

# Heb lef

Het vraagt nogal wel wat van je, om de volgende stap in je ontwikkeling te zetten. Als het allemaal zo makkelijk was had je het immers allang gedaan. Waarom is het zo lastig om stappen te zetten? Wat houdt ons tegen om lef te tonen en meer impact te maken op de werkvloer?

Het is zinvol te onderzoeken hoe dat voor jou speelt en wat je gaat doen.

## Wat is lef?

Ga eens na in hoeverre jij je herkent in de volgende uitspraken: Ik durf...

- iets naar voren te brengen als ik het niet zeker weet (maar dat zeg ik er dan bij)
- tegen een directeur te zeggen dat ik het niet met hem/ haar eens ben
- mijn twijfels te delen met mijn stakeholders en steun bij hen te zoeken
- kritische vragen te stellen aan mijn leidinggevende of aan een opdrachtgever
- grenzen te stellen en nee te zeggen op een verzoek
- iets nieuws te doen en daarbij fouten te maken
- te vertellen dat ik mijn belofte niet na kan komen

Misschien gaat het een je beter af dan het ander.

Als je lef hebt durf je risico's te nemen om een bepaald gunstig resultaat te bereiken, ook als dat nadelige gevolgen kan hebben voor je eigen situatie. Iemand met lef pakt lastige situaties aan, gaat risico's niet uit de weg en laat zich niet leiden door angst. Lef heeft te maken met 'doen', het is experimenteren met nieuw gedrag. Het is een vervolg op het inzicht wat je hebt gekregen, je brengt het in de praktijk.

## 3 zones

Er zijn bij persoonlijke ontwikkeling drie zogenaamde zones te onderscheiden (de zones van Karl Rohnke.)

### Comfort zone:

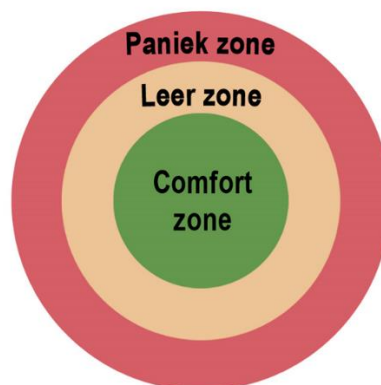
Bekend, vertrouwd,  
veilig, stabiel, saai.

### Leer zone:

Uitgedaagd, levendig,  
actief, enthousiast.

### Paniek zone:

Angstig, gespannen,  
vermoeid, uitgeput.



### 1. De comfort zone

Je bevindt je binnen je comfort zone als je dingen doet waarvan je zeker weet dat jij ze wel kunt. Je voelt je veilig, prettig en vertrouwd met de situatie waarin je je bevindt. Je in de comfortzone bevinden geeft naast winst ook verlies. Je hebt geen uitdagingen en is er geen sprake van enig risico. Je voelt wellicht tevredenheid, maar ook dipjes, vermoeidheid en een wat lager zelfvertrouwen. Eigenlijk leven de meeste mensen een groot deel van de tijd in hun comfort zone.

