

# Grenzen stellen

en bewaken



**Succesvol in Balans**

# Succesvol in Balans



## **Disclaimer**

Niets uit deze training / dit werkboek mag zonder schriftelijke toestemming vooraf gereproduceerd worden door middel van fotokopie, scan, publicatie of welke andere vorm van reproductie dan ook.

Dit werkboek is met de groots mogelijke zorgvuldigheid samen gesteld. Mocht je tegen vragen aan lopen, neem dan contact op met Succesvol in Balans.

De auteur van dit werkboek is op generlei wijze aansprakelijk voor het verkeerd toepassen van technieken, noch voor de gevolgen die oefeningen en adviezen teweeg kunnen brengen.



# Succesvol in Balans

## (k stel grenzen

### Grenzen stellen

Heel veel vrouwen, en vrijwel alle hooggevoelige vrouwen, vinden het lastig om grenzen te stellen. Grenzen stellen betekent dat je weet wat je wil (zelfvertrouwen) en dit verwoord aan de ander (assertiviteit).

### Waarom is het zo moeilijk om grenzen aan te geven?

We vinden het zo moeilijk om onze grenzen aan te geven, omdat we graag aardig gevonden willen worden of gerespecteerd willen worden. We zijn bang dat de ander ons niet meer aardig vindt, niet meer respecteert of commentaar geeft. Het niet aangeven van grenzen heeft alles met angst te maken. Iedereen wil nu eenmaal graag aardig gevonden worden.

Het gekke is dat in de praktijk juist de mensen die goed en duidelijk hun grenzen aan kunnen geven, juist MEER:

- aanzien genieten
- aardig gevonden worden
- gerespecteerd worden

We vinden het vaak spannend om onze grens aan te geven, omdat we niet weten hoe de ander gaat reageren. Als je leert om op de juiste manier grenzen te stellen, dan zul je merken dat je nauwelijks negatieve reacties krijgt. En áls je al een keer een negatieve reactie krijgt, dan zegt dat iets over de ander. Die heeft kennelijk een ander belang of andere normen en waarden. Een negatieve reactie zegt ALTIJD iets over de ander.



# Succesvol in Balans

## Waarom is het nodig om grenzen aan te geven?

Als je jouw grenzen niet aangeeft dan heeft dit nadelige gevolgen voor jezelf. Er ontstaat namelijk:

- vermoeidheid
- een ontevreden gevoel
- stress
- boosheid
- ongeduld
- lusteloosheid
- piekeren

## Zelfvertrouwen

Om te weten wat je wil, zonder je te laten beïnvloeden door anderen, is het belangrijk dat je na gaat wat jouw normen en waarden zijn. Waar sta jij voor? Wat vind jij belangrijk?



# Succesvol in Balans

## Kernwaarden

Kernwaarden gaan over wie jij bent, wat jij belangrijk vindt. Kernwaarden bepalen ons beeld en ons oordeel. Kwaliteiten gaan over HOE je dingen doet, waarden verklaren WAAROM we dingen doen.

Vaak krijg je waarden mee in je opvoeding, van je familie, van vrienden waarmee je omgaat, van leraren. Zij inspireren je tot wat belangrijk is voor jou.

Kernwaarden zijn dus de drijfveren die het waarom van je handelen verklaren. Voorbeelden van kernwaarden zouden kunnen zijn:

- liefdevol zijn
- respectvol zijn
- jezelf blijven uitdagen
- behulpzaam zijn

Het is belangrijk dat jouw kernwaarden, waarden zijn waar je zelf ook naar leeft.

## ER IS EEN VERSCHIL TUSSEN WILLEN EN DOEN

Als jij “respect” als belangrijkste waarde bepaald hebt, maar je gaat niet zelf respectvol met anderen om, dan ben je niet geloofwaardig. Het leven is een spiegel. Als jij niet respectvol met anderen omgaat, zullen anderen jou ook niet respectvol behandelen. Het is dus belangrijk om zelf altijd te leven naar jouw belangrijkste waarden.



