

# kom uit je comfort zone!

EN OVERWIN JE ANGST VOOR VERANDERING

BLIJVEN HANGEN IN EEN RELATIE, OF IN EEN BAAN DIE JE GEMAKKELIJK AANKUNT... NIET DOEN, WANT JUUST DOOR TE VERANDEREN GROEI JE ALS PERSOON. EN JE HOEFT ECHT NIET GELIJK EEN BED & BREAKFAST TE BEGINNEN IN TOSCANE: GEWOON KLEIN BEGINNEN, ZEGT MARIE CLAIRE'S BARBELIJN BERTRAM.

**T**ot een half jaar geleden was ik een kantoorclerk met een goedbetaald kantoorleven. Ik had een bescheiden leidinggevende functie bij een leuk magazine en een fijne kerstbonus. Maar toch... ik knapte niet bepaald op van alle bezuinigingsrondes en brainstormsessies om mensen voor nog minder geld voor ons te laten werken.

Dieptepunt, de grens die me deed besluiten dat ik wat anders moest, was

## Marie Claire's Barbelijn Bertram: «Waar was het misgegaan? Ik veranderde in een levende prikklok, werd net als zo'n man met Mickey Mouse-sokken en Memphisto's»

dat ik me druk begon te maken over de aanvangstijden van anderen. Was ik zo diep gezonken dat ik me ging ergeren aan medewerkers die niet om negen uur achter hun bureau zaten? Waar was het misgegaan? Ik veranderde in een levende prikklok, voelde me ambitieeloos, werd net als zo'n enge man met Mickey Mouse-sokken en Memphisto's. Maar het moeilijkst vond ik het dat ik zelf ook geacht werd om op tijd aanwezig te zijn. Als ik mijn trein miste, begon ik op het station al te zweten. Wat zou de afdeling wel niet denken?

Natuurlijk was het doodeng om ontslag te nemen, ik had toch alles? Een leven vol zekerheden? Ik was niet eens echt ongelukkig. Maar ik deed het toch. Samen met een vriendin richtte ik een tekstbureau op. Als we nu, ruim zes maanden later, een voorzichtige balans opmaken, kunnen we concluderen dat we er goed aan hebben gedaan: op zaterdag kijk ik al uit naar maandag en ik zit weer fluitend op de fiets. Om negen uur aanwezig zijn is ineens geen straf meer, maar juist fijn: kunnen we lekker doorwerken. De vijftigste factuur gaat deze maand op de post. Natuurlijk mopperen we ook, want rijk worden we er niet van. Maar het weegt allemaal niet op tegen de energie en vooral de vrijheid: niemand die er wat van zegt als we 's middags onze nagels laten lakken of onze wenkbrauwen laten epilieren.

### ANGSTVOOR HET NIEUWE

De Amerikaanse psychologe Judith Sills heeft een boek geschreven over precies dit fenomeen: *Uit de comfortzone, gids voor succesvol veranderen*. Met comfortzone bedoelt ze de veilige, maar soms ook onbevredigende fase waarin je leven zich kan bevinden. Diep vanbinnen wil je een nieuwe weg inslaan, maar je weet niet precies hoe.

En of je wel durft. Uit angst voor het onbekende blijf je zitten waar je zit. Terwijl je juist verder komt door uit die comfortzone te stappen.

«Herkenbaar, maar ook heel moeilijk», zegt Herma Jonkeren. Ze werkte als setdresser en als hoofd art-department bij Endemol en maakte vaak weken van

zestig uur. Toen haar contract voor de zoveelste keer werd verlengd, stond ze voor de keuze: op de oude voet verdergaan of toch eens het roer omgooien? «De werkdruk was enorm hoog, ik werkte voor soapseries die elke dag verschijnen. En ik ben erg perfectionistisch. Maar het werk waarvoor ik aanvankelijk zo veel passie had, begon mijn humeur te beïnvloeden.» Herma hield nauwelijks energie over, laat staan een privéleven. Bovendien was haar baan steeds minder uitdagend: «Tachtig procent van mijn tijd bestond uit vergaderen, leidinggeven en administratieve rompslomp.» Maar wat haar uiteindelijk deed besluiten te stoppen, was een kans die op haar pad kwam. «Een vriendin wilde met haar kinderkledingzaak stoppen.

### DE ZEVEN STAPPEN NAAR VERANDERING

Psycholoog Judith Sills bedacht een stappenplan om uit je comfortzone te komen. Conclusie: je komt er helaas niet door achterom te kijken of te dromen over een ander leven. Meestal moet je eerst iets onplezierigs doen om in een nieuwe comfortabele fase te komen, houd daar dus rekening mee.

- 1** Zie de pijn onder ogen. Klinkt dramatisch, maar het komt erop neer dat je je bewust moet worden van wat je mist. Wat frustriert je en waarom? En realiseer je ook wat je wél hebt. Misschien ga je die arbeidsvoorwaarden wel herwaarderen. Je kunt wel mopperen, maar als financiële zekerheid en een bepaald levensniveau voor jou belangrijker zijn dan vrijheid, kun je misschien beter een andere baan zoeken in plaats van voor jezelf beginnen.
- 2** Creëer een visioen. Welke doelstellingen staan je voor ogen? Heb je een realistisch beeld van je nieuwe comfortzone? Vaak helpt het om met een coach te praten die kan relativeren en het niet erg vindt om uren te luisteren naar allerlei waanideeën, want daarvoor wordt hij/zij tenslotte betaald.
- 3** Neem een besluit. Om echt te veranderen, is zelfdiscipline onontbeerlijk.
- 4** Identificeer je persoonlijke patroon. Als je met geen enkele man/baan/huis tevreden bent, ligt het misschien wel aan jou.
- 5** Laat los.
- 6** Face your fears. Of, zoals coach Marlys Stradmeijer zegt: «Probeer zo min mogelijk beren op de weg te zien.» Verzin dus niet constant excuses om het niet te doen.
- 7** Onderneem actie. Veranderen gaat niet vanzelf.

