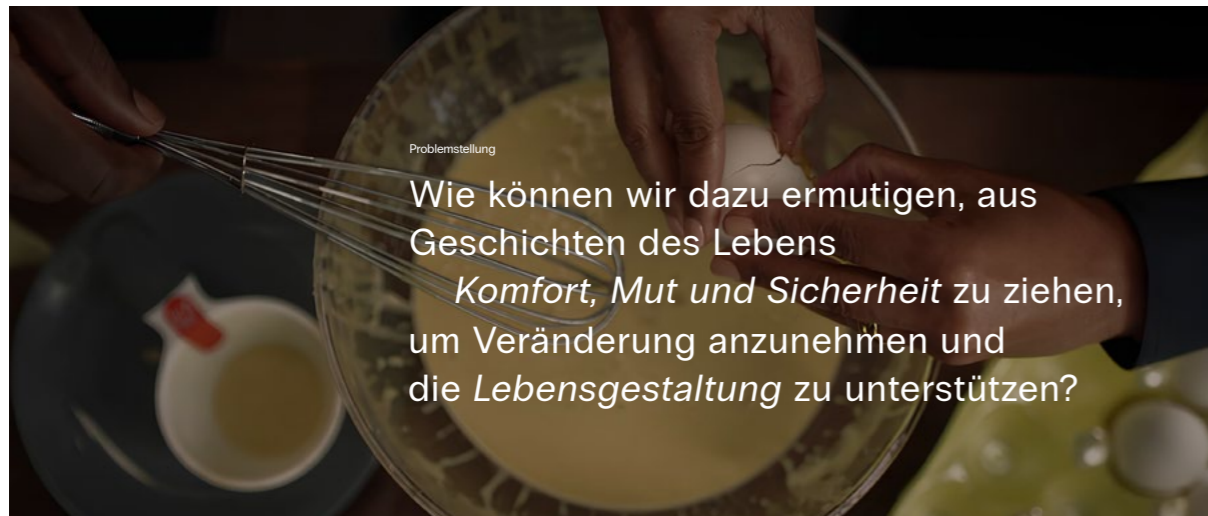
1. Rückmeldung Life Stories
2. Visuelle Konzepte testen
3. Kuratieren + Storytelling
4. Konzept in Bewegtbild transferieren

Wiederholung
Kommunikation
Prof. Andrea Felski
Prof. Dr. Ingrid Isenhardt

17.04.2024

'comfort' li(f)e

Wo Sicherheit auf Wachstum trifft.



Zwischenziel
Komfort, Mut, Sicherheit bieten

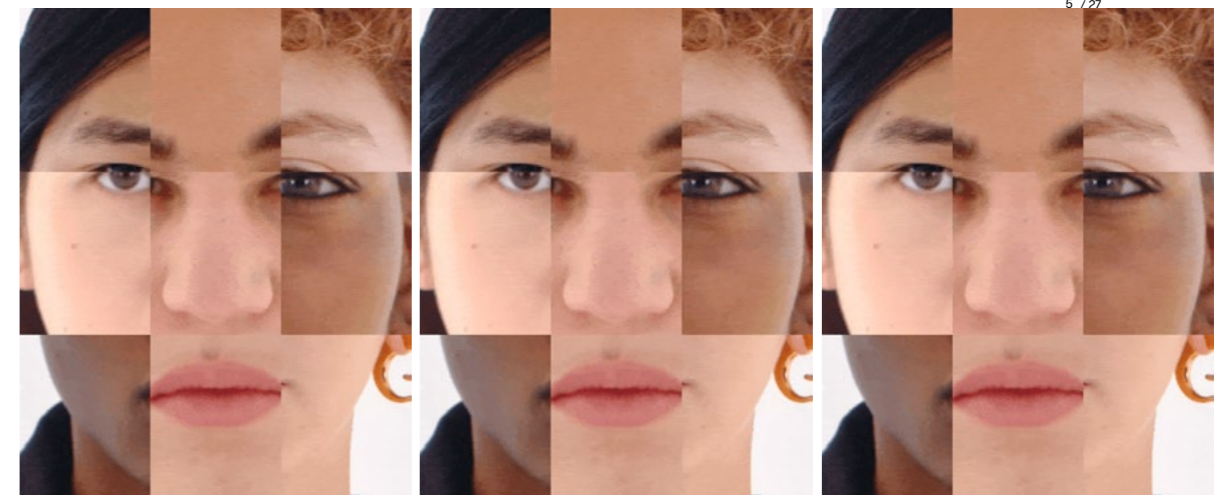
Veränderungen aufzeigen
Geschichten des Lebens erzählen

Hauptziel
Unterstützung in der Lebensgestaltung

Unsere Zielgruppe wünscht sich vielfältige *Einblicke* in andere Lebensgestaltungen, um sich auf ihrem eigenen Weg *selbstbewusster* zu bewegen. Sie versuchen Offenheit für Neues in ihr Leben zu integrieren und suchen ein tieferes *Verständnis* ihrer Rolle im Leben.

Entscheidungen in ihrem Leben zu treffen ist ihnen wichtig, ohne dabei ihre *persönlichen Werte* zu vernachlässigen.

Diese Menschen suchen nach *Inspiration* und sind bereit, neue *Perspektiven* zu erforschen, um ihre Ziele zu reflektieren und ihr *Leben zu gestalten*.



Verstehbarkeit



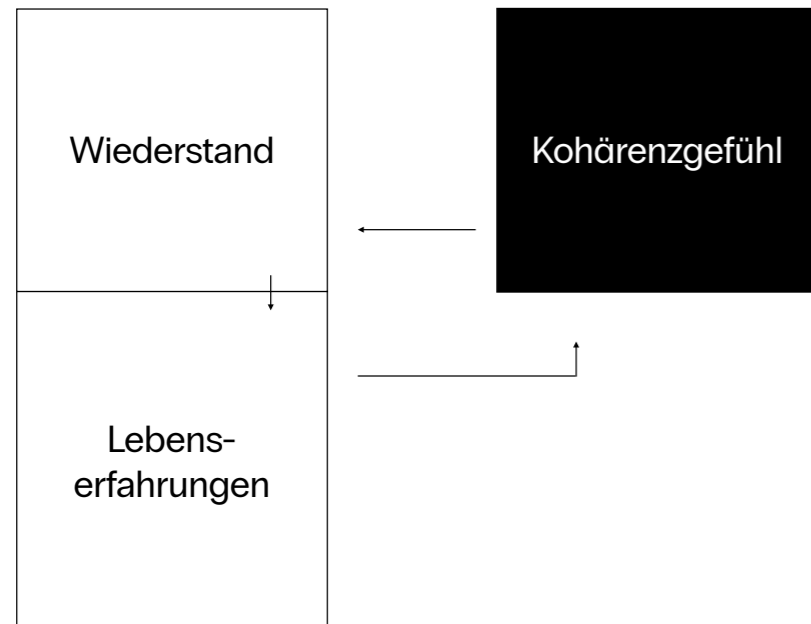
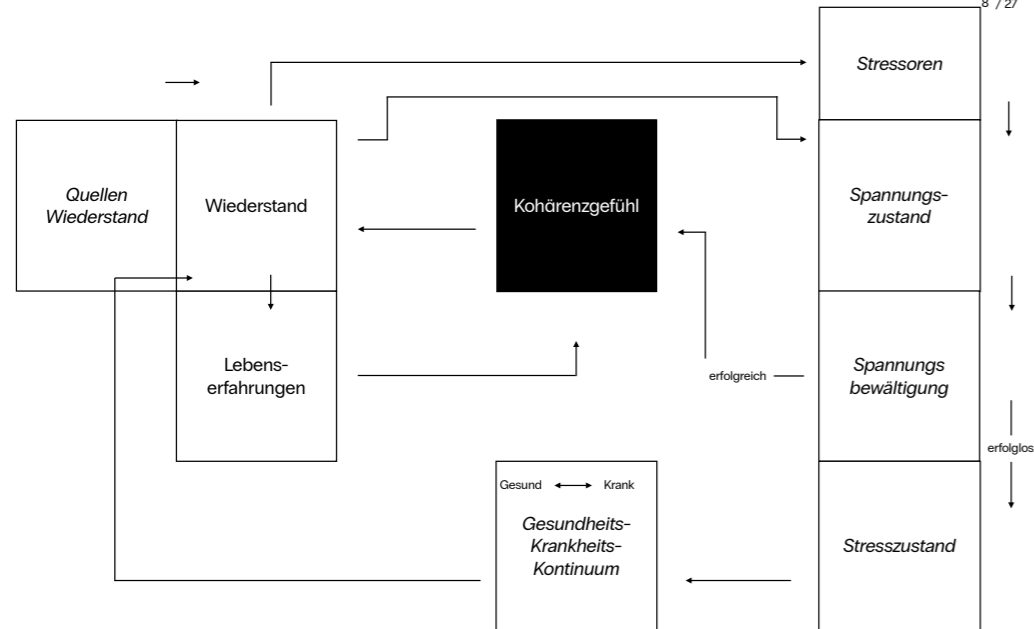
Sinnhaftigkeit Handhabbarkeit

