

DOE MAAR IN JE GEWOON

6 redenen om uit je comfortzone te stappen

Je lepelt een bakje yoghurt leeg, sloft op je Uggs de deur uit en ploft een halfuur later op je bureaustoel. Om vijf uur zoek je je eengezinswoning weer op, waar je al jaren met je vriend woont. En dat dag in, dag uit. Hallo! Doe eens gek en kom uit die comfortzone.



"O, dat zou ik ook wel willen, maar..." Hoe vaak ik deze zin en de daarop volgende excuses wel niet gehoord heb sinds ik mijn vaste baan opzegde om te gaan freelancen. Dus toen ik de quote: 'If you don't like where you are, then change it. You are not a tree' op Pinterest las, dacht ik zelfgenoegzaam: ha, deze tegelwijsheid geef ik voortaan aan iedereen die met excuses komt aanzetten om niet te hoeven veranderen. Maar het zette me ook aan het denken, want qua werk mag ik dan moeiteloos het roer hebben omgegooid, op andere gebieden ben ik net zo'n diepge-wortelde eikenboom als al die andere mensen. Zo maken vriendin M. en ik elk jaar een lijstje met goede voornemens. Al drie jaar lang is dit mijn top 3: 1. Afvallen. 2. Mijn huis vaker opruimen. 3. Actiever worden op liefdesgebied. Je raadt het al: elk jaar word ik een kilootje of wat zwaarder, is mijn huis meer en meer een puinzooi en over de liefde wil ik het al helemaal niet hebben. Waarom is het toch zo moeilijk om uit die comfortzone te stappen? En belangrijker: waarom is het zo goed om het wél te doen?

DUIZEND EXCUSES

Mariella Serra, coach en counselor voor vrouwen die vastlopen op werk- en/of persoonlijk gebied, legt uit waarom we zo honk-vast zijn. "De comfortzone is een plek waar we ons relatief veilig en comfortabel voelen. Het is overzichtelijk en bekend terrein. Zo blijven veel mensen hangen in een baan die ze niet leuk vinden of die onder hun niveau is. Want ja: het betaalt de hypotheek en waar vind je in deze crisistijd ander werk? En wat

dacht je van vastgeroest zitten in een foute relatie, omdat je bang bent om alleen verder te gaan? De grap is: de comfortzone geeft nooit voldoening, het is een schijnveiligheid. Sterker nog: als je te lang in zo'n situatie blijft hangen, kun je er zelfs fysieke klachten van krijgen, zoals hoofdpijn en vermoeidheid. En dan loop je vast." Waarom we onszelf dat aandoen? Volgens Serra heeft iedereen een saboteur in zich, oftewel een sterke innerlijke criticus, die je ervan weerhoudt te veranderen. Bij kinderen heeft deze saboteur nog een beschermende functie, maar als je ouder wordt, verdwijnt die. Serra: "Iedereen heeft angsten. In onze jeugd hebben we mechanismen ontwikkeld om daarmee om te gaan. Als je bijvoorbeeld bang bent om alleen te zijn, zou het kunnen dat je juist daarom altijd voor iedereen klaarstaat. Je krijgt dan veel positieve aandacht van mensen, maar denk je ook nog aan je eigen wensen en behoeften? Wat ook kan: je gebruikt je onzekerheid als excuus om in vergaderingen nooit je mond te hoeven opendoen. De keerzijde: zo zal je baas nooit weten dat er een goede teammanager in je schuilt."

Ik heb geen tijd, ik heb geen geld, ik heb het al een keer geprobeerd en ik heb geen ervaring: dat zijn volgens Esther Jacobs, auteur van 'Wat is jouw excuus?', de meestgebruikte excuses om maar geen stap te hoeven zetten. "Het voelt ongemakkelijk. Je instinct waarschuwt voor het onbekende, voor gevaar. En je ratio gaat de gekste excuses verzinnen bij dat gevoel. Ik kan niet op wereldreis, want dan voelt m'n kat zich alleen. Of: ik kan die leuke jongen vanavond niet uitnodigen, want ik moet mijn huis nog opruimen. Hoe vaker je uit je de stap wél durft te zetten en nieuwe dingen onderneemt, hoe beter je die excuses gaat herkennen. Dat ongemakkelijke gevoel als je iets nieuws probeert, zal altijd blijven. Maar de kick als je het wél doet, is tien keer groter." Uit je comfortzone stappen is dus goed voor je. En wel om deze zes redenen. >

