Uit je comfortzone

**Comfort is fijn, en verschrikkelijk**

Het is fijn als alles voorspelbaar is. Dat je leven rustig voortrolt, en je geen angsten hoeft te hebben. Je kunt je leven zo inrichten dat het totaal comfortabel is. Niet teveel nieuwigheden, geen dingen die je eng vindt en geen onverwachte uitdagingen. Maar, zo’n leven is saai.

Je weet wat er gebeurt als je volledig comfortabel bent. Lekker ingerold in een dekentje voor het haardvuur, met snacks, tv en een drankje bij de hand. Je dut in. Je voelt je fijn, maar ook leeg van binnen.

Sterker nog, een leven vol comfort zuigt het leven uit je. Voor je het weet zit je gevangen in een enorme sleur, en verander je in een soort zombie: Je leeft maar je *lééft* niet.

**1. Doe je research**

Je kunt angst voor een deel wegnemen door onzekerheid weg te nemen. Buiten je comfort zone lijkt de wereld spannend en vreemd. En door research te doen kun je die onzekerheid wegnemen.

Datzelfde geldt voor spreken in het openbaar, mediaoptredens doen of zakelijke deals sluiten. Hoe meer ik erover leerde, des te minder onzeker ik me erover voelde en des te minder eng het werd.

Een andere slimme manier om minder angstig te worden is door jezelf af te vragen: **”wat is het ergste dat kan gebeuren?”**

Bijvoorbeeld: je moet een presentatie geven en je hebt een black-out waardoor je je schaamt. Dat is – op een meteoriet inslag na – zo’n beetje het ergste wat er kan gebeuren tijdens een presentatie.

Vervolgens stel je jezelf de vraag: **hoe kan ik deze specifieke situatie voorkomen, en hoe kan ik het minder erg maken als het tóch gebeurt?**

In dit specifieke geval kun je een paar dingen doen:

1. Goed repeteren om te voorkomen dat dit gebeurt.
2. Ontspanningsoefeningen doen vooraf om te voorkomen dat je zo zenuwachtig bent dat je een black-out krijgt.
3. Met je publiek delen dat je zenuwachtig bent, waardoor je je minder ongemakkelijk voelt.
4. Zorgen dat je een leidraad hebt voor het geval je de draad kwijt raakt (zoals kaartjes met de onderwerpen).
5. Transparant zijn over dat je het even niet meer weet, en even excuseren terwijl je op een kaartje kijkt.

Als je deze stappen doorloopt is de kans groot dat alles op rolletjes verloopt, en dat je meer dingen kunt doen die je spannend vindt.

1. Doe je research om onzekerheid te verminderen.
2. Bereid je voor op potentiële valkuilen om spanning te verminderen.

Simpel.

**2. Doe het stapje voor stapje**

Ja, je kunt in één keer in *het diepe springen*. Maar de meeste mensen zullen dit niet doen, omdat het doodeng is. Uit je comfort zone komen hoeft niet drastisch – je kunt het ook stap voor stap doen.

Sterker nog, als je het stap voor stap doet vergroot je de kans dat je het daadwerkelijk doet.

**Door in kleine stappen uit je comfort zone te komen maak je het veel minder eng**. Je presenteert bijvoorbeeld eerst een paar keer voor een kleine groep mensen, voordat je een volle congreszaal toespreekt. Op die manier kun je je comfort zone al deels uitbreiden, waardoor die congreszaal veel minder eng wordt.

Een voorbeeld van je comfort zone uitbreiden met kleine stappen is door **eerst te visualiseren hoe je de dingen doet die je eng vindt**. Visualiseer jezelf op het podium, en hoe het allemaal op rolletjes verloopt. Je brein ervaart zo al een beetje de spanning, waardoor je er al aan kunt wennen.

Door te visualiseren maak je de echte stap buiten je comfort zone veel minder eng.

**3. Geef jezelf een *peper in je reet***

Het is makkelijk om redenen te vinden om de dingen die je eng vindt **niet te doen**. Buiten je comfort zone is het leven oncomfortabel. En als je geen goede reden hebt om jezelf uit te dagen, zul je de neiging hebben om weer terug te keren naar je comfortabele leventje.

Dus geef jezelf een peper in je reet. Ontwikkel een visie, een reden **waarom je jezelf wilt uitdagen op deze manier**. Dat kan zijn omdat je dromen hebt waarin je deze vaardigheden nodig hebt. Of omdat je jezelf simpelweg wilt uitdagen omdat je wilt blijven groeien.

Een andere manier om jezelf uit je comfort zone te sleuren is door jezelf een ultimatum te geven

Als je tegen jezelf zegt dat je voor het einde van de maand of het jaar die stap buiten je comfort zone hebt gezet, vergroot je de kans dat je daadwerkelijk in actie komt. Het geeft je een reden om je comfort zone uit te breiden.

**4. Maak het leuk voor jezelf**

Je kunt jezelf belonen wanneer je buiten je comfort zone komt. Daag jezelf uit om iets te doen wat je een beetje eng vindt, **en spreek een leuke beloning met jezelf af**. Het kan iets kleins zijn of iets groots. Maar onthoud vooral dat je het leuk maakt voor jezelf.

Persoonlijke groei hoeft niet hard-core te zijn.

**5. Veroordeel jezelf niet**

Soms word je bang en besluit je je toch terug te trekken in je comfortabele leventje. Logisch en heel normaal. Het is makkelijk om teleurgesteld in jezelf te raken, maar richt je vooral op de positieve kant.

Het is al heel fijn dat je *de intentie hebt om te groeien* en je comfort zone uit te breiden. De meeste mensen denken hier nooit over na.

En zoals altijd in het leven: je doet vaak een paar stappen vooruit en een stap terug. **Soms gaat het goed en soms gaat het minder goed**. Daar is niets mis mee. Dus veroordeel jezelf niet. Het is menselijk om steeds weer veiligheid en comfort op te zoeken.

Accepteer de situatie, oordeel niet en kijk vooruit. **Welke kleine stap kun je nu zetten om je comfort zone een beetje uit te breiden?** Begin klein, plan vooruit en ga gewoon weer aan de slag.

Doe iets wat buiten jouw comfortzone ligt en deel met de klas!