Een eigen zaak is altijd mijn droom geweest. Ik heb haar collectie overgenomen en eind oktober opende ik mijn eigen kinderkledingzaak en gelijknamige webshop Billie Boo. Ik wil niet meer ergens werken waar ik ongelukkig ben.»

Herma kreeg een kans die ze ook aangreep. Maar soms moet je zelf een beslissing forceren. Zo verliet een goede vriendin van mij haar geliefde, met wie ze een zeer luxe, maar tamelijk onbevredigend leven leidde als expatvrouw in een exotisch land. Ze keerde terug naar Nederland en ging bij wijze van spreken in de gangkast van een vriendin wonen. Het werken viel aanvankelijk zwaar, ze had immers vier jaar louter champagne gedronken, en ook het (geromantiseerde) vrijgezellenbestaan viel tegen. Regelmatig barstte ze in tranen uit, misschien moest ze toch maar met hangende pootjes terug naar haar ex. Maar, net op het moment dat ze het niet meer hield van verdriet, ontmoette ze bij toeval een geweldige man. Hij werd op slag verliefd en zij ook. Ze heeft nu dé man, haar eigen etage en een leuke baan.

### WETEN WAT JE WIL

Maar hóe breek je met oude vertrouwde patronen? Welke vragen moet je jezelf stellen om erachter te komen wat je werkelijk wilt? Volgens Marlys Stradmeijer, coach en loopbaanbegeleider bij Trampoline Coaching en bekend als mental coach van het tv-programma *Bloot, Zweet en Banen*, is het helemaal niet zo ingewikkeld. «Ik raad iedereen aan om regelmatig de balans op te maken: is die comfortzone nog wel zo comfortabel? Je ruimt toch ook eens per jaar je kast op? Waarom doe je dat niet met je wensen en gedachten?» Het klinkt bijna te eenvoudig. Hoe ziet de coach het in de praktijk voor zich? Stradmeijer: «Bedenk je wat de essentie van je verlangen is. Vaak is het helemaal niet dat hotel in Frankrijk, maar wil je meer in de

natuur zijn, of inderdaad voor jezelf beginnen. Een manier om te ontdekken wat je echt wilt, is jezelf de vraag te stellen wat je met zes miljoen euro zou doen. Het gedroomde strandhuis is ook zonder die zes miljoen realiseerbaar. Dan volgen er stappen om die essentie meer in je leven te brengen. Dat kunnen ook kleine stappen zijn. Het is belangrijk is om te weten wat je echt wilt en wat je eventueel tegenhoudt. Om daar achter te komen kun je bijvoorbeeld een paar coachingssessies nemen, of praten met je vriendinnen.» Als je merkt dat je op de goede weg bent, kun je natuurlijk voorzichtig een paar grotere stappen zetten. Maar als je jezelf niet regelmatig de vraag stelt of je nog wel gelukkig bent, kun je op den duur overvallen worden door het is-dit-alles-gevoel. Stradmeijer: «Wie in de comfortzone blijft hangen, wordt moe en futloos en krijgt in het ergste geval een burn-out. De oorzaak van een burn-out is meestal dat je jezelf te lang hebt veronachtzaamd.»

Toch is het, als je eenmaal die grote stap hebt gezet, niet altijd rozengeur en maneschijn. Kijk maar naar die vriendin in de gangkast, die eerst een jaar moest afzien. En ik ben in feite niet langer een goedbetaalde, maar een slechtbetaalde kantoorclerk. Na aftrek van de huur, kunstaankopen en die verdomde fiscus blijft er nagenoeg niets over voor ons beleggingsclubje De Gouden Bergen, en intussen werd afgelopen week het brood alweer duurder. Toch doe je er goed aan de regie in handen te nemen, in plaats van je te blijven vormen naar de omstandigheden. Weet je nog vroeger, dat zwembad waarvan het water ijskoud glinsterde, waar je niet in durfde te springen, ook al wilde je wel? Weet je nog hoe je je voelde toen je uiteindelijk wel sprong? Juist! ❄️

*Uit de comfortzone, gids voor succesvol veranderen door Judith Sills, uitgeverij Archipel*

### loopbaanbegeleider Marlys Stradmeijer:

«Je ruimt toch ook eens per jaar je kast op? Waarom doe je dat niet met je wensen en gedachten?»

## beautytip

van deze maand:



### Verwen je huid extra in de winter!

Wist je dat je ook in de winter, zelfs op bewolkte dagen, je huid tegen UV bestraling moet beschermen? Ook droogt je huid sneller uit door de kou. UV-beschadiging en uitdroging zorgen allebei dat je huid er ouder uit gaat zien. Daarom is er de Total Effects lijn van Olaz, die je helpt 7 tekenen van het ouder worden te bestrijden. Total Effects beschermt, hydrateert, verheldert, egaliseert, minimaliseert je poriën en maakt je huid glad. Zodat je er ook na de winter nog even jong en stralend uitziet!

### Mooie tip, toch?



www.olaz.nl