



Lernfeld: _____

Datum: _____

Distanzzonen

1. Intime Distanzzone

Die intime Distanzzone reicht von Körperkontakt bis ca. 50 cm Abstand. So nah dürfen in der Regel nur vertraute Menschen wie Partner, Familie und Freunde kommen. Dringen andere Personen in diese Zone ein, wird das meist als unangenehm empfunden und als Stresssituation erlebt.

2. Persönliche Distanzzone

Die persönliche Distanzzone ist ungefähr im Radius zwischen 50 cm und 1 m und ist in etwa der Abstand, in dem normale Unterhaltungen stattfinden. In dem Bereich kann man normalerweise fremde Menschen ertragen, ohne sich unwohl zu fühlen, aber genauso vertrauliche Gespräche führen.

3. Soziale Distanzzone

Die soziale Distanzzone ist der Bereich, der zwischen 1 m und 3,5 m liegt. Das ist zum Beispiel eine typische Distanz für ein Vorstellungsgespräch oder andere offizielle Gespräche.

4. Öffentliche Distanzzone

Die öffentliche Distanzzone ist der Bereich, der mehr als 3,5 m von einem entfernt ist. Zu Leuten, die man nicht kennt und mit denen man nicht interagiert, hält man intuitiv Abstand. Kommt einem jemand näher, wird man ihn sofort wahrnehmen und versuchen abzuschätzen, was seine Absicht sein könnte. Das gilt natürlich nicht in Situationen, in denen es unvermeidbar ist, sich näher zu kommen, weil viele Menschen auf engem Raum zusammenkommen.