# Succesvol in Balans

## Opdracht: Waarden bepalen

Op het werkblad vind je 224 waarden. Arceer de waarden die jou het meest aanspreken, die belangrijk voor je zijn. Uit de gearceerde waarden kies je er 10 tot 15 die je op een memo blaadje schrijft (of knip een vel papier in kaartjes).

Al deze kaartjes ga je tegen elkaar afwegen. Welke is belangrijker? Uiteindelijk is het de bedoeling dat je een top 3 maakt. Wat zijn jouw drie belangrijkste waarden?

### Werkblad waarden bepalen

Aandacht	Hulpvaardigheid	Rust
Aansluiting	Humor	Samenwerken
Aanwezig	Ijver	Samenzijn
Acceptatie	Initiatiefrijk	Schenken
Affectie	Inlevingsvermogen	Scherpzinnig
Ambitieuus	Innerlijke vrede	Schoonheid
Assertiviteit	Innovatief	Simpelheid
Authenticiteit	Inspiratie	Slim
Autonomie	Integriteit	Snelheid
Avontuur	Intimiteit	Solidariteit
Balans	Inzet	Souplesse
Barmhartigheid	Inzicht	Soevereiniteit
Behulpzaam	Kalmte	Speelsheid
Bekwaamheid	Keuze	Spiritualiteit
Beleefdheid	Kennis	Spontaniteit
Betrouwbaarheid	Klantgerichtheid	Stabiliteit
Bescheidenheid	Klantvriendelijkheid	Stilte
Bescherming	Kunstzinnigheid	Succesvol
Betrokkenheid	Kwaliteit	Sympathiek
Bevrijding	Leergierig	Talent



# Succesvol in Balans

Bewustzijn	Leiderschap	Teamgeest
Bezieling	Leraarschap	Teamwerk
Bloei	Levenslust	Tederheid
Collegialiteit	Liefde	Technologie
Communicatie	Loyaliteit	Tevredenheid
Competitie	Luxe	Toegankelijkheid
Consequent zijn	Macht	Toewijding
Continuïteit	Mededogen	Tolerantie
Controle	Meesterschap	Traditioneel
Creativiteit	Meeleven	Transformatie
Daadkracht	Meeveren	Troost
Dankbaarheid	Mildheid	Trots
Dapperheid	Moedig	Trouw
Degelijkheid	Mogelijkheden	Uitdaging
Deskundigheid	Mondigheid	Uitmuntendheid
Deugdbaarheid	Muzikaliteit	Vastberadenheid
Dienstbaarheid	Natuurlijkheid	Veelzijdigheid
Discipline	Nauwkeurigheid	Veerkracht
Doelgerichtheid	Nederigheid	Veiligheid
Duidelijkheid	Netjes	Verantwoordelijkheid
Duurzaamheid	Nieuwsgierigheid	Verbeeldingskracht
Dynamisch	Nuchterheid	Verbetering
Eenheid	Onbaatzuchtigheid	Verbinding
Eenvoud	Onafhankelijkheid	Verbondenheid
Eerlijkheid	Ondernemend	Verdraagzaamheid
Effectiviteit	Ontdekken	Vergeving
Efficiëntie	Onthechting	Vernieuwing
Eigenheid	Ontmoeten	Vertrouwen
Energiek	Ontspanning	Vindingrijkheid
Enthousiasme	Ontvouwen	Virtuositeit
Erkenning	Ontwikkeling	Vitaliteit
Essentie	Onvoorwaardelijk	Volharding
Familie	Openheid	Volmaaktheid
Fijnzinnigheid	Oplettendheid	Vrede
Flexibiliteit	Optimisme	Vreugde