'JE COMFORTZONE IS
SCHIJNVEILIGHEID: JE HAALT
ER GEEN VOLDOENING UIT'

JE LEERT JEZELF BETER KENNEN

Of je je nou een nieuwe taal eigen maakt of emigreert naar Zuid-Afrika: je leert jezelf een stuk beter kennen door iets anders dan anders te doen. Esther Jacobs: "Je wereld wordt alleen maar kleiner als je nooit iets nieuws onderneemt. Je kunt je hele leven blijven denken: had ik maar... Terwijl je ook het risico kunt nemen door het echt te doen. En al mislukt het gruwelijk, van je fouten leer je het meest. Misschien kom je er wel achter dat je leven goed is zoals het is. Prima, dan weet je dat en blijft het tenminste niet bij dromen."

JE LEERT IETS NIEUWS

Andere baan, zwanger worden, vrijwilligerswerk: wat je ook doet om uit je vertrouwde omgeving te breken, je zult iets nieuws leren. Zo deed Karlijn Visser (26) vorig jaar mee met het Net5-programma 'Samen single', waarin ze samen met vier andere vrouwen op zoek ging naar liefde. "Ik zag het als een leuk psychologisch experiment. Net als veel vrouwen ben ik druk bezig met mijn carrière en krijg mijn liefdesleven wat minder aandacht. Dat kon dus een zetje gebruiken. Tijdens een van de uitzendingen had ik een gesprek met een flirtcoach. Vooraf dacht ik: ik weet wel hoe dat werkt, maar door het gesprek kwam ik erachter dat ik veel reserves heb als ik op date ga. Ik zit zo erg in mijn hoofd en probeer krampachtig het gesprek gaande te houden, dat ik me achteraf amper herinner waar we het over hebben gehad. Door de flirtcoach besef ik dat ik de controle uit handen moet durven geven en me meer moet openstellen. De liefde heb ik niet gevonden, maar die lessen neem ik de rest van mijn leven mee."

JE DROMEN DELEN MET JE BESTE VRIENDEN IS STAP EEN NAAR HET GROTERE WERK

JE WORDT ZELFVERZEKERDER

Iedereen kent wel dat nerveuze gevoel net voordat je een presentatie moet geven voor een grote groep. De hartkloppingen, de klamme handen, het zenuwachtige gevoel... Maar zodra de presentatie voorbij is, voel je je *on top of the world* en ga je zo weer op dat podium staan. Het gevolg: de volgende keer dat je voor een groep moet staan, knikken je knieën veel minder. En zo werkt het met alle nieuwe, spannende dingen. Mariella Serra: "Elke keer als je een stapje uit je comfortzone zet, groeit je zelfvertrouwen. In eerste instantie is het eng, daarna ben je alleen maar trots op jezelf."

JE BEREIKT SNELLER JE DOEL

Door iets te doen wat je spannend vindt, vergroot je de kans dat je uitkomt bij een groter doel in je leven. Wil je schrijver worden, maar hou je je zielenroerselen verstopt voor iedereen dan zal je droom waarschijnlijk niet uitkomen. Neem een voorbeeld aan E.L. James, de auteur van de 'Vijftig tinten grijs'-trilogie. Ze wilde altijd al schrijfster worden, maar maakte nooit iets af. Totdat ze de geest kreeg en haar erotische verhalen publiceerde op haar eigen blog. Toen ze een miljoen lezers per maand had, werd ze benaderd door een uitgever, en de rest is geschiedenis. Zo zie je maar: je dromen delen met anderen – begin bij je beste vrienden – is stap één naar het grotere werk.