Resilienz

Anpassungsfähigkeit
Der Prozess, in dem Personen auf Probleme und Veränderungen mit Anpassung ihres Verhaltens reagieren.

Ansatz 02 nach: Aaron Antonovsky

Ansatz 01 nach: Quirin Schnack, Dr. Martin P. Fladerer, Dr. Katharina Schnitzler



Verstehbarkeit



Sinnhaftigkeit Handhabbarkeit



Resilienz

Anpassungsfähigkeit
Der Prozess, in dem Personen auf Probleme und Veränderungen mit Anpassung ihres Verhaltens reagieren.



Life Stories erstellt und vertreibt Dokumentarfilme und Bildungsressourcen über Menschen, deren Leben einen Wandel anregt.



Nils Heubach
Anna Sophie Hofmann

Comfort(l)ife

Wo Sicherheit auf Wachstum trifft

Zwischenpräsentation
23. April 2024

13 / 27

Aufwachsen und familiäre Einflüsse
Verstehbarkeit

Herausforderungen und Resilienz
Handhabbarkeit

Bedürfnis nach Ausdruck und Verbindung
Sinnhaftigkeit

Inhalte

Kohärenzgefühl

Nils Heubach
Anna Sophie Hofmann

Comfort(l)ife

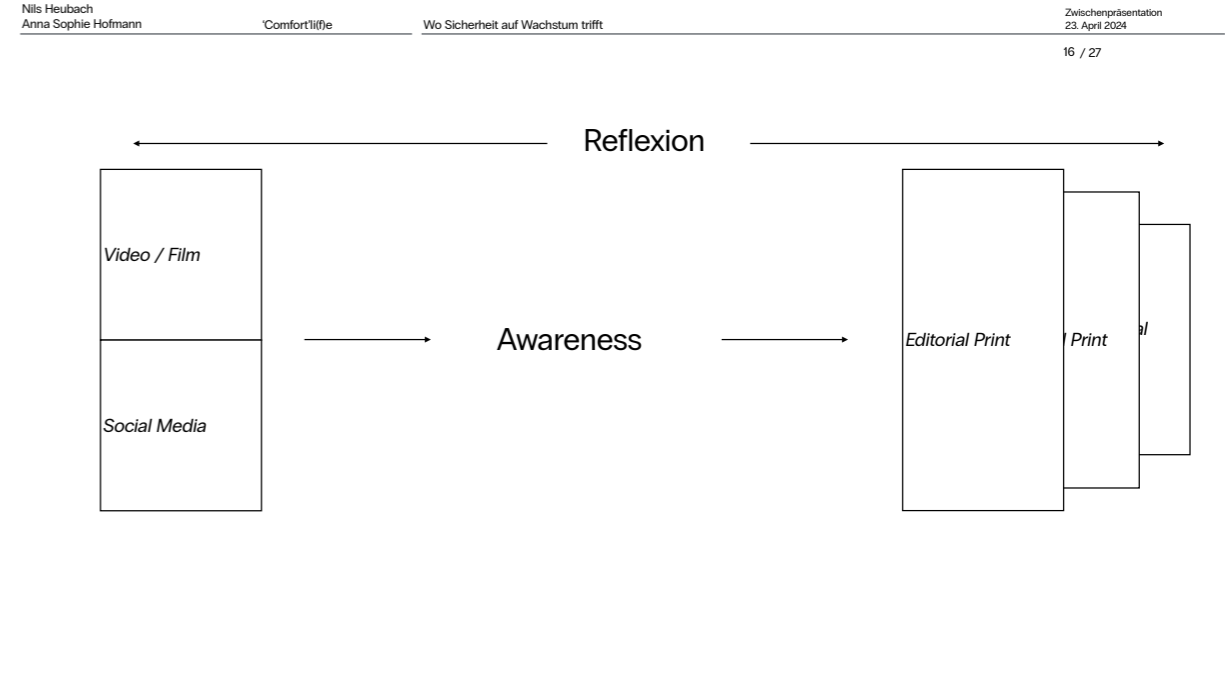
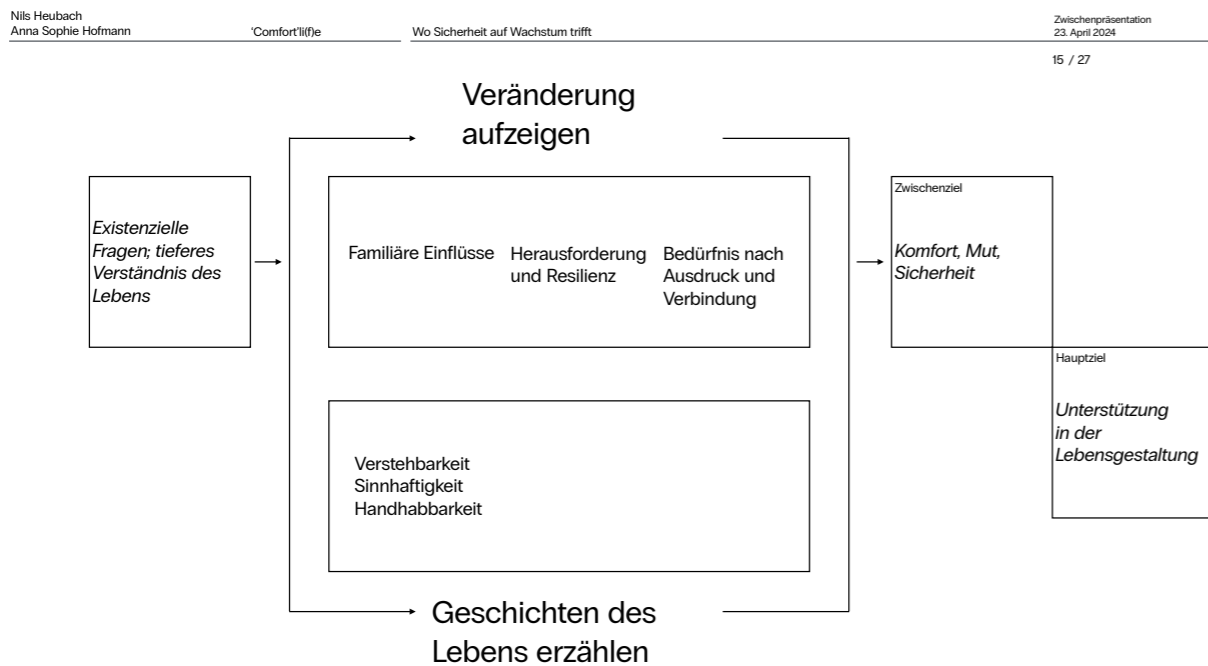
Wo Sicherheit auf Wachstum trifft

