



Træd ud af din komfortzone

Er der noget, du gerne vil, men som du hele tiden finder på dårlige undskyldninger for ikke at gøre? Ofte hindrer frygt os i at komme videre i livet. For hvis vi ikke tør tage chancer og træde ud af det trygge og velkendte, så begrænser vi os selv. FEMINA guider dig i, hvordan du kommer forbi dine selvskabte barrierer og får det liv, du inderst inde drømmer om.

Er du bange for at rejse alene, holde en tale, skifte job eller afslutte dit parforhold? De fleste af os har noget, vi frygter at gøre, selvom vi er klar over, at det vil være godt og udviklende for os. I stedet for at udfordre os selv og mærke den ubehagelige frygt finder vi på alverdens dårlige undskyldninger for at slippe. Måske er du bange for at skifte job efter mange år i samme stilling, selvom du længe har kedet dig med arbejdsopgaverne. Men du søger ikke andre stillinger, for du har ikke tid, siger du til dig selv, mens du begraver dig i dine kedelige arbejdsopgaver. Det er så nemt bare at fortsætte med at gøre det, vi plejer, for så behøver vi ikke bevæge os uden for vores komfortzone – den zone, der gør os trygge. Men hvorfor er det så vigtigt for os at være trygge? Hvorfor kan vi ikke bare kaste os ud i noget nyt? Ifølge life- og businesscoach Elsebeth Fogh skyldes det, at vi alle har et

grundlæggende behov for tryghed, der går helt tilbage til urtiden, hvor vi kunne blive spist af et vildt dyr, hvis ikke vi søgte tryghed. Hver gang vi tager en chance og vover os ud på ukendt territorium, oplever vi frygt. Samtidig er vi programmerede til at udvikle os som mennesker – det er et iboende behov hos os. Derfor er det et dilemma, når vi søger tryghed og samtidig ønsker at prøve noget nyt. Vi er bange for forandringer, og vi er bange for at sidde fast. Men hvis vi ikke tør tage chancer og træde ud af trygheden, holder vi os selv nede. Vi begrænser os og får ikke udfoldet vores fulde potentiale og det, vi inderst inde drømmer om.

BARNDOMMENS OVERBEVISNINGER

– Man kan sammenligne komfortzonen med en usynlig glasbeholder, der omslutter os. Den er usynlig, fordi vi ofte ikke er bevidste om, hvad det er, der holder os tilbage,

når vi vil prøve noget nyt. Glasbarrieren består af vores selvskabte overbevisninger, der handler om, hvad vi kan klare, og hvad vi kan tillade os. Disse overbevisninger hæmmer os i at træde ud af den trygge zone og gøre det, vi ønsker, siger Elsebeth Fogh.

De fleste af vores overbevisninger har vi haft i mange år, og de styrer derfor automatisk vores måde at agere på i livet. De er ofte blevet til i barndommen i forbindelse med oplevelser og udtalelser fra vores nærmeste. Måske fik vi at vide som børn, at der var noget, vi ikke var gode til, eller at vi ikke var elskelige, når vi var for meget på.

– Vi har ubevidst gjort andres ord og forventninger til vores egne, og vi har lært at skjule bestemte egenskaber, som vi tror er uønskede hos os selv, så vi ikke længere har adgang til dem – heller ikke når vi virkelig har brug for dem for at nå vores mål. Vi begynder at tro, at vi ikke har det, der skal til, at vi ikke er gode nok, ikke fortjener succes, at →

Denne artikel er den sidste i serien "Tør du overvinde din angst?". De forrige tre uger har tre kvinder fortalt om angsten for henholdsvis at dykke, være single samt at rejse alene.