



Een grens geeft vrijheid

Oersichtlik | Juni 2020

Geef jij voldoende je grenzen aan {{voornaam}}?

Na wekenlang gewoond en gewerkt te hebben in een beperkte modus krijgen we langzamerhand steeds meer vrijheid om onze oude routines en activiteiten weer op een normale manier op te pakken. Dit betekent ook dat onze agenda's heel gemakkelijk weer volstromen.

Hoe heb jij het ervaren om voor een langere tijd eventjes een stuk minder te moeten? Heb je zelfs overwogen om bepaalde dingen structureel te maken die je in de beperkte modus goed zijn bevallen?

Vandaag lees je hoe je je grenzen kunt bewaken en hoe je voorkomt dat je binnen no-time weer de heen en weer vliegende ouder, partner, werknemer, clublid, vrijwilliger etc. bent.

Dit is de laatste nieuwsbrief voor de zomer. Graag zie ik je in september terug! Wist je trouwens dat op 22 september de eerstvolgende DISC training is? Je kunt je opgeven door [deze link](#) te volgen. Vermeld je bij opgave dat je lid bent van de nieuwsbrief dan ontvang je 10% korting. Meer info lees je [hier](#). Ik zou het erg leuk vinden om je te ontmoeten tijdens de training!

Een hele mooie zomer toegewenst!
Groetjes, Johanna

Praktisch

Hoe bevrijdend een grens kan zijn

1. Jouw grens is persoonlijk

Iedereen is uniek. Je hoort het zo vaak maar ervaar je het ook als een voordeel of betrap je jezelf erop dat je vaak in de vergelijking schiet. Hoe doet een ander dit? Ben ik wel normaal? Wat vinden ze van mij als ik het op een andere manier doe? Omdat we allemaal verschillend zijn is het ook goed om te beseffen dat onze grenzen dit ook zijn.

2. Een grens geeft vrijheid

Als je weet waar jou grens ligt en als je dit ook aan anderen kenbaar kunt maken geeft je dit heel veel vrijheid. Mensen proberen niet langer over jouw grens te gaan en ook ben jezelf niet geneigd om steeds toe te geven terwijl je liever nee zegt. Hoe duidelijker jij je kaders afbakt hoe meer rust en vrijheid je ervaart.

3. Grenzen aangeven is gezond

Nee zeggen kan soms erg egoïstisch voelen. Maar eigenlijk is het juist heel gezond om dit te doen. Als je goed voor jezelf zorgt kun je ook beter voor anderen zorgen. Wanneer je teveel hooi op de vork neemt of te vaak over je grenzen gaat, schaad je niet alleen je eigen gezondheid maar merkt je omgeving dit ook aan jou. Hoe beter je opkomt voor jezelf hoe meer je jezelf kunt zijn en kunt laten zien wie je bent en waar je voor staat.

Het stellen van grenzen, een 4 stappenplan

1. Voel wanneer het noodzakelijk is

Om daadwerkelijk een grens te stellen, is het allereerst belangrijk om er bewust van te zijn wanneer dit nodig is. Wat zijn de momenten dat je verontwaardigd, verdrietig of boos wordt? Wat zijn de uitlokkende factoren die je zo laten voelen? Is het die boze of kwetsende opmerking van een collega of toch die extra opdracht verkregen op werk? Om dit soort uitlokkende factoren te herkennen is het belangrijk om rust te nemen. Ga even weg uit de drukte en pak een moment voor jezelf. Zit stil, denk na over de situatie en voel wat voor emotie het bij je teweeg brengt. Ben je over je eigen grens heen gegaan en hoe voel je je daarbij? Gevoelens uiten zich vaak niet alleen in je hoofd, maar ook in je lijf. Denk maar aan uitdrukkingen als 'mijn hart klopte in mijn keel', 'met samengeknepen billen', 'op je hals halen en 'dat is een pak van mijn hart'. Zodra je dit soort signalen leert herkennen kun je bedenken of het stellen van een grens in deze situatie gewenst was geweest.

2. Bepaal je doel

Zodra je stap 1 hebt gehad, het besef dat het stellen van een grens beter was geweest in een bepaalde situatie, is het tijd om een doel te bepalen. Wat wil je bereiken met het stellen van een grens? Een betere balans, minder hoge werkdruk, een veiligere sfeer tussen collega's of minder conflicten met je partner zijn slechts enkele voorbeelden. Als het lastig is om dit te bedenken kan je de vraag ook omdraaien. Wat levert het je op om juist niet assertief te zijn en die grens niet te stellen? Vaak vinden mensen het lastig om voor zichzelf op te komen. Waar ben je bang voor? Wat vind je moeilijk en probeer je te vermijden? Als je deze vragen aan jezelf, stelt kom je achter de redenen van het overschrijven van je grens. Daarmee kun je gericht aan de slag om het grenzen stellen in de praktijk te gaan brengen.

3. Gebruik de regels voor feedback

Met het doel in het achterhoofd is het tijd om aan de slag te gaan. Het veranderen van situaties en het geven van je mening kan veilig en onderbouwd via de 'regels van feedback'. Het geven van feedback doe je op de volgende manier

Gedrag (observatie)

Beschrijf het gedrag van de ander op objectieve manier.

