

# Groei begint buiten je comfort zone

Je kunt zoveel meer dan je denkt!  
Door uitdagingen aan te gaan train je  
zelfvertrouwen en leer je dat je niet  
je gedachten bent.

---

**MINI WORKSHOP BINNENSTEBUITEN**

Koers Bedrijfspsychologie



## *Stap uit die comfortzone*

Als het lukt om buiten je comfortzone te treden dan geeft dat moed en zelfvertrouwen. Je rekt als het ware je mentale elastiek op. En als dat lukt, dan voelt alles daartussen weer makkelijker.

Voorwaarde is wel, dat de stap buiten je comfortzone een grote kans heeft om een fijne ervaring te worden. Én als het mag mislukken. En er ligt er in iets dat je graag wilt en tegelijkertijd spannend vindt, ook altijd een verlangen dat contact maakt met een belangrijke waarde. Hoe beter je weet waarom je het ongemak wilt opzoeken, hoe beter je kunt leven met de spanning.

Nu zal je wellicht denken, ongemak? Dat wíl je toch niet? We willen toch dingen doen waar we ons relaxed en comfortabel bij voelen? Ongemak is toch iets om zo min mogelijk te ervaren?

Mis! Als je vol gaat voor een leven waarin jouw belangrijke waardes centraal staan, kom je hoe dan ook ongemak tegen. Of het nu vervelende gedachtes zijn die het nieuwe gedrag tegenhouden, vooroordelen, obstakels, fysieke ongemakken of verlies ervaringen. Je gaat het tegenkomen....

## Het Keuzepunt

Dit betekent natuurlijk niet dat je standaard alle ongemakken moet opzoeken of aangaan. Er gaat iets belangrijks aan vooraf: [het Keuzepunt](#).

- Ga je iets aan of niet?
- Past het bij je waardes, en verlangens?
- Wat heb je er voor over om bestaande patronen te doorbreken?
- Levert de waarde op lange termijn meer op dan het ongemak waar je doorheen moet?

### En wat is je antwoord?

- Is het antwoord NEE? Kies dan weloverwogen de Weg van vermijding.
- Is het antwoord JA? Ga! En zorg ervoor dat jij in control blijft en niet de sterke patronen of overtuigingen die willen dat je stopt.



## Hoe blijf je OK met je ongemak?

- Blijf je bewust van waarom je de keuze hebt gemaakt om deze waarde na te streven en invulling te geven.
- Word vrienden met je ongemak: wat vertelt dit ongemak jou? Welke waarde voegt dat toe? Duw het niet weg, maar luister naar wat het te melden heeft.
- Zoek een metafoor voor het ongemak. Bijvoorbeeld een golf: deze komt, en gaat. Altijd. Het enige dat jou te doen staat is daarop vertrouwen.
- Doe dingen die jou dopamine geven. Zet in de ochtend je eten al klaar voor de avond, ga wandelen, ruim op. Hoe klein ook, als het je een goed gevoel geeft, dan ben je geslaagd!
- Maak een Fuck-it list! Waar ga je per direct mee stoppen of wat mag je meer op 60% gaan doen (en niet op 100%?). Dit helpt om trouw te blijven aan je waardes.

# #Oefening

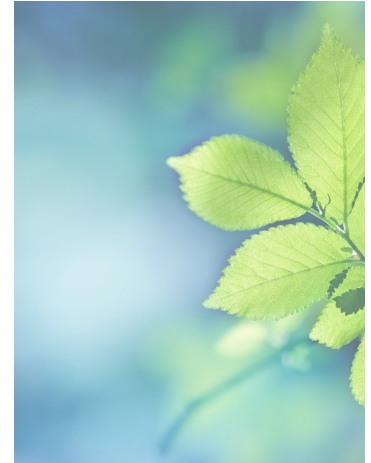
## Loskomen van belemmerende gedachten

Sta je voor een leuke maar spannende taak? Of op het punt bewust je comfortzone uit te stappen, maar nemen piekerende en belemmerende gedachten je toch over?

Deze oefening is erop gericht je bewust te worden van belemmerende gedachten en meer afstand te kunnen nemen. De uitdaging ligt erin om los van gedachten datgene te doen wat waardevol is.

1. Registreer welke gedachten je hebt.
2. Speel de gedachte opnieuw af maar zet er nu eerst het volgende zinnetje voor; *Ik heb de gedachte dat...*
3. Speel de gedachte opnieuw af maar zet er nu eerst het volgende zinnetje voor; *Ik merk op dat ik de gedachte heb dat...*

Voel je verschil? Welk effect merk je op?