# Succesvol in Balans

Geborgenheid	Ordelijkheid	Vriendschap
Geduld	Originaliteit	Vrijgevigheid
Geestkracht	Overgave	Vrijheid
Gehoorzaamheid	Overvloed	Waardering
Geleerdheid	Passie	Waardevol
Gelijkwaardigheid	Persoonlijke ontwikkeling	Waardevrij
Geloof	Pionieren	Waardigheid
Geluk	Plezier	Waarheid
Gemak	Prestigieus	Wijsheid
Genuanceerdheid	Prijsbewust	Zekerheid
Gevoeligheid	Probleemoplossend	Zelfbeheersing
Gezag	Professioneel	Zelfkennis
Gezin	Productiviteit	Zelfstandigheid
Gezondheid	Puurheid	Zelfvertrouwen
Groei	Rationaliteit	Zingeving
Handelend	Rechtvaardigheid	Zorgvuldigheid
Harmonie	Relatie	Zorgzaamheid
Hartstocht	Respect	Zuinig
Heelheid	Resultaat	Zuiverheid
Helderheid	Rijkdom	

Als je twijfelt tussen waarden, wat betekenen deze waarden voor jou? Waar uit zich dit in? Als je dit invult, kun je een betere keuze maken.

Sommigen waarden lijken op elkaar. Bijvoorbeeld Gezin en Familie. Een gezin is onderdeel van een familie. Een familie is groter, dat zijn bijvoorbeeld ook nichten en neven. Bepaald welke familieleden bij jouw waarden horen en dan kun je kiezen of gezin of familie passender is voor jouw kernwaarden.





# Succesvol in Balans

**Mijn TOP 3 van KERNWAARDEN:**

1)
2)
3)

Vraag je elke avond af, heb ik vandaag naar deze kernwaarden geleefd!



# Succesvol in Balans

## Assertiviteit

Assertiviteit is het opkomen voor jouw eigen belangen door anderen te vertellen wat jij wilt of waar jij behoefte aan hebt.

## Grenzen stellen in de praktijk

We hebben nu dus gezien dat het stellen van grenzen over twee dingen gaat:

- 1) Weten wat jij belangrijk vindt (zelfvertrouwen)
- 2) Het aangeven wat voor jou belangrijk is (assertiviteit)

Voor de eerste stap is zelfreflectie nodig.

Je zou jezelf deze 3 vragen kunnen stellen bij een verzoek:

### **1) Als ik hier JA op zeg, waar zeg ik dan NEE tegen?**

Je kunt je tijd maar 1 keer spenderen. Als je het invult met het één, sluit je het ander automatisch uit.

*Bijvoorbeeld: Een oud studiegenoot vraagt of je haar wilt helpen met het organiseren van een reünie. Je bent al heel druk en zou eigenlijk je spaarzame tijd willen besteden aan je gezin. Tegelijk lijkt het je ook heel leuk alle oud studiegenoten weer een keer te zien.*

Vraag jezelf af: Ga ik iets missen? Ga ik spijt krijgen als ik nee zeg? Word ik hier zelf blij van? Kost mij dit energie of levert dit mij energie op? Wat is op dit moment de beste optie om mijn tijd aan te besteden?



## 2) Kan ik mijzelf hier volledig aan verbinden?

Hoeveel kun jij betekenen voor de ander? Wat heb je er zelf aan en wat heeft die ander aan jou? Kun je er voor de volle 100% voor gaan? Want als je er niet volledig voor kunt gaan, dan verdoe je niet alleen je eigen tijd, maar ook die van de ander. Je voldoet niet aan verwachtingen, stelt teleur en iedereen was dus beter af geweest wanneer je 'nee' had gezegd in plaats van 'ja'.

## 3) Past het bij mijn doelen, mijn missie en mijn waarden?

Als je helder hebt wat jouw doelen, missie en waarden zijn, dan kun je de vraag daaraan toetsen. Doe je dit samen met de mensen die je graag om je heen hebt? Leer je er iets van? Past het bij jou? Kom jij er verder mee?

En natuurlijk sluit je soms **sociale compromissen**.

Als jouw vriendin belt of je op haar zoontje wil passen, omdat ze heel erg omhoog zit, dan zeg je een keer ja. Ze moet alleen niet elke week bellen.