Zwischenpräsentation
23. April 2024

14 / 27



Erweiterung von Perspektiven durch *visuelle Sammlungen*, die zur Interpretation und Selbstreflexion anregen.



Nils Heubach
Anna Sophie Hofmann

Comfort(l)ife

Wo Sicherheit auf Wachstum trifft

Zwischenpräsentation
23. April 2024

17 / 27

Medien



Nils Heubach
Anna Sophie Hofmann

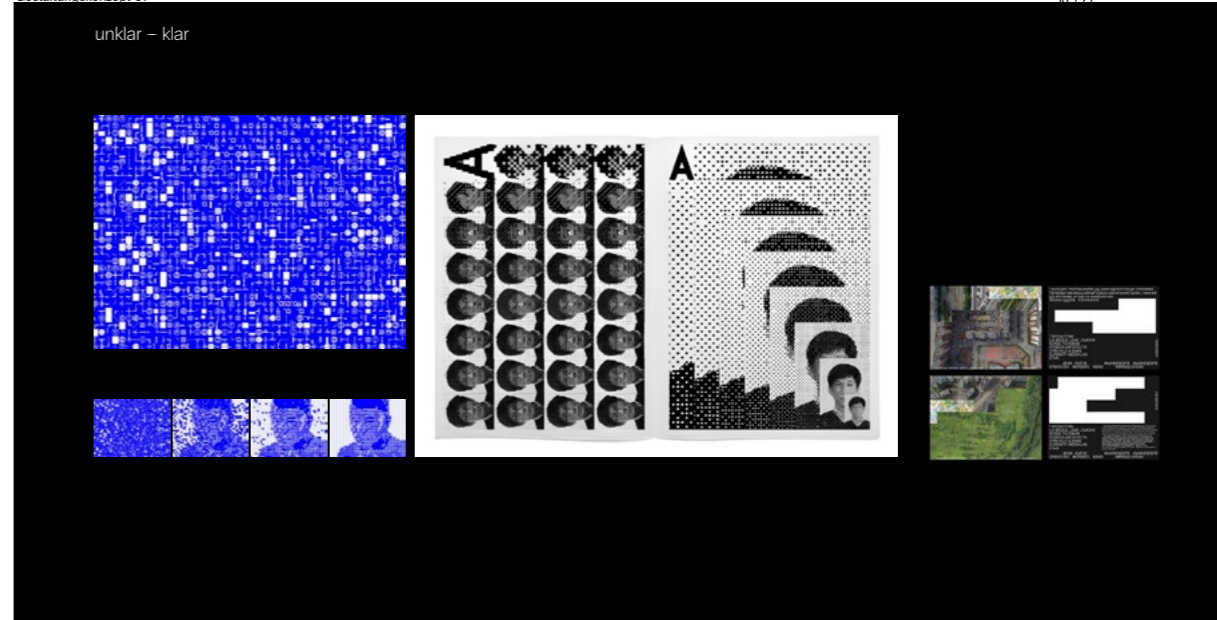
Comfort(l)ife

Wo Sicherheit auf Wachstum trifft

Zwischenpräsentation
23. April 2024

Gestaltungskonzept 01

unklar – klar



real – erweitert

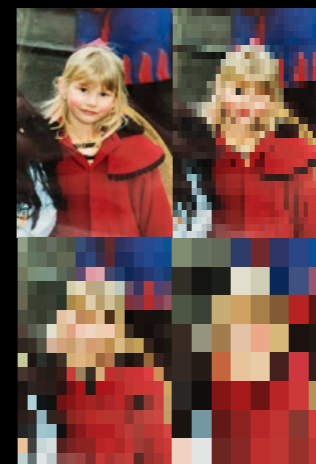
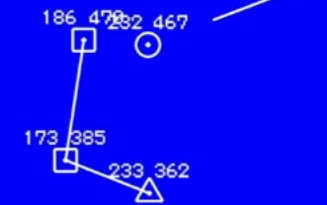
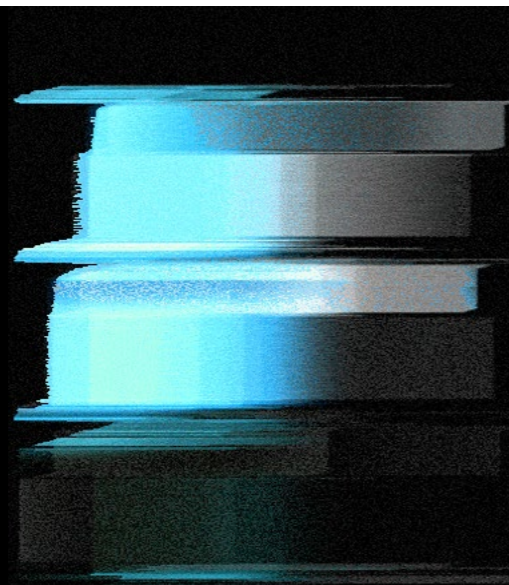


"And it all came from *that one phone call* that changed my life."

Jason Reynolds

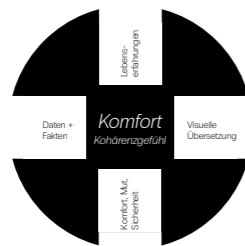
"Now I realized just how *special* that was, how cool it was to live in a house *where things were being done differently.*"

Kurt "Big Boy" Alexander





Erweiterung von Perspektiven durch visuelle *Sammlungen*, die zur Interpretation und Selbstreflexion anregen.



Komfortzone verlassen
Komfortzone erweitern

Nils Heubach Anna Sophie Hofmann Comfort(l)ife Wo Sicherheit auf Wachstum trifft Zwischenpräsentation 23. April 2024
Prof. Andreas Pollak Prof. Dr. habil. Georg Kreier 27 / 27

'comfort' li(f)e
Wo Sicherheit auf Wachstum trifft.

