WERKBLAD 2

De grenzencheck

Ontdek waar je *ja* zegt, terwijl je eigenlijk *nee* bedoelt.

> *Een grens is geen muur tussen jou en de ander. Het is een manier om goed voor jezelf te zorgen, zodat je ook voor anderen kunt blijven zorgen.*

Waarom dit werkblad?

Vrouwen die altijd klaarstaan, zeggen vaak ja voor ze er goed over hebben nagedacht. Niet omdat ze het willen, maar omdat ze niemand willen teleurstellen of geen gedoe willen. Op korte termijn lijkt dat makkelijker. Op lange termijn kost het je energie, rust en soms ook een stukje van jezelf. Met deze grenzencheck ontdek je waar je grenzen liggen, en wat je tegenhoudt om ze te bewaken.

1

De zelfscan

Tien korte uitspraken. Je ziet meteen waar het voor jou het meest knelt.

2

Situaties onderzoeken

Kijk naar momenten van deze week waarop je ja zei, maar liever nee had gezegd.

3

Je grens in woorden

Oefen hoe je de volgende keer rustig en duidelijk nee zegt.

Tip om te beginnen

Wees mild voor jezelf. Je bent niet zwak omdat je moeilijk nee zegt. Vaak heb je jarenlang geleerd dat zorgen voor anderen belangrijker is. Dit werkblad gaat over zien, niet over oordelen.

DEEL 1

De zelfscan

Lees elke uitspraak en kruis aan wat het best bij je past. Denk aan de voorbije weken, niet aan hoe je zou willen zijn.

	Zelden	Soms	Vaak
Ik zeg ja voor ik heb nagedacht of ik het eigenlijk wil.	○	○	○
Ik voel me schuldig als ik nee zeg.	○	○	○
Ik doe dingen om een ander niet teleur te stellen.	○	○	○
Ik merk pas achteraf dat iets te veel was.	○	○	○
Ik vind het moeilijk om hulp te vragen.	○	○	○
Ik leg uitgebreid uit waarom ik iets niet kan.	○	○	○
Ik pieker na over hoe een ander mijn nee opvat.	○	○	○
Mijn eigen rust schuif ik op tot later.	○	○	○
Ik voel spanning of frustratie, maar zeg er niets van.	○	○	○
Op mijn werk en thuis ben ik degene die alles opvangt.	○	○	○

Hoe vaak kruiste je ‘vaak’ aan? …… keer
Geen score om je zorgen over te maken, wel een richting. Hoe vaker ‘vaak’, hoe meer energie het bewaken van je grenzen je vandaag kost. De uitspraken met ‘vaak’ zijn een goed vertrekpunt voor deel 2.

DEEL 2

Wanneer zei ik ja, maar bedoelde ik nee?

Denk aan situaties van de voorbije week. Groot of klein, thuis of op het werk.

1 De situatie

Wat voelde ik in mijn lichaam? Spanning, vermoeidheid, onrust, iets anders?

Waarom zei ik toch ja?

☐ Iemand willen pleasen ☐ Geen gedoe willen ☐ Angst om teleur te stellen ☐ Schuldgevoel

☐ Gewoonte ☐ Anders: ……

Wat had ik nodig gehad om anders te reageren?

2 De situatie

Wat voelde ik in mijn lichaam? Spanning, vermoeidheid, onrust, iets anders?

Waarom zei ik toch ja?

☐ Iemand willen pleasen ☐ Geen gedoe willen ☐ Angst om teleur te stellen ☐ Schuldgevoel

☐ Gewoonte ☐ Anders: ……

Wat had ik nodig gehad om anders te reageren?

DEEL 2 · VERVOLG

3 De situatie

Wat voelde ik in mijn lichaam? Spanning, vermoeidheid, onrust, iets anders?

Waarom zei ik toch ja?

☐ Iemand willen pleasen ☐ Geen gedoe willen ☐ Angst om teleur te stellen ☐ Schuldgevoel

☐ Gewoonte ☐ Anders: ……

Wat had ik nodig gehad om anders te reageren?

DEEL 3

Mijn grens *in woorden*

Nee zeggen hoeft niet hard te zijn. Een paar zinnen die je kunt gebruiken, of die je in je eigen woorden kunt gieten:

“Ik denk er even over na en laat het je morgen weten.”

“Dat lukt me deze week niet.”

“Ik wil je graag helpen, maar niet op die manier.”

Zo zeg ik het de volgende keer, in mijn eigen woorden:

TERUGBLIK

Wat heb ik *ontdekt?*

Lees je antwoorden rustig terug. Welke situaties, mensen of gedachten komen vaker terug?

Hier vind ik nee zeggen het moeilijkst

1 _____

2 _____

3 _____

Dit wil ik beter beschermen

1 _____

2 _____

3 _____

Welk patroon herken ik bij mezelf?

Wat zou er veranderen als ik deze grens wel bewaak?

MIJN KLEINE STAP

Welke ene grens oefen ik deze week?

Begin klein, bij iemand of in een situatie waar het veilig voelt.

Blijf je botsen op dezelfde grenzen?

Dan kijken we er samen naar. Plan een gratis kennismaking van 30 minuten, in Damme, Jabbeke of online.

findbalance.be/contact