## # *Ontwikkel een groeimindset*

Een groeimindset is belangrijk omdat het je helpt te geloven dat het altijd beter kan. Het moedigt mensen aan om zichzelf vaker uit te dagen.

Om een groeimindset te gebruiken, moet je eerst geloven dat er altijd ruimte is voor verbetering. Die verbetering kan gaan over efficiëntie, plezier, voldaan gevoel, energie etc. Je moet je ook kunnen concentreren op de taak die voor je ligt en geloven dat je het kunt. En successen vinden om je vaart erin te houden.

Een groeimindset gaat niet over altijd perfect zijn, maar over jezelf vooruithelpen en niet te snel opgeven. Hieronder wat eenvoudige zaken die je direct toe kunt passen:

- Stel kleine haalbare doelen en werk daar elke dag aan
- Vier successen, hoe klein ook
- Vind plezier en humor in de meeste dingen die je doet
- Maak je omgeving aangenamer of doe verschillende activiteiten op verschillende plekken
- Organiseer je taken en activiteiten op een manier dat jij er het meeste plezier aan hebt.

## # Oefening

### *Van een vaste naar een groeimindset*

Neem een situatie in gedachten waarbij je het gevoel hebt dat je in een vaste mindset zat. Geen drama's maar een situatie waar je makkelijk in gedachten bij kan blijven.

Beeld je deze situatie zo levendig mogelijk in alsof je door je eigen ogen kijkt en midden in de situatie zit. Stel jezelf dan de volgende vragen. Let op! Neem je tijd per vraag en schrijf in korte termen de antwoorden onder elkaar en vertrouw op de antwoorden die naar boven komen.

Nu je weer in de situatie zit:

- Hoe voelt het? Welke gevoelens neem je waar?
- Nu je weet hoe het voelt, wat was de eerste trigger van dit gevoel?
- Nu je weet hoe het voelt, wat de eerste trigger is, wat zeg je tegen jezelf in je hoofd?
- Nu je weet hoe het voelt, wat de eerste trigger is, wat je tegen zegt, wat is de impact op jouw eigen gedrag?
- Nu je weet hoe het voelt, wat de eerste trigger is, wat je tegen zegt, wat de impact op jouw eigen gedrag is, wat is de impact op anderen om je heen?
- Als jouw vaste mindset een tekenfilm karakter is, of iemand die je kent, wie is dat dan?

Je hebt nu een lijstje met 6 antwoorden. Kijk hier eens goed naar. Dit zijn dus signalen die je in de toekomst kan herkennen. Dit is jouw strategie, voor die situatie, om in een vaste mindset te raken.

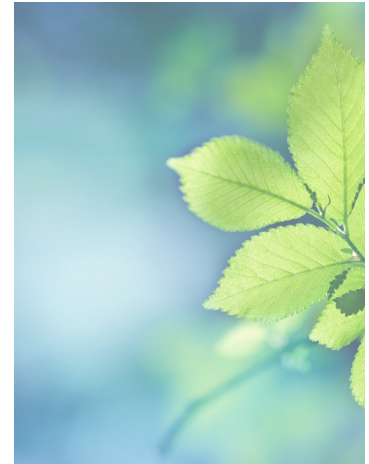
Doe nu hetzelfde voor jouw groeimindset. Neem een situatie in gedachten waarbij je het gevoel hebt dat je in een groeimindset zat, energiek, gemotiveerd, in de flow etc. Beantwoord nu dezelfde vragen van de vorige pagina.

Je hebt nu twee lijstjes die je naast elkaar kan leggen. Bedenk per antwoord hoe je van het vaste mindset antwoord naar het groeimindset antwoord kan bewegen.

Bijvoorbeeld, als ik gevoel X waarneem bij mijn vaste mindset, wat voor eenvoudige dingen kan ik dan doen om richting gevoel Y van mijn groeimindset te bewegen.

Verzin op z'n minst drie eenvoudige dingen. Waarom drie? Dit geeft keuze en flexibiliteit.

Dit kan je voor elk van de 6 antwoorden doen.





# Dank !

Deze mini doe-het-zelf BinnensteBuiten workshop werd je aangeboden door Koers Bedrijfspsychologie.

We hopen dat je er waarde uit haalt, voor jezelf en wellicht ook voor een ander. Ben je benieuwd naar onze werkwijze en nieuwsgierig naar wat we allemaal nog meer in huis hebben op het gebied van mentale balans en veerkracht?

Check dan even onze [website](#) of bel of [mail](#) ons voor een kennismaking.



Samen werken aan een mentaal gezond werkend Nederland