'comfort' li(f)e

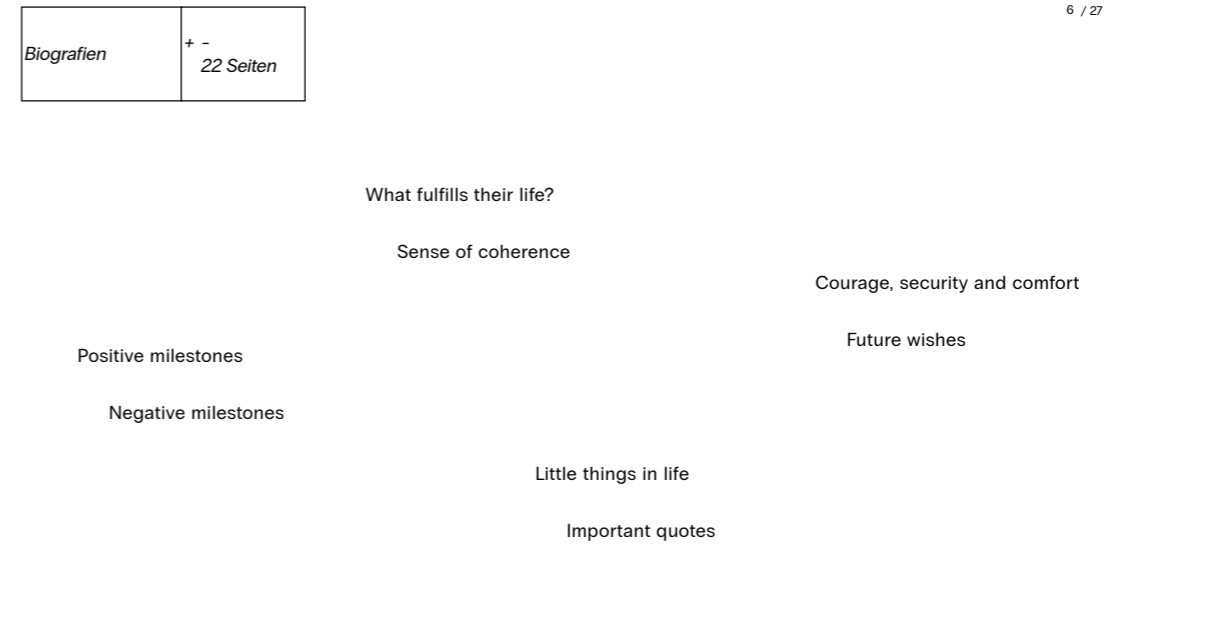
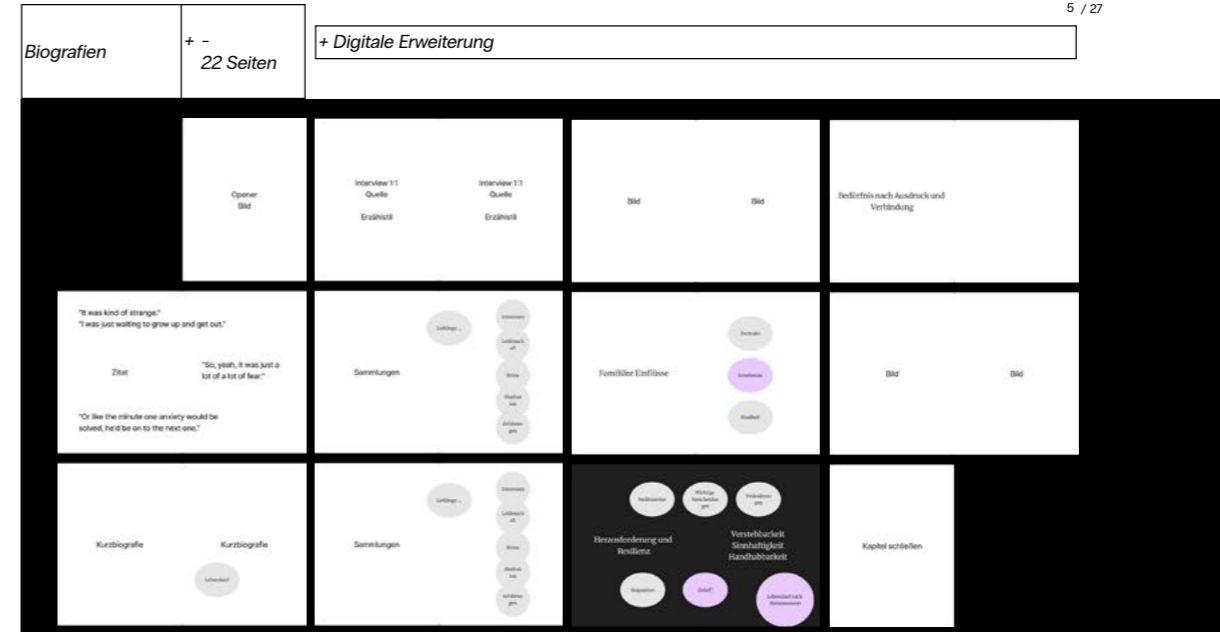
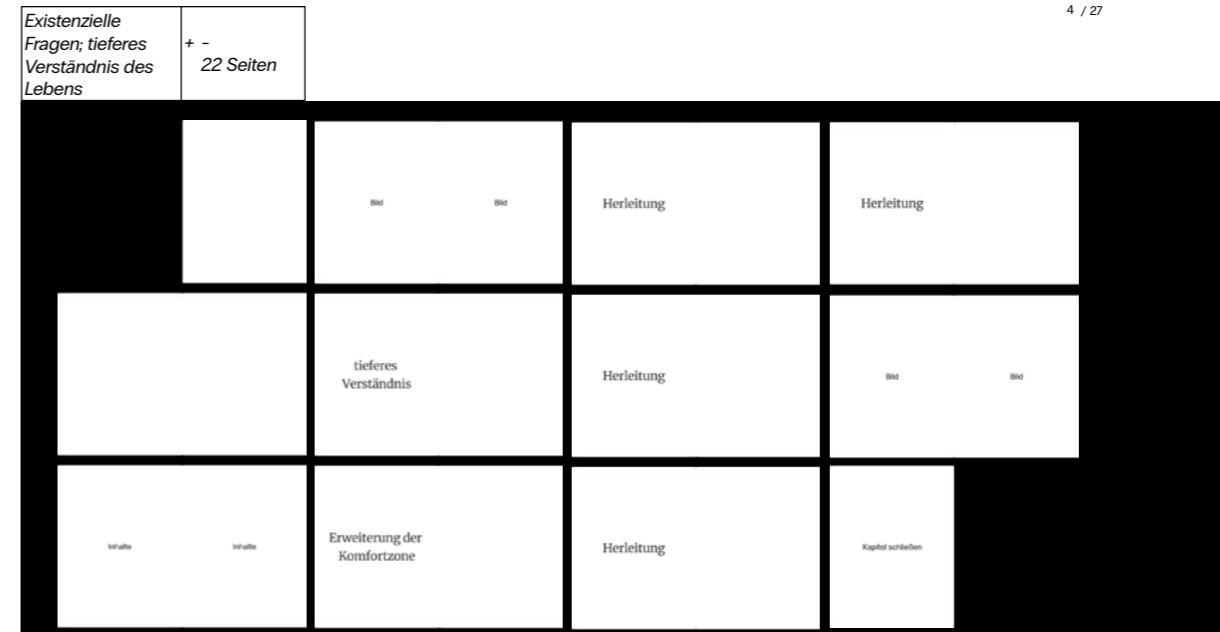
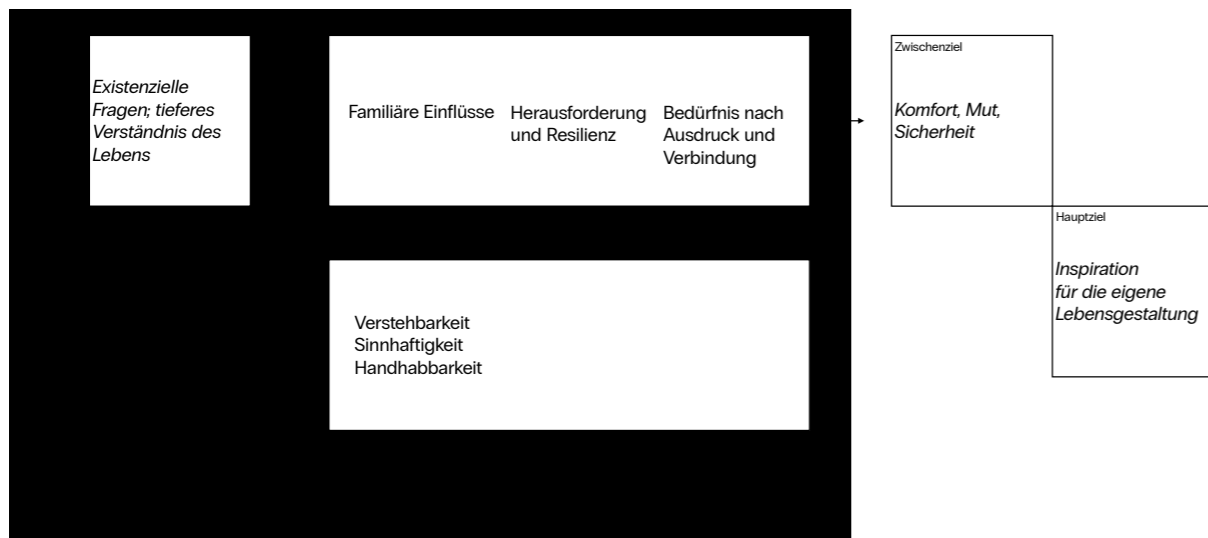
Wo Sicherheit auf Wachstum trifft.