JE LEERT JE GEVOEL TE VERTROUWEN

Wat zegt je eerste gevoel? Het lijkt zo'n makkelijke vraag, toch is het vaak zoeken naar een antwoord. Hoewel we intuïtief aanvoelen of iets bij ons past of niet, laten we ons te vaak beïnvloeden door de omgeving. "Zou je dat nou wel doen?" en "Heb je er wel goed over nagedacht?" zijn zinnen die ons vertrouwen doen wankelen. Niet dat je beslissingen als een kip zonder kop moet nemen, maar je moet wel durven luisteren naar je innerlijke stem. Hoe vaker je iets nieuws en spannends doet, hoe beter je naar die stem leert luisteren. Marleen Haverkamp (32) en haar verloofde Erik Jan zegden hun goedbetaalde banen op om in september 2011 voor onbepaalde tijd naar Kaapstad te verhuizen. "We speelden al met de gedachte om een tijd naar het buitenland te gaan. Ik werkte ruim zes jaar in de reclame en was toe aan iets nieuws. Een mooie marketingfunctie in Zuid-Afrika bood zich aan. Het betekende dat Erik Jan ook zijn baan moest opgeven, die hij net een jaar had. We twijfelden: konden we het wel financieel bolwerken? En was het niet risicovol om alles op te geven? Op een gegeven moment hakten we de knoop door en besloten het avontuur op te zoeken. Het moeilijkst vond ik om het aan familie en vrienden te vertellen. Dat we ons geluk op een ander continent gingen beproeven, betekende dat ik hen langere tijd niet zou zien en dat ons geplande huwelijk zou worden uitgesteld. Sommigen vonden onze beslissing maar niks, maar ik ben blij dat we ons hart hebben gevolgd. Je kunt altijd zo veel redenen bedenken om iets niet te doen. Maar soms ga je ergens voor, omdat het goed voelt."

ELKE DAG EEN STAPJE

Wil je niet alleen uit je comfortzone stappen, maar een heel nieuwe gewoonte aanleren? Volgens onderzoek van de Universiteit van Londen duurt het minstens 66 dagen voordat iets een gewoonte is. De proefpersonen testten nieuwe gewoontes zoals dagelijks een stuk fruit bij de lunch of een kwartier hardlopen. Geef dus niet te snel op. Een leuk experiment om je comfortzone uit te breiden, zijn zogenaamde 365-dagen-projecten. Op 365dagenproject.nl houden mensen een jaar lang een blog bij over iets kleins wat ze elke dag doen. Dat kan variëren van een gedicht schrijven tot een klein deel van je huis opruimen of iets creatiefs maken. Het feit dat je een jaar lang met iets bezig bent, maakt dat je creatiever wordt en je uiteindelijk makkelijker grote stappen durft te zetten.



JE LEERT JE GRENZEN AANGEVEN

Esther Jacobs: "Sommige mensen zijn heel gelukkig met hun vaste baan en relatie. Voor hen is een ander koekje bij de koffie al een enorme stap. Prima, maar het is heel gezond om je grenzen te verkennen en te ontdekken tot hoe ver je die kunt oprekken." Ook hier geldt: je kunt niet leren zonder het te doen. Kim Clemens (29) reisde naar Fins Lapland voor een avontuurlijke wintervakantie. Tijdens een sneeuwscootersafari gaf een paniekaanval aan waar haar grens lag. "Ik had nog nooit op zo'n scooter gezeten en van tevoren was ik best bang voor dat grote gevaarte. Maar ik wil achteraf geen spijt hebben omdat ik iets niet heb gedaan, dus begon ik met frisse moed aan de tocht van drie uur. Al na vijf minuten merkte ik dat mijn angst steeds groter werd, dat ik het apparaat niet onder controle had. Ik wilde twintig kilometer per uur rijden, de rest van de groep zestig, dus ik hield iedereen behoorlijk op. Na een uur op de scooter voelde ik mijn hart steeds harder bonzen en begon ik te zweten. Ik zag het bos op me afkomen en voor mijn gevoel zou het niet lang duren voordat ik zou crashen: ik durfde niet verder. De rest van de tocht zat ik bij iemand anders achterop. Het was de laatste keer dat ik zo'n avontuurlijke uitdaging aanging. Het past niet bij me, ik rek mijn grenzen wel anders op." •

'VOOR SOMMIGEN IS EEN
ANDER KOEKJE BIJ DE
KOFFIE AL EEN STAP. PRIMA'