

## Oefening: Confrontatie met Onzekerheid

In deze oefening gaan we de angst die je ervaart bij het verlaten van je comfortzone direct confronteren, maar op een speelse manier. We gaan gebruik maken van visualisatie en creatief schrijven om die angst om te zetten in nieuwsgierigheid of motivatie. Deze werkvorm helpt je om op een creatieve manier met je angst om te gaan en een eerste stap te zetten richting groei.

### **Stap 1: Visualisatie van je Angst**

Sluit je ogen en haal een paar keer diep adem. Denk aan een situatie waarin je angst of onzekerheid ervaart bij het verlaten van je comfortzone. Dit kan een situatie zijn die je nu meemaakt of eentje die binnenkort op je afkomt. Visualiseer die situatie zo helder mogelijk. Waar ben je? Wat gebeurt er? Wat voel je?

Nu komt het interessante deel: stel je angst voor als een fysiek object of figuur. Hoe ziet je angst eruit? Is het een schaduw, een muur, een storm? Of misschien iets anders? Geef je angst een vorm en zie het voor je.



**PAUZEER**  
*en reflecteer*

# PAUZEER en reflecteer

## Stap 2: Een Brief aan je Angst



Pak een pen en papier en schrijf een korte brief aan je angst. In die brief ga je de angst erkennen, maar je geeft ook aan dat je het gaat omzetten in iets wat je verder helpt. Bijvoorbeeld nieuwsgierigheid of motivatie. Je kunt zoiets schrijven als:

*"Beste Angst, ik zie je. Ik begrijp waarom je hier bent – je wilt me beschermen tegen het onbekende. Maar ik weet dat je me soms ook tegenhoudt. Daarom kies ik ervoor om je niet langer te vermijden, maar om nieuwsgierig te zijn naar wat er achter je ligt. Samen gaan we een stap vooruit zetten, want ik ben klaar om te groeien."*

Maak het persoonlijk en gebruik je eigen woorden. Het doel is om te erkennen dat angst er mag zijn, maar dat je ervoor kiest om verder te gaan, gedreven door nieuwsgierigheid naar wat je kunt bereiken.

# PAUZEER *en reflecteer*

## Stap 3: Zet je Eerste Stap

Na het schrijven van je brief, denk na over een kleine stap die je kunt zetten om deze angst te overwinnen. Schrijf die stap op een apart papier. Het kan iets simpels zijn zoals:

- Een nieuw gesprek aangaan.
- Een activiteit proberen die je spannend vindt.
- Een beslissing nemen die je hebt uitgesteld.
- 

Die eerste stap hoeft niet groot te zijn, maar hij moet je uit je comfortzone halen. Hang dit papiertje ergens op waar je het elke dag ziet, als een herinnering aan de stap die je gaat zetten.

## Stap 4: Conclusie

Sluit deze oefening af door terug te kijken naar de visualisatie van je angst. Bedank jezelf voor het aangaan van de confrontatie en het zetten van die eerste stap. Wees nieuwsgierig naar wat er gebeurt als je die stap zet en welke deuren het voor je opent.

Deze werkvorm helpt je om niet alleen je angst te erkennen, maar er ook een speels en krachtig verhaal van te maken dat je richting groei stuurt.

## Oefening: Veerkracht-Oefening

Deze oefening draait om reflectie. Denk aan een uitdaging buiten je comfortzone waarmee je onlangs bent geconfronteerd. Misschien was het een nieuwe ervaring, een moeilijke beslissing of een onverwachte situatie.

Reflecteer nu op hoe je hiermee bent omgegaan:

- Hoe voelde je je in die situatie?
- Wat was je eerste reactie op de onzekerheid of angst die het opriep?
- Wat heb je uiteindelijk geleerd van deze ervaring?
- Hoe heeft het omgaan met deze uitdaging je veerkracht versterkt?



Schrijf je antwoorden op, en kijk eens goed naar wat je hebt bereikt. Vaak zijn het juist de moeilijke momenten die ons laten zien hoe sterk we zijn. En het mooie is: hoe vaker je zulke uitdagingen aangaat, hoe meer veerkracht je opbouwt voor de toekomst.

**PAUZEER**  
*en reflecteer*