Nils Heubach Anna Sophie Hofmann 'Comfort'life Wo Sicherheit auf Wachstum trifft Zwischenpräsentation 23. April 2024 2 / 27

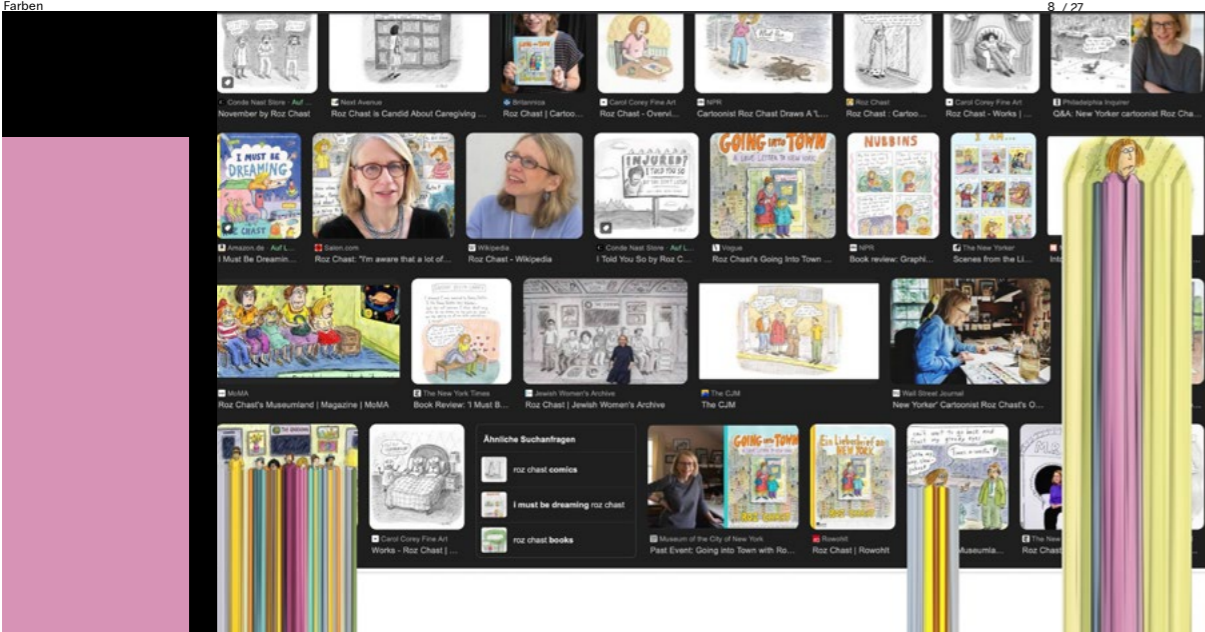


Erweiterung von Perspektiven durch *visuelle Sammlungen*, die zur Interpretation und Selbstreflexion anregen.

