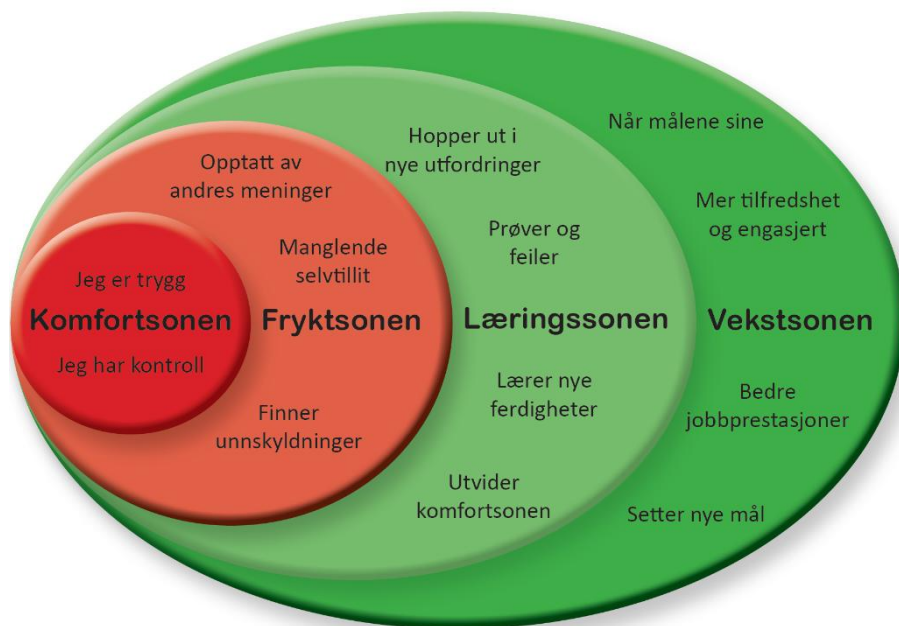


Ikke la frykten stoppe deg fra å bli en bedre leder



Vi mennesker har en tendens til å like oss best i komfortsonen. I komfortsonen opplever jeg trygghet, mestring og kontroll.

Når du derimot skal trene deg på lederferdigheter du er mindre komfortabel med, da er du på vei ut i fryktsonen. Hva er din fryktsone? Kanskje det er å gi en korrigerende tilbakemelding, håndtere en konflikt eller snakke foran en stor forsamling.

I fryktsonen mangler du selvtillit. I fryktsonen er det lett å bli opptatt av andres meninger, og finne unnskyldninger på hvorfor det ikke kommer til å fungere.

Du har to valg. Du kan enten la frykten ta overhånd og trekke deg tilbake til komfortsonen. Eller så kan du trosse frykten og komme til handling.

Når du kommer til handling til tross for frykt, da er du på vei over i læringssonen. Her tør du å prøve og feile, her trener du på nye ferdigheter.

Trener du lenge nok på de nye lederferdighetene selv om det iblant er ukomfortabelt, først da vil du oppleve vekstsonen. I vekstsonen har du utvidet komfortsonen din, du har lært deg noen nye ferdigheter, du er klar til å sette deg noen nye mål. Og ikke minst, du er klar til å gjenta prosessen igjen og ønske fryktsonen velkommen på nytt.

Ledertipset er inspirert av boken *Feel the fear and do it anyway* av Susan Jeffers og *The learning zone* modellen.