

De comfortzone



"Kom uit je comfortzone, dat is waar alle magie plaatsvindt". Ongetwijfeld heb je deze spreuk al eens voorbij zien komen. Als ik dit zie, dan vraag ik me altijd af wat daar dan mee bedoeld wordt. Is er iets mis met mijn comfortzone? Volgens mij is het daar heel fijn toeven. En wat is er dan daarbuiten dat zo magisch is? Ik voel meestal geen magie buiten mijn comfortzone, angst ja, dat wel en onzekerheid.

Herken je deze vragen? Dit gevoel? Lees dan zeker verder, dan leg ik je uit wat de comfortzone is en dat er een verschil is tussen 'uit je comfortzone' en 'uit je comfortzone'.

Wat is de comfortzone eigenlijk?

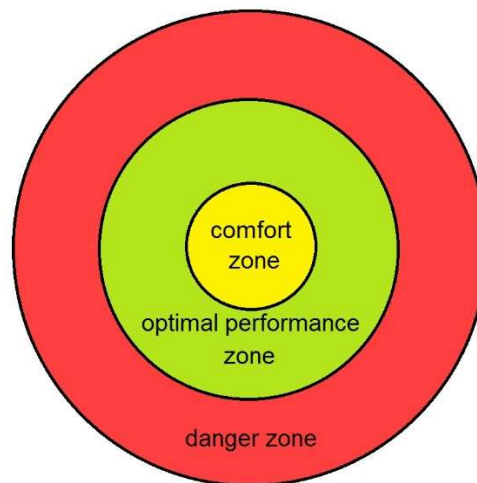
In de zetel, onder een deken, een knisperend houtvuur en een geurige kop thee in de hand... Een comfortzone is geen plekje in je huist dat je daarvoor kan inrichten, maar misschien voelt het wel zo. Jouw comfortzone is daar waar jij je op je gemak voelt. Waar je weet wat er kan gebeuren, wat mogelijke gevolgen zijn, waar je op voorbereid bent.

Deze comfortzone heb je ook nodig. Het is de plaats waar je tot rust kan komen, waar je niet beducht hoeft te zijn op allerlei onverwachte en moeilijk op te lossen problemen.

Buiten de comfortzone onderscheiden we nog 2 andere zones: de leerzone en de paniekzone.

De leerzone is daar waar je de grenzen van je comfort gaat opzoeken, waar je net een stapje verder gaat dan je normaal gezien zou doen. Dit is waar je je uitgedaagd voelt, waar je nieuwe dingen probeert.

De paniekzone zegt het eigenlijk zelf al. Dat gaat over alles wat zo ver buiten je comfort zone ligt dat je in paniek schiet. Waar je reageert vanuit overlevingsdrang, daar waar je vecht, vlucht of verstart.



Hoe voelen deze verschillende zones?

Ik heb het al een beetje aangegeven. De comfortzone voelt veilig en ontspannen: je weet wat er kan gebeuren, je weet wat er van je verwacht wordt en je weet van jezelf dat je het aankan. Meestal valt je huidige job bijvoorbeeld voor een groot deel in je comfortzone.

De leerzone voelt spannend: je bent nieuwsgierig naar wat je er kan vinden, maar niet helemaal op je gemak, want je hebt niet de zekerheid wat er gaat komen en of je dat dan aankan. Een goed voorbeeld is wanneer je net start bij een nieuwe werkgever. Je hebt er zin in, je weet eigenlijk wel dat je inhoudelijk de job gaat aankunnen. Maar je moet ook nog veel leren en verkennen: ga ik dat IT-systeem wel onder de knie krijgen? Hoe zijn mijn collega's: kunnen ze tegen een grapje of zijn ze heel serieus?

De paniekzone zegt het zelf al, ze brengt paniek, angst en onzekerheid met zich mee. Je bent zover verwijderd van dat wat je kent en weet dat al je houvast verdwenen is. Wanneer je in de paniekzone gekatapulteerd wordt, dan zal je in eerste instantie reageren vanuit overlevingsdrang. In de paniekzone kom je meestal terecht door de dingen die anderen van jou vragen of verwachten. Bijvoorbeeld wanneer jouw baas je een project geeft ver buiten je comfortzone, of vraagt dat jij de groepstraining geeft aan iedereen voor dat nieuwe systeem.

Wat moet je doen als je in de paniekzone terechtkomt?



Na het toelaten van de angst die je het eerst moment voelde, kan je een stapje terug zetten naar de leerzone. Om van daar uit op zoek te gaan naar de dingen die jou kunnen helpen om de vraag die je kreeg dichterbij jouw leerzone te brengen.

Heb je kennis nodig? Of moet je bepaalde vaardigheden aanleren of verbeteren? Ga op zoek naar wat jij in die situatie nodig hebt, zorg dat je het krijgt en ga ermee aan de slag. Stap voor stap. Elke stap brengt je dichterbij. En vier ook elk succesje, zelfs al vind jij het niet de moeite waard, je mag trots zijn op jezelf. Op het feit dat je de uitdaging bent aangegaan, dat je je angst onder ogen hebt gezien om iets nieuws te leren.

En zoals in elk leerproces zal er af en toe iets fout gaan. Weet dat en onthou dat ook falen een natuurlijk onderdeel is van het leerproces. Je bent tenslotte ook honderden keren gevallen voor je helemaal zelf kon stappen



Dus ja, je comfortzone is te vergelijken met een veilige haven. Een plaats waar je je veilig kan voelen en waar je tot rust kan komen.

Maar als je uitvaart, dan ontdek je de omgeving rond jouw haven, die je vanuit de verte wel al zag. Daar kan je leren en groeien, en daar wordt jouw haven uitgebreid. Want als je lang genoeg de nieuwe omgeving ontdekt, dan wordt dat vanzelf toegevoegd aan het veilige deel.

En soms gebeurt er iets onverwacht, waardoor je buiten het zicht van jouw veilige haven beland. Ga dan op zoek naar de reddingsboeien: alles wat jou kan helpen om dichterbij jouw leerzone en jouw veilige haven te komen. Zodat je opnieuw kan leren en groeien en je je haven weer wat verder kunt uitbreiden.

Kom jij wel eens buiten je comfortzone? Laat het mij weten in een reactie op mijn blog.