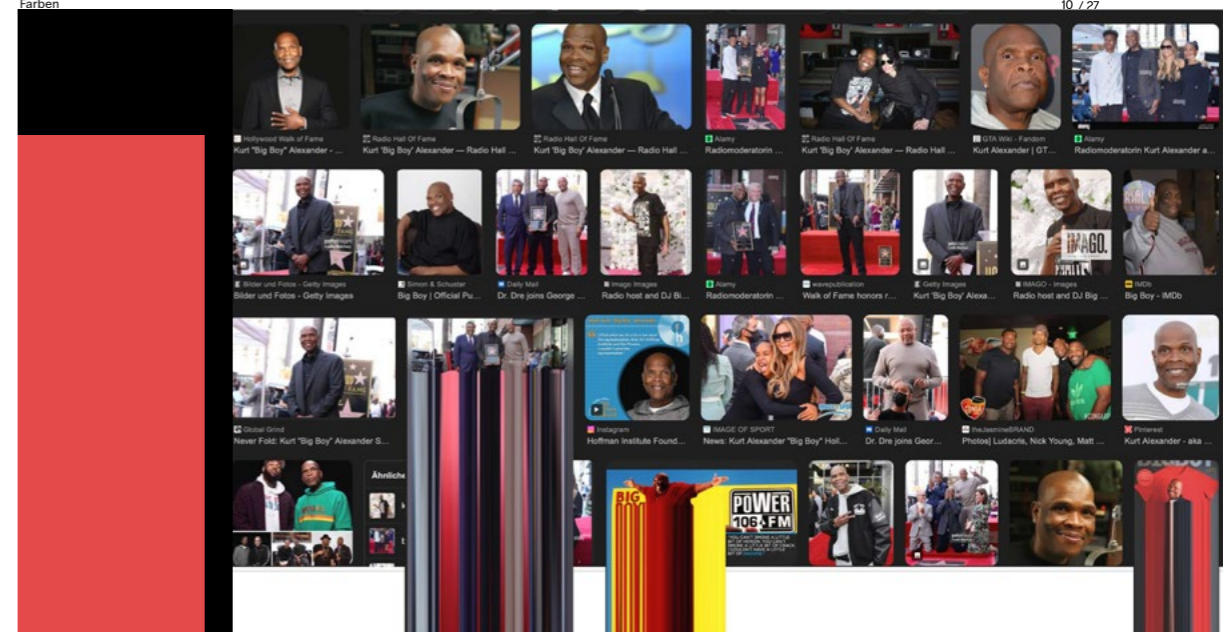
Struktur Editorial



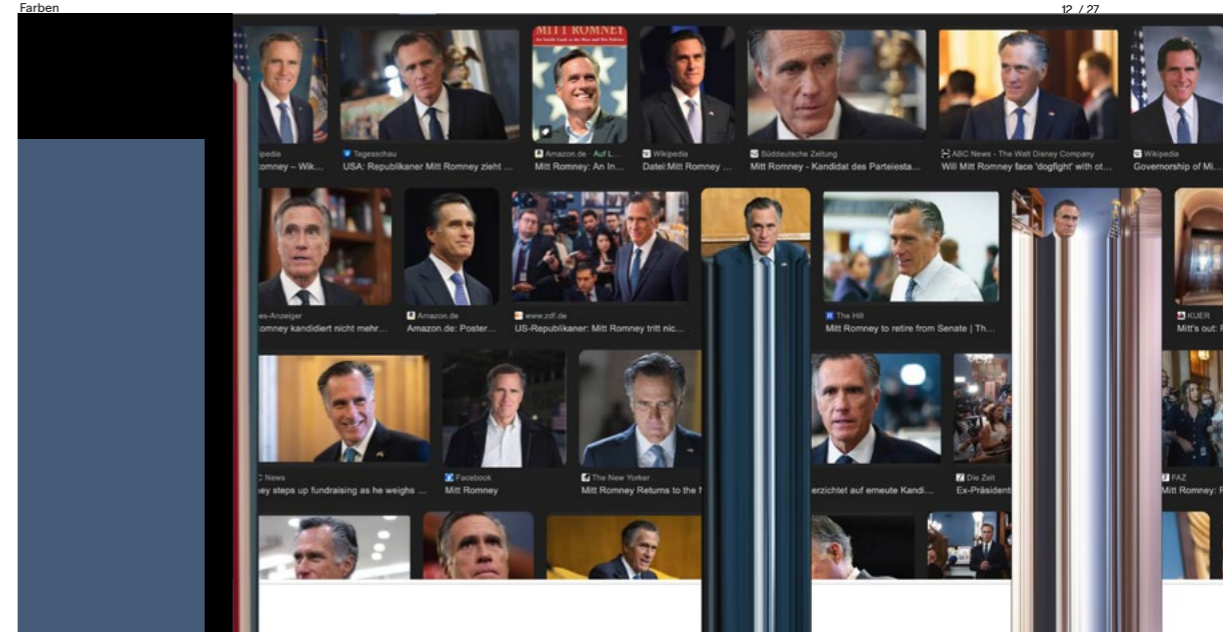
Verstehbarkeit Sinnhaftigkeit Handhabbarkeit	+ - 22 Seiten				
		Existenzielle Fragen; tieferes Verständnis des Lebens			
		Existenzielle Fragen; tieferes Verständnis des Lebens	Kapitel schreiben		
Existenzielle Fragen; tieferes Verständnis des Lebens		Existenzielle Fragen; tieferes Verständnis des Lebens			



ROZ
CHAST



KURT
ALEXANDER



MITT ROMNEY



Ljno wurde von Karl Nawrot und Radim Pesko zwischen 2009 und 2012 entworfen. Es ist in vier Varianten erhältlich. Die Figuren von Ulyses 31, Stanley Kubrick, Jean (Arp) und Walt (Disney) verhandeln die digitalen Freiheiten ihrer Produktion durch spielerische Typologien der Form.

Sie ist offen und vielfältig, sie widersetzt sich normativen Tendenzen.

Ljno Jean

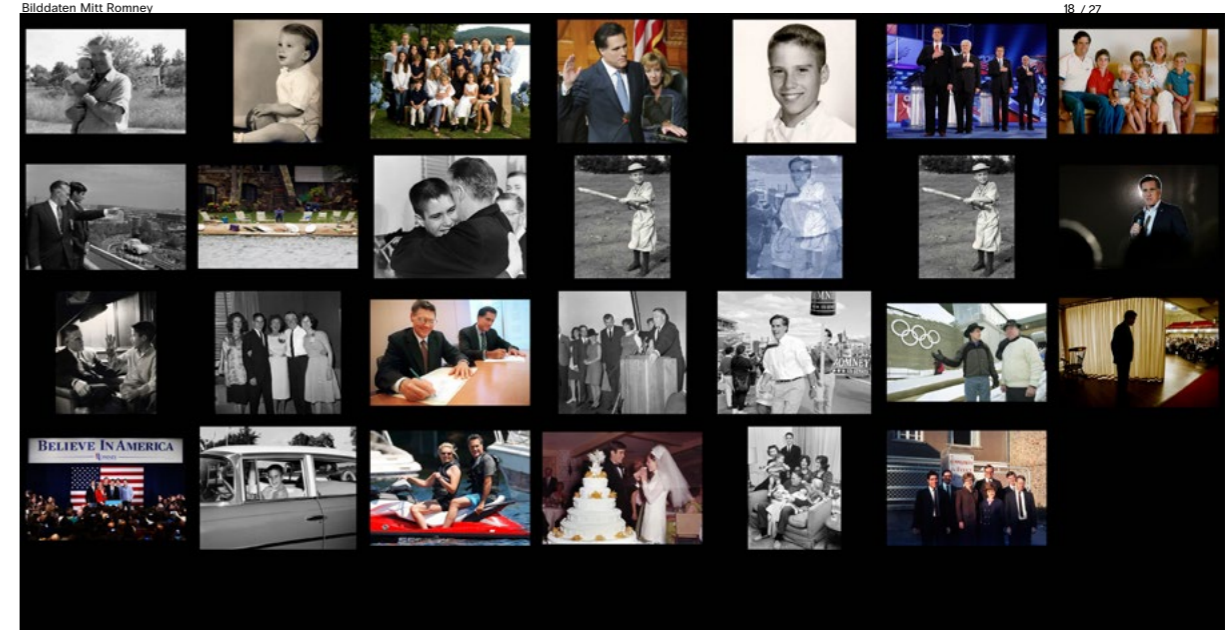
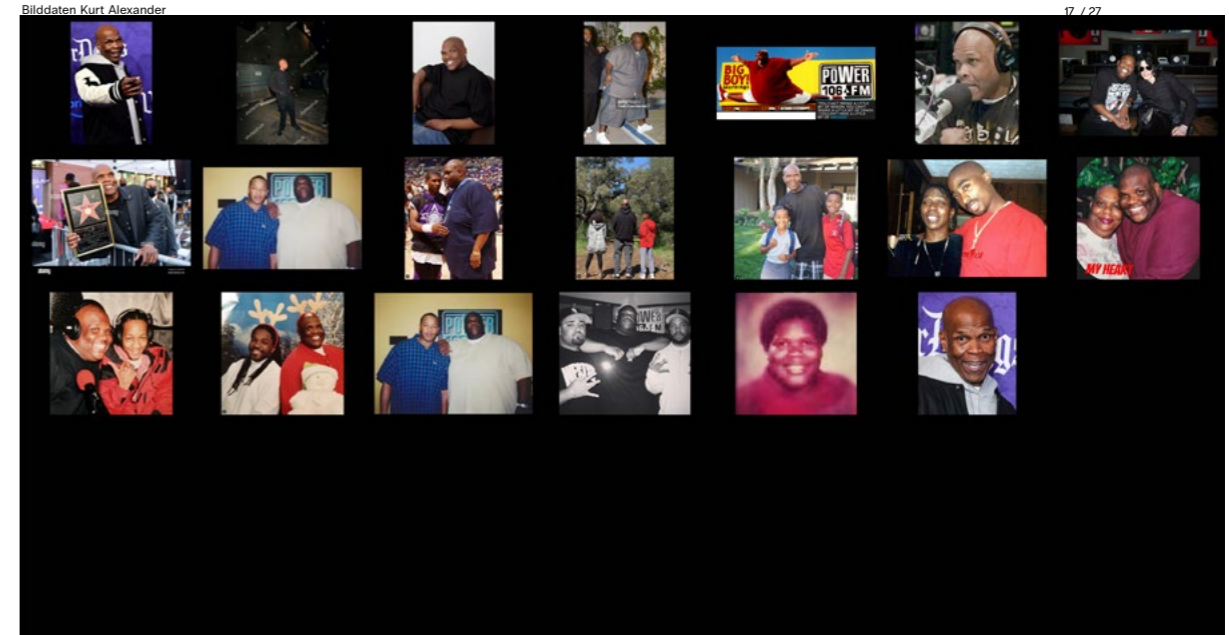
KURT ALEXANDER

