GRENZEN

Nee zeggen, *zonder schuldgevoel*

Je zegt ja, terwijl er iets in je nee zegt. Niet omdat je het wil, maar omdat nee zeggen zo moeilijk voelt. Deze zinnen helpen je om rustig en vriendelijk je grens aan te geven.

1

Neem een pauze

Je hoeft niet meteen te antwoorden. Even tijd vragen is al een grens.

2

Voel wat je wil

Zeg ik ja omdat ik het wil, of omdat ik bang ben om iemand teleur te stellen?

3

Zeg het kort

Een nee hoeft geen lange uitleg. Hoe meer je uitlegt, hoe meer ruimte voor discussie.

Tijd winnen

Als je voelt dat je te snel ja wil zeggen.

"Ik kijk even in mijn agenda en laat het je morgen weten."

"Mag ik daar even over nadenken?"

"Ik kom erop terug."

Vriendelijk nee

Kort, warm en duidelijk.

"Dank je om aan mij te denken, maar dit lukt me niet."

"Nee, dat past nu niet voor mij."

"Ik zeg deze keer nee, en dat heeft niets met jou te maken."

Nee, met een alternatief

Als je wel wil helpen, maar niet zo.

"Deze week niet, volgende week wel."

"Ik kan je niet helpen verhuizen, maar ik breng wel soep mee."

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

Op het werk

Als er weer iets bij komt.

"Als ik dit opneem, wat mag er dan blijven liggen?"

"Dat lukt me niet tegen vrijdag. Wel tegen dinsdag."

"Ik zit vol. Kunnen we samen kijken wat voorrang krijgt?"

Als iemand aandringt

Herhaal rustig, je hoeft niets toe te voegen.

"Ik begrijp dat je het jammer vindt. Mijn antwoord blijft nee."

"Ik heb erover nagedacht, en ik blijf erbij."

Tegen jezelf

Voor het schuldgevoel achteraf.

"Nee zeggen tegen een ander is soms ja zeggen tegen mezelf."

"Ik ben niet verantwoordelijk voor hoe de ander zich voelt."

OEFENEN

Mijn eigen *nee*

Denk aan een situatie waarin je de laatste tijd ja zei, terwijl je eigenlijk nee bedoelde. Of aan iets wat binnenkort op je afkomt.

De situatie

Waarom wil ik eigenlijk nee zeggen?

Waar ben ik bang voor als ik nee zeg?

Wat is het ergste dat er realistisch kan gebeuren? En wat zou ik dan doen?

Wat kost het mij als ik toch ja zeg? (tijd, energie, rust …)

Mijn zinnen

Schrijf twee of drie zinnen op die voor jou natuurlijk klinken. In je eigen woorden zeg je ze makkelijker.

1

2

3

Over dat schuldgevoel

Voel je je schuldig nadat je nee zei? Dan betekent dat niet dat je iets fout deed. Vaak betekent het gewoon dat je iets nieuws doet. Het schuldgevoel wordt kleiner naarmate je vaker oefent. Begin bij iets kleins, bij iemand bij wie je je veilig voelt.

Blijft nee zeggen moeilijk?

Samen kijken we waar dat vandaan komt, en hoe je je grenzen rustig en duidelijk leert aangeven. Begin met een gratis kennismaking van 30 minuten, in Damme, Jabbeke of online.

findbalance.be/afspraak