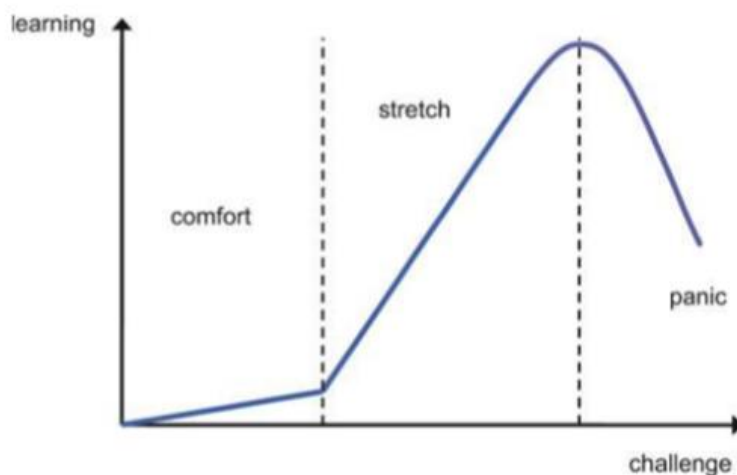
### 2. De leer zone

Wanneer we onze grenzen verleggen, bevinden we ons in de leer zone. We gaan iets doen wat we nog niet eerder gedaan hebben, of we doen een bekende taak in een nieuwe context. In deze zone ervaren we lichte stress, maar we ervaren dit meestal als prettig. In de leer zone ontwikkelen we nieuwe kennis en vaardigheden. Iedere stap in de paniek zone vergroot onze comfortzone.

### 3. De paniek zone

We komen in de paniek zone wanneer we iets moeten doen wat te ver bij het bekende vandaan ligt. Ons zelfvertrouwen daalt, de stress is dusdanig hoog dat het ons belemmert om iets nieuws te leren. Je lichaam maakt zich klaar om te vechten of te vluchten. Als je een te grote stap uit je comfortzone zet loop je het risico dat je overtuigd raakt dat je het niet kan of 'dat het niks voor jou is', terwijl de enige conclusie is dat je een te grote stap hebt gezet.

In de leer zone ontwikkel je je. In onderstaand model zie je dat het leereffect snel afneemt zodra je in de paniekzone stapt.



## **Je comfortzone vergroten**

Door je comfort zone te vergroten word je zekerder, zelfstandiger en onafhankelijker. Door iets te gaan doen in de leer zone wat nieuw voor je is, wat je nog nooit gedaan hebt. Het is niet altijd even makkelijk om de stap te zetten en vooruit te kijken. Je bent meestal niet bang om het nieuwe tegemoet te treden, je bent bang om het oude achter je te laten. Er zijn vaak overtuigingen en gedachten die je tegenhouden, zoals: "ik kan dat niet", "het is toch goed zo" etc. Het zijn als het ware saboteurs die ervoor zorgen dat je niet uit je comfortzone kunt stappen.

Volgens angst-onderzoeker en schrijver Roanne van Voorst gaat het vooral om het lef hebben, lef om in de leer zone te stappen, risico's te nemen. En dat betekent niet angstloos zijn, maar juist bang zijn en vervolgens besluiten dat iets anders belangrijker is. Open staan voor nieuwe uitdagingen, de controle los laten en niet weten wat er uiteindelijk gaat gebeuren. Dan zal er persoonlijke groei plaats gaan vinden en word je potentieel volledig benut.

Wat te doen om uit je comfortzone te komen? Een aantal tips:

- **Begin met kleine stapjes**  
Maak niet meteen te grote stappen, dat kan leiden tot angst en paniek. Als voorbeeld: stel dat je het lastig vindt om een presentatie aan mensen te geven. Begin dan eerst met een kleine groep mensen en niet meteen voor een hele volle zaal
- **Kijk terug en koets er je geboekte successen**  
In het verleden heb je vast voorbeelden, zakelijk of privé, waarbij je uit je comfort zone kwam. Laat dit een inspiratiebron zijn, dit zorgt voor vertrouwen
- **Laat je niet leiden door angst**  
Stop met jezelf te onderschatten. Alles wat je aandacht geeft groeit. Daarom is het belangrijk om te focussen op positieve zaken, op je verlangens en niet op je angst en andere negatieve zaken
- **Durf fouten te maken**  
Je hoeft niet bang te zijn om fouten te maken, sterker nog: het maken van fouten zorgt ervoor dat je kunt groeien. Hierdoor krijg je meer ervaring en dit zal uiteindelijk leiden tot meer goede beslissingen
- **Stel jezelf de vraag: past dit bij mijn kernwaarden?**  
Is het antwoord 'ja', ga er dan voor, ondanks je angst. Is het antwoord 'nee' doe het dan niet; iets niet doen omdat je niet durft is geen schande, maar een kwestie van prioriteiten stellen
- **Oefen jezelf in het omgaan met angst en spanning**  
Door regelmatig iets te doen wat je ongemakkelijk vindt. Het kunnen kleine dingen zijn. Stel een lijst samen van mogelijke 'buiten de comfortzone' activiteiten, en neem jezelf voor om eens per week of per maand, zo'n activiteit uit te voeren
- **Stel geregeld doelen**  
Denk na waar je professioneel over een, vijf of tien jaar wilt staan. Stel jezelf vervolgens de vragen: is het realistisch om te denken dat je daar uitkomt, als alles zou blijven zoals het nu is? Waarin zou je meer kunnen groeien, om dichterbij je doelen te komen? Wat heb je daarvoor nodig?

