

De comfortzone.

Een van mijn favoriete onderwerpen op onze trainingen is de 'Comfortzone'. Waarom? Omdat sommige mensen niet 'bewegen'. Ze blijven zitten in hun herkenbare wereldje. Op dit gebied kennen zij alles, weten en kunnen zij alles maar het geeft vooral een vertrouwd en zeker gevoel. Je kan je de comfortzone gemakkelijk voorstellen als een comfortabele sofa of zetel in je woonkamer. Je hebt waarschijnlijk je vaste plekje en vindt het fijn om erin te zitten wanneer je TV kijkt of een boek leest. Het is een andere manier om te zeggen dat wij te gemakkelijk berusten in onze gewoonten en zelden of nooit iets ondernemen in onbekend of ongemakkelijk gebied.

Zo kan een comfortzone bekeken worden als je huidige manier van functioneren in om het even welk gebied van je leven. Daar zit niet veel motivatie! Het resultaat van 'het in je comfortzone blijven' is dat het bereiken van je doelstellingen, als je deze al hebt, voor onbepaalde tijd kunnen worden uitgesteld, omdat het bereiken ervan net vereist dat je je comfortzone verlaat en nieuwe of grotere vaardigheden verwerft en uitdagingen aangaat. Dit is bij de meeste van ons op een bepaald moment gebeurd. We zijn in slaap gevallen in onze comfortabele zetel. Soms is er angst om de comfortzone te verlaten. Neem als voorbeeld het spreken in het openbaar. Dit wordt door veel mensen als een angstaanjagende ervaring beschouwd. In dit geval is 'zitten blijven in het publiek' de comfortzone, in tegenstelling tot 'voor de groep te staan' als gemotiveerde spreker.

Om onze doelstellingen te bereiken moeten we het ons een beetje lastig maken en onze comfortzone buitentreden. We moeten uit die comfortabele zetel komen, onze mouwen opstropen en actie ondernemen. Dit is precies wat ik heb gedaan toen ik zes jaar geleden aan de coachingopleiding begon. Mijn leven stond op cruisecontrole en had weinig uitdaging. Opnieuw iets gaan leren, wat helemaal niet in mijn toenmalig kunnen paste, lag ver buiten mijn comfortzone. Toen ik met coaching begon, waren er veel technieken en methodes te leren en het was onwennig omdat het allemaal zo nieuw was. Maar ik dwong mij om langzaam mijn comfortzone uit te breiden, telkens er een opleidingsdag was. Ik probeerde om niet alles tegelijkertijd te leren. In plaats daarvan maakte ik kleine stappen om gestaag vooruitgang te boeken. Geleidelijk aan werden de technieken gemakkelijker omdat mijn comfortzone, samen met het leren, uitbreidde.

Eén van de interessantste dingen die ik van dit proces heb geleerd is dat wanneer je je comfortzone in één bereik van je leven uitbreidt, je dit op een ander gebied met evenveel vertrouwen en met dezelfde kracht kan uitvoeren. Dit opgebouwde vertrouwen stond me eveneens toe om andere gebieden van mijn leven te verbeteren, zoals mijn carrière en mijn relatie. Het is hetzelfde vertrouwen dat ervoor zorgde dat ik, samen met mijn echtgenote, onze eigen zaak heb opgericht. Het is hetzelfde vertrouwen dat ervoor zorgt dat ik als spreker en trainer voor de groep ga staan in plaats van in het publiek te blijven zitten.

Als je merkt dat het werkt wordt het uitbreiden van je comfortzones besmettelijk, maar het is een goede ziekte om te hebben. Stel je eens voor wat je in één jaar tijd kan bereiken, in je professioneel of privé leven, als je je comfortzone stapje bij stapje uitbreidt. Het is verbazend wanneer wij ons

realiseren wat wij kunnen bereiken als we actief werken om onze doelstellingen te bereiken. Het is hetzelfde zoals elke maand een kleine som geld opzij te zetten. Het zal op termijn een aardige bedrag opleveren. Dit gelijkaardige patroon kan gebruikt worden voor bijna om het even welk doel, zolang je maar je comfortzone uitbreidt. Hoe is dit voor motivatie?