Ljno Stan

MITT ROMNEY

Ljno Walt

ROZ CHAST



'comfort' li(f)e

Wo Sicherheit auf Wachstum trifft.

Wissen vermitteln

Inspirieren

Persönlichen Bezug schaffen

Visuelle Interpretation der Komfortzone
Wissenschaftlicher Ansatz
Anwendungen
Informationsvermittlung

Wissen vermitteln

Vergleiche
Gemeinsamkeiten
Unterschiede
Lebensgeschichten erzählen

Inspirieren

Personalisierbar
Kohärenzgefühl
Statistiken
Meilensteine

Persönlichen Bezug schaffen

Booklet

Visuelle Interpretation der Komfortzone
Wissenschaftlicher Ansatz
Anwendungen
Informationsvermittlung

Wissen vern

Magazin

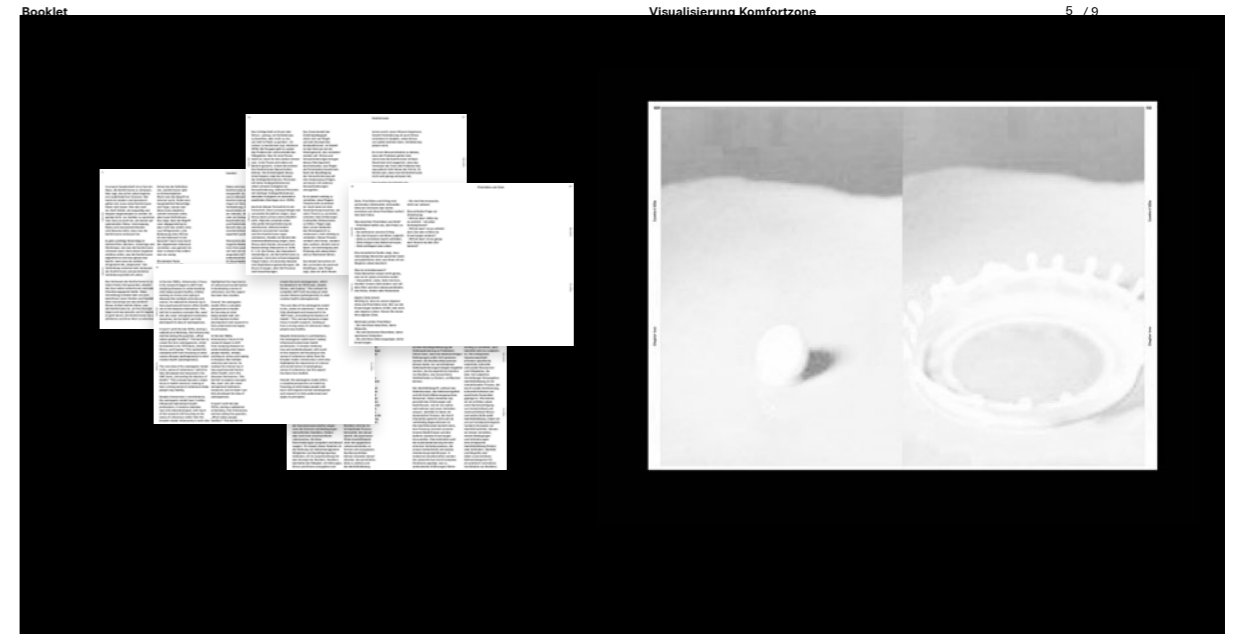
Vergleiche
Gemeinsamkeiten
Unterschiede
Lebensgeschichten erzählen

Inspirieren

Digitales Tool

Personalisierbar
Kohärenzgefühl
Statistiken
Meilensteine

Persönlicher



Booklet

Visueller Prolog

Comfort
Resilienz
Kohärenz

Provokation
Kohärenzgefühl und Comfort

Inspiration in Form von Visualisierungen

Selbstreflexion
Umfrage Kohärenzgefühl
Werteermittlung
Prioritäten und Ziele setzen

Quellen und Literaturverzeichnis
Register

Visueller Epilog
Impressum

Magazin

Visueller Prolog

Herleitung
Zusammenfassung: Comfort, Resilienz, Kohärenz

Provokation
Kohärenzgefühl und Comfort

Inspiration in Form von Biografien

Roz Chast, Kurt Alexander, Mitt Romney

Selbstreflexion

Persönlicher Übertrag
App

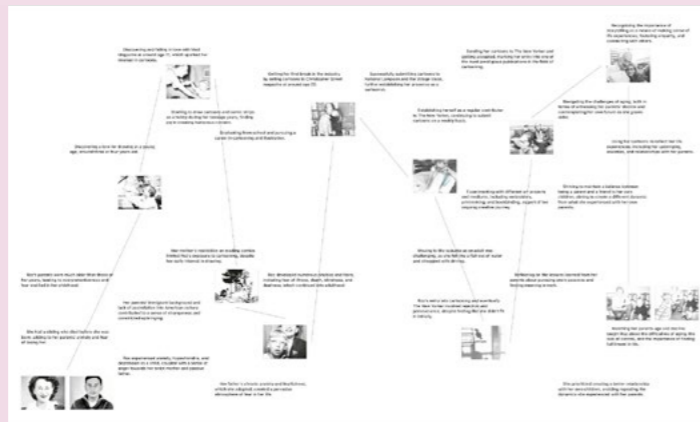
Quellen und Literaturverzeichnis
Register

Visueller Epilog
Impressum

App

Personalisierbar
Lebensgeschichte
Chronologisch
Meilensteine

Wie lebe ich?
Was ist meine Lebensgeschichte?



Literatur- und Quellenverzeichnis

Bardwick, J. M. (1991). Danger in the Comfort Zone: From Boardroom to Mailroom, How to Break the Entitlement Habit That's Killing American Business. New York: AMACOM.

Brockhaus, J. (2021). Leave your Comfort Zone. Hamburg: Murmann Publishers.

Bruhn, M. (2021). Resilienz. *Retrieved from* bildung.uni-siegen.de/mitarbeiter/negnal/resist/202110_resist_working_paper_bruhn.pdf

BZgA. (n.d.). Salutogenese. *Retrieved from* leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/salutogenese/

Coyle, D. (2014). The Culture Code: The Secrets of Highly Successful Groups. *Retrieved from* books.google.de/books?hl=de&lr=&id=1XmUBAAAQ-BAJ&oi=fnd&pg=PA97&dq=komfortzone&ots=QMaqUSHZ-u&sig=Ym7B-PhWLUUHelje0pUAIPtVVQ-E#v=onepage&q=komfortzone&f=false

Csmarich, W. (2014). Der „gesunde“ Selbstwert. Uni Graz.