- **Deel je plannen**  
Zo kan je omgeving je stimuleren. Mensen vinden het prettig om een ander te helpen en je staat versted wat voor mogelijkheden zich voordoen als je aangeeft wat je wilt bereiken
- **Gebruik hulpmiddelen**  
Mensen kunnen je helpen, maar ook agenda's, lijstjes, smartphones, social media, etc. Het zijn allemaal hulpmiddelen die je kunt gebruiken om een verandering door te zetten
- **Accepteer teleurstellingen**  
Die horen er ook bij als je je comfortzone vergroot. Vaak is aan verandering nieuw gedrag gekoppeld. En gedrag is iets wat je niet in één keer verandert
- **Stap niet in de valkuil**  
De valkuil van lef is roekeloosheid. Dat wil zeggen: onverantwoorde risico's nemen, zonder dat de reikwijdte van die risico's inzichtelijk zijn. Waar die grens precies ligt kan per situatie of persoon verschillend zijn
- **Beslis op basis van onvolledige informatie**  
Vaak moet een beslissing worden genomen terwijl er onvoldoende informatie beschikbaar is om een veilige keuze te kunnen maken. Iemand met lef doet al het mogelijke om meer of betere informatie te vinden, maar dan neemt hij/ zij een beslissing
- **Neem een controversieel standpunt in**  
Soms heb je goede argumenten om een bepaald standpunt in te nemen, maar denkt je omgeving er toch anders over. Natuurlijk luister je naar kritiek en sta je open voor de opvattingen van anderen. Maar als het erop aankomt durf je je eigen standpunt duidelijk te maken en te verdedigen
- **Wijk af van richtlijnen en standaardprocedures**  
Je kunt in een bijzondere situatie komen, waarin het nodig is om af te wijken van de geldende richtlijnen en standaardprocedures. Als je op veilig wilt spelen dan rapporteer je het probleem. Iemand met lef neemt zelf de noodzakelijk geachte actie, die hij/ zij achteraf kan en wil rechtvaardigen
- **Ben eerlijk**  
Het niet bespreken van lastige zaken of het niet willen onderkennen wat er werkelijk speelt zorgt voor wantrouwen en onveiligheid. Mensen voelen dat snel aan. Als je het lef hebt om eerlijk te kijken naar jezelf en zaken open op tafel durft te leggen ontstaat er pas vertrouwen en verbinding
- **Wees realistisch over wat er mis kan gaan**  
Soms hebben de risico's die je hebt genomen niet het gewenste effect. En dat is behoorlijk balen, maar ook niet het einde van de wereld. Reflecteer dus op wat er in het slechtste geval kan gebeuren. Gaat het werkelijk de rest van je leven verpesten?
- **Doen!**  
Als je gedachten omzet in daden, voelt dat vele malen beter.

## Opdracht



Op welk vlak van jouw werk wil jij meer lef gaan tonen?

Neem een half uur rustig de tijd. Inventariseer een aantal risico's die je nog niet hebt genomen. Wat zou je eigenlijk tegen wie moeten uitspreken? Welke acties zou je eigenlijk moeten ondernemen? Wat stel je uit? Wanneer hou je je zelf voor de gek?

Beschrijf vervolgens het verlies en de winst die je ervaart door dit niet risico niet te nemen

Ga de komende week aan de slag met 3 van deze risico's. Wat ga je doen?