Als jouw collega vraagt haar te helpen die klus af te ronden, dan help je haar soms in je eigen tijd, omdat je collegialiteit belangrijk vindt. Het moet alleen geen wekelijks terugkerende issue worden.

Bovenstaande drie vragen kunnen je helpen een beslissing te nemen bij grote en kleine issues. Een reünie organiseren kost veel tijd en energie, dan kunnen de vragen je helpen. Als jij denkt dat je de tijd hebt om je hieraan te verbinden, je dit samen doet met iemand waar je graag mee omgaat, je heel graag jouw oud studiegenoten weer wilt zien en organiseren echt jouw ding is, dan is het zeker een goed idee om "ja" te zeggen!



# Succesvol in Balans

## Nee zeggen

Als je besloten hebt om iets niet te doen, dus om “nee” te zeggen, dan zul je dit moeten verwoorden. Hetzelfde geldt als er een grens overschreden wordt en je dit aan moet teven.

### NEE ZEGGEN IS GENOEG

We voelen vaak de behoefte dingen uit te leggen, maar soms is alleen “nee” gewoon voldoende.

“Nee, ik kan niet” hoef je niet altijd verder uit te leggen. Je bent de ander geen uitleg verschuldigd wat je wel gaat doen.

Dit werkt prima op je werk of op school als iemand je een klusje in de schoenen probeert te schuiven.

Als iemand dichterbij je staat, zoals een goede vriendin of familie, is het niet altijd prettig of aardig om alleen Nee te zeggen.

Dan is het vaak het prettigst grenzen aan te geven via een IK-BOODSCHAP.

- 1) Geef via een IK-BOODSCHAP aan wat je ervaart. Dus bijvoorbeeld “ik hoor”, “ik denk”, “ik merk”.
- 2) GRENS aangeven

### Een voorbeeld

Je collega vraagt je een cliënt van haar over te nemen. Jij bent al heel druk en het zou je stress en overwerk opleveren als je dit zou doen.

Alleen “Nee, dat lukt mij niet” zou genoeg zijn.



# Succesvol in Balans

Via IK-boodschappen zou je dit als volgt kunnen verwoorden:

- 1) Ik hoor dat je graag mijn hulp zou willen
- 2) Ik merk dat het mij stress op zou leveren, omdat ik het zelf ook erg druk heb. Ik hoop dat je een andere oplossing kunt bedenken.

## **Een persoonlijk voorbeeld**

Vriendinnen vragen mij om mee te gaan met een avondje stappen. Ik ken de verhalen, ze zijn vaak pas tussen 3 en 5 uur 's nachts weer thuis. Als hooggevoelig persoon weet ik ook dat ik na een avondje stappen heel moeilijk in slaap val, want ik kan slecht tegen de prikkels van veel geluid, veel lichtflitsen en veel mensen. Uit ervaring weet ik dat ik er dagen brak van zal zijn. Ik heb het er niet voor over, wat het mij oplevert weegt niet op tegen wat het mij kost. Samen uit eten gaan en uiterlijk 12 uur weer thuis vind ik erg leuk, tot diep in de nacht een café of discotheek in gaan niet (meer).

En dus reageer ik “Wat leuk dat jullie aan mij denken! Toch ga ik niet mee, want ik kan heel slecht tegen die prikkels”.

Hiermee geef ik aan dat ik het waardeer dat ze aan mij denken en zeg ik toch nee.

Met deze vriendinnen heb ik al regelmatig eetafspraken. Als dat niet zo was geweest had ik kunnen zeggen “Wat leuk dat jullie aan mij denken! Stappen is voor mij teveel prikkels en in combinatie met dat het heel laat wordt vraagt het teveel van mij. Ik zou het wel heel leuk vinden om een keer samen te gaan eten.”



# Succesvol in Balans

ALS EEN VRAAG JE OVERVALT, KUN JE ALTIJD AANGEVEN DAT JE ER EVEN OVER NADENKT EN JE ER LATER OP TERUG KOMT.