FGOE. (n.d.). Kohärenzgefühl. *Retrieved from* fgoe.org/glossar/kohaerenzgefuehl

Gerstbach, I. (n.d.). Komfortzone. *Retrieved from* ingridgerstbach.com/blog/warum-sie-besser-in-ihrer-komfortzone-bleiben-sollten

Hildmann & Hassard (2018). Stress and Performance. London: Routledge.

Instahelp. (n.d.). Vorbilder. *Retrieved from* instahelp.me/de/magazin/selbstwert/die-magische-kraft-der-vorbilder/

Karidi, Schneider, & Gutwald (2017). Resilienz: Interdisziplinäre Perspektiven zu Wandel und Transformation. Springer-Verlag.

Karrierebibel. (n.d.). Prioritäten im Leben. *Retrieved from* karrierebibel.de/prioritaeten-im-leben/

Luckner, & Nadler (1997). Processing the Experience: Strategies to Enhance and Generalize Learning. Dubuque, IA: Kendall/Hunt Publishing Company.

Petzold, H. (2018). Salutogenese und Resilienz: Ein ganzheitliches Modell der Gesundheitsförderung. In Mensch und Gesundheit (pp. 52-65). *Retrieved from* salutogenese-dachverband.de/cms/fileadmin/user_upload/Mensch52/05_DM_52_Leitthema_Petzold.pdf

Planet Wissen. (n.d.). Resilienz. *Retrieved from* planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/resilienz/index.html#:~:SWR=,Was%20resiliente%20Menschen%20ausmacht,ihrem%20Weg%20ins%20Erwachsenenleben%20begleitete

Positive Psychology.com. (n.d.). Sense of Coherence Scale. *Retrieved from* positivepsychology.com/sense-of-coherence-scale/

Psychology Today. (n.d.). Resilience. *Retrieved from* https://www.psychologytoday.com/us/basics/resilience

Roellin, M. (n.d.). Drei Übungen, mit denen du deine Werte findest. *Retrieved from* michaelaroellin.com/post/3-übungen-mit-denen-du-deine-werte-findest

Sautermeister, J. (2018). Selbstgestaltung und Sinnsuche unter fragilen Bedingungen. Springer-Verlag.

Schnack, Q., Fladerer, M. P., & Schnitzler, K. (2023). Ein Plädoyer für die Komfortzone. In Organisationsberatung, Supervision, Coaching, 30(3), 435-447. doi:10.1007/s11613-023-00828-0

Seiwert, L. J. (2004). Get out of your Comfort Zone. München: Redline Wirtschaft bei Verl. Moderne Industrie.

Serlo. (n.d.). Übung 1: Deine Werte. *Retrieved from* de.serlo.org/politik/261790/übung-1-deine-werte

Springer. (2014). Komfortzone. In Handbuch Wissenschaftskommunikation (pp. 57-69). *Retrieved from* link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-658-09623-6_3

Statista. (n.d.). Adaption elterlicher Lebensstil. *Retrieved from* de.statista.com/statistik/daten/studie/300312/umfrage/umfrage-unter-jugendlichen-zur-adaption-des-elterlichen-lebensstils/

Statista. (n.d.). Gesellschaftliche Herausforderungen. *Retrieved from* de.statista.com/statistik/daten/studie/1024399/umfrage/weltweite-umfrage-unter-millennials-zu-den-gesellschaftlichen-herausforderungen/

Statista. (n.d.). Identitätsgefühl. *Retrieved from* de.statista.com/statistik/daten/studie/1423287/umfrage/wichtige-bereiche-fuer-das-identitaetsgefuehl-unter-millennials-und-gen-z/#:~:Familie%20und%20Freunde%20sind%20für,der%20befragten%20Millennials%20besonders%20wichtig

Statista. (n.d.). Lebenseinstellungen. *Retrieved from* de.statista.com/statistik/daten/studie/1136705/umfrage/umfrage-zu-wertorientierungen-und-lebenseinstellungen-nach-generationen/

StudySmarter. (n.d.). Reflektieren. *Retrieved from* studysmarter.de/magazine/selbst-reflektieren/#:~:Was%20bedeutet%20es%2C%20etwas%20zu,Tätigkeit%2C%20über%20sich%20selbst%20nachzudenken

Team Nushu. (n.d.). Was sind Vorbilder. *Retrieved from* www.teamnushu.de/magazin/vorbild#:~:Ein%20Vorbild%20ist%20eine%20lebensde,von%20eigenen%20Zielen%20und%20Werten

Thun-Hohenstein, L., Lampert, K., & Altendorfer-Kling, U. (2020).

Resilienz – Geschichte, Modelle und Anwendung. In Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie, 19(1), 7-20. doi:10.1007/s11620-020-00524-6

Wikipedia. (n.d.). Identität. *Retrieved from* de.wikipedia.org/wiki/Identität#Ich-Identität_nach_Erikson_und_Habermas

Wink, R. (2016). Multidisziplinäre Perspektiven der Resilienzforschung. Springer-Verlag.

Teile dieser Arbeit wurden mit Hilfe von ChatGPT erstellt, einem Tool, das bei der Zusammenstellung und Ausarbeitung des Inhalts hilft. ChatGPT ist ein von OpenAI entwickeltes KI-gestütztes Sprachmodell, das zur Unterstützung der Texterstellung und -bearbeitung eingesetzt wird.

DeepL Write Assist wurde verwendet, um die Sprache dieser Arbeit zu verbessern und einen einheitlicheren Sprachstil zu schaffen.

Übersetzungen in dieser Arbeit wurden mit Hilfe von DeepL, einem maschinellen Übersetzungstool, erstellt.

Abbildungsverzeichnis

Booklet
Alle Bilder, die in dem Booklet zu sehen sind, wurden von uns (Anna Hofmann, Nils Heubach) erstellt. Sie finden ihre Verwendung auch auf den Plakaten und in der App.

Magazin
Die Abbildungen im Zusammenhang mit Roz Chast stammen von ihrem öffentlichen Instagram account @rozchast.

App
Die Abbildungen in dem Life path stammen von www.pexels.com.
Credits:

anastasia-nagibina
diana-titenko
foto-logsan
juliano-astc
lucaspezeta
snow-white
thatguycraig000

Imprint

Verantwortlich für den Inhalt dieser Bachelorarbeit:
Anna Sophie Hofmann
Nils Heubach
Germany

Betreuer:
Prof. Dr. habil. Georg Kneer
Prof. Andreas Pollok MA

HfG Schwäbisch Gmünd
University of Applied Sciences
Rektor-Klaus-Straße 100
D-73525 Schwäbisch Gmünd

COMFORT LI(F)E



Eidesstattliche Versicherung

nach § 19 Absatz 1 der Studien- und Prüfungsordnung.

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel verwendet habe. Alle Ausführungen, die wörtlich oder sinngemäß übernommen wurden, sind als solche gekennzeichnet.

Schwäbisch Gmünd
28. Juni 2024

Anna Sophie Hofmann

Nils Heubach

Now I'm able
to understand the concept.