

ceExcellence

nå din fulla potential

Komfortzonen- Andy Molinsky bok "Reach"

Andy Molinsky är professor i beteende- och organisationspsykologi från USA, och har forskat och skrivit flera böcker och artiklar i ämnet hur man framgångsrikt kan utmana sig själv, både i sin privata och professionella zon, och på så vis bygga och stärka sitt självförtroende.

I hans bok "Reach" och forskning beskrivs 5 primära utmaningar som ligger till grund för undvikande tendenser att gå utanför vår komfortzon.

- 1) **authenticity challenge** – inträffar när man går utanför sin komfortzone, när det upplevs oäkta, främmande och falskt.
- 2) **likeability challenge**— inträffar, som ett resultat av den beteendeutmaning som krävts, rädsla att andra inte kommer att gilla dig.
- 3) **competence challenge**—inträffar, när du känner att du faktiskt inte har de färdigheter eller kunskap som krävs att framgångsrikt utföra en ny uppgift
- 4) **resentment challenge**—händer när du känner dig frustrerad och irriterad att du måste förändra ett beteende från början
- 5) **morality challenge**—känslan – logisk och ologisk – när man tänjer sitt beteende, kommer du känna dig olämplig eller till och med oetisk.

Som du kan föreställa dig, vilken helst av dessa utmaningar kan vara betungande när man försöker att gå utanför sin komfortzon. Men när du upplever mer än en utmaning, som är vanligt, leder det ofta till att man kan bli paralyserad.

ceExcellence

nå din fulla potential

Molinsky's forskning visar att människor använder tre inre verktyg eller resurser för att framgångsrikt gå utanför sin komfortzon:

1. **Övertygelse:** en djup känsla av syftet att det faktiskt är värt att göra det hårda arbetet som det innebär att gå utanför sin komfortzon (och var övertygelse kom ifrån var olika för olika personer)
2. **Anpassning:** förmågan att justera och anpassa på sitt egna meningsfulla sätt i utförandet av en uppgift, för att göra det mer naturligt och bekvämt.
3. Den sista och kritiska är **Klarsynthet:** förmågan att utveckla ett opartiskt och förståeligt perspektiv på de utmaningar som man står inför; med andra ord, att inte sänka sig till att förvränga eller överdriva tankarna som så många människor gör i extremt stressfulla situationer.

Reflektionsfrågor

- På vilket sätt kan du stötta dina deltagare på de olika utmaningarna?
- Vilka andra tekniker och metoder använder du för att bäst utmana dig själv eller de du stöttar i att gå utanför sin komfortzon?