Hierbij horen zinnen als "ik zie dat je..." en "ik hoor jou zeggen dat..."

Gevoel (wat doet het met je)

Leg aan de ander uit welk gevoel het gedrag van de ander bij jou oproept. Voorbeelden hiervan zijn: "Dat vind ik erg vervelend" of "Daarmee maak je mij óók onzeker."

Gevolg van gedrag

Na het benoemen van het gedrag en het gevoel dat je er bij krijgt, geef je aan wat het gevolg is, welke indruk je er bij krijgt. Bijvoorbeeld: "je maakt het voor mij erg lastig om" of "ik heb daar last van, want ..." en "mensen kunnen dit verkeerd opvatten."

Gewenst gedrag (hoe zou je het graag zien)

In goede feedback geef je aan hoe je het graag zou zien, zonder te benadrukken hoe je het niet wil zien. Formuleer het positief, dit zorgt voor een beter resultaat. Zinnen als 'ik vind het belangrijk dat we op één lijn zetten' en 'geef het aan als je ergens niet mee eens bent, dan kunnen we proberen tot een compromis te komen' kunnen hier goed bij helpen.

4. Leren door te doen

Zodra je hebt bedacht hoe je het gaat aanpakken is doen de enige manier om het te leren. Door middel van doen kom je erachter of je gekozen methode nuttig is. Hoe voelt het om deze methode te hanteren en wat is de reactie van anderen op je gekozen handwijze. De beloning die je krijgt als het lukt is de motivatie die je nodig hebt om ermee door te gaan. Je krijgt voldoening, merkt dat je zekerder wordt en bovenal dat je de situatie beter onder controle krijgt. Het stellen van grenzen en het niet altijd meegaan met anderen zorgt dus voor meer grip en controle. Een nee is vaak dan ook efficiënter dan een ja.

BRON

Als je je blijft
aanpassen
om mensen
niet kwijt te raken
verlies je
jezelf

Win-actie

Pietrik van harte gefeliciteerd met de gewonnen prijs. Het handboek 'Oh zo heerlijk op geruimd' wordt je binnenkort toegestuurd.

Wil jij ook een handboek winnen? Stuur me dan een mailtje met een persoonlijke ervaring op het gebied van grenzen aangeven en wie weet win jij het super praktische en handige opruimboek!

Psychisch

Nee zeggen is soms beter voor jezelf

Nee' zeggen is voor veel (hoogsensatieve) mensen een uitdaging, maar het is zeker de moeite waard als je je grenzen wilt bewaken. Deze quotes van succesvolle zakenmensen en beroemdheden helpen je.

- 'Veel problemen in het leven ontstaan doordat mensen **te snel ja zeggen** en nee niet snel genoeg.'
– Josh Billings
- 'De kunst van het leiderschap is nee-zeggen; en niet ja. **Ja-zeggen is gemakkelijk.**'
– Tony Blair
- 'Door nee te zeggen tegen 1000 dingen, zorgen we ervoor dat we **niet van ons pad afraken** of proberen te veel te doen.'
– Steve Jobs
- 'Nee zeggen kan de **ultieme vorm van self-care** zijn.'
– Claudia Black
- 'Het gaat je niet verder brengen als je ja zegt om de **kortetermijn-pijn** van het nee zeggen te voorkomen.'
– Seth Godin
- 'Mensen die **verwachten dat je altijd ja zegt** hebben niet het beste met je voor.'
– Stephanie Lahart
- 'Als je ja zegt tegen een ander, zorg er dan voor dat je niet **nee zegt tegen jezelf.**'
– Paulo Coelho
- 'Onze opinies en gedachtes hebben **weinig betekenis** als we het nergens mee oneens zijn.'
– Henry Cloud
- 'Soms moeten we nee zeggen zodat we **meer tijd hebben om ja te zeggen.**'
– Suzette Hinton
- '**Zeg nooit misschien**, als je nee wilt zeggen.'
Ryan Holiday
- 'Versimpel je leven: leer om nee te zeggen.'
– Anoniem
- 'Je doet **een goed en vriendelijk persoon** zijn en alsnog nee zeggen.'
Lori Deschene
- 'Let op als **mensen vijandelijk reageren** op jouw grenzen. Dan heb je ontdekt waar hun respect voor jou eindigt.'
– Anoniem
- 'Nee zeggen is **niet altijd een teken van zelfzuchtigheid** en ja zeggen niet altijd een deugd.'
– Paulo Coelho



Noteer vast in je agenda...

22 september 2020 Trainingsdag DISC
'Ontdek wie je bent, wat je kunt en wat je wilt'
Opgave kan hier <https://it-oersicht.nl/Contact/>
Nieuwsbriefabonnees krijgen 10% korting

8 oktober 2020 Workshop 'Rust in je huis=rust in je hoofd'
19:30 Bibliotheek Drachten

11 februari 2021 Workshop 'Rust in je huis=rust in je hoofd'
20:00 Vrouwen van NU, Eelde

5 maart 2021 Workshop 'Ontspullen'
10:00 Vrouwen van NU, Peize

Wil je ook een training of workshop boeken voor een thema-avond of zoek je een spreker ?

Klik [hier](#) voor onderwerpen en meer info