Vaak voel je je voor het blok gezet bij een vraag of verzoek en dan ga je achteraf zitten balen of piekeren over je reactie. Als je direct voelt “wil ik dit wel?” en je kunt het niet direct verwoorden, vraag dan of je er later even op terug mag komen. Ook dit kun je in een IK-BOODSCHAP doen. “Het overvalt mij, ik wil er graag even over nadenken en dan kom ik er bij je op terug” of “ik voel dat ik twijfel, ik wil er graag even over nadenken”.

## Grenzen aangeven

Soms gebeurt er iets dat jouw grens overschrijdt. Een collega komt een afspraak niet na, je man heeft de huiskamer in een puinhoop achter gelaten, aan het tafeltje naast je wordt gerookt en jij hebt er last van, enzovoort. In zulke situaties kun je het beste met een IK-BOODSCHAP reageren. Op het moment dat je namelijk in een JIJ boodschap communiceert, voelt het voor de ander als een aanval en die schiet direct in de verdediging. Hieruit ontstaan vaak onprettige gesprekken.

Als je via een boodschap communiceert zou je dit als volgt kunnen doen

“Ik ben teleurgesteld dat je niet op onze afspraak bent gekomen, ik heb zitten wachten en had die tijd liever anders besteed”

“Ik vind het heel onplezierig in deze puinhoop thuis te komen, ik kan niet rustig gaan zitten als er om mee heen overal rommel ligt, daar word ik onrustig van”

“Ik heb last van de rook, hoe kunnen we dit oplossen?”

“Ik heb last van de harde muziek, zou die zachter mogen?”



# Succesvol in Balans

## **Praat zelfverzekerd**

Als je in de ik-vorm praat dan mag je jouw gevoelens en mening uitspreken. Jouw mening telt! Hoe zekerder je dit uitspreekt, hoe serieuzer je genomen wordt. Vermijd “uhhh’s” en twijfelwoorden.

## **Houding**

Het is belangrijk dat jouw houding past bij hetgeen je wil verwoorden. Als jij grenzen aan wilt geven, maar je schouders hangen naar beneden, je ogen schieten alle kanten op, maar kijken de ander niet aan en je doet onzeker een stap naar achteren (om de afstand groter te maken) dan draagt dit niet bij aan jouw boodschap.

Het is belangrijk om de juiste houding te kiezen. Sta op beide voeten, sta rechtop, kin omhoog, kijk de ander aan en praat zeker.

Oefen dit eventueel voor de spiegel! Je kunt nog zulke mooie woorden gebruiken, maar als jouw houding niet klopt bij jouw woorden, dan krijg je niet voor elkaar wat je wil bereiken.

## **Nog meer grenzen**

Grenzen gaat over nog meer...

- wil jij graag alles zelf doen?
- heb je een hoog werktempo en geeft dit stress?
- plaats je anderen op de eerste plaats: je kinderen, je partner, je werk?



# Succesvol in Balans

Dit gaat ook over grenzen. Wat maakt dat jij alles zelf wilt doen? Is het echt noodzakelijk dat je alles zelf doet? Wat zou je door een ander kunnen laten doen?

In een vliegtuig leer je ook dat je bij calamiteiten eerst bij jezelf het zuurstofmasker op moet doen én dan pas bij je kinderen. Je kunt pas voor een ander zorgen, als je eerst goed voor jezelf gezorgd hebt.

Inzichtvragen

Plaats jij anderen op de 1e plaats?

JA / NEE

Op welke gebieden wil je grenzen stellen?

Wat heeft nu prioriteit, met welke ga je NU beginnen?





# Succesvol in Balans

Wat is jouw eerste stap?

Wie gaat als eerste merken dat jij grenzen aan het stellen bent?

Hoe merkt die ander dat?

Wat is er dan voor jou anders?

En als je op dit gebied je grenzen hebt gesteld, kies dan een volgend doel, een nieuw gebied.

Heel veel succes!