****

Dag 2: grenzen

****

**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.

**Inhoud**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Pagina** |
| **Module 2: Ik stel grenzen** |  |
|  |  |
| Grenzen stellen | 4 |
| Waarom is het zo moeilijk om grenzen te stellen | 4 |
| Waarom is het nodig om grenzen te stellen | 5 |
| Opdracht: grenzen stellen met een touw | 5 |
| Kernwaarden | 6 |
| Grenzen stellen in de praktijk | 10 |
| Nee zeggen | 12 |
| Grenzen aangeven | 14 |
| Kwaliteiten | 18 |
| Ergernissen | 27 |

**Ik 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 juiste 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.

**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?

**Opdracht: grenzen stellen met een touw**

We verdelen ons in tweetallen. Jullie pakken 1 touw. Dat touw zijn grenzen. Leg het touw in een wijde cirkel om je heen en blijf zelf in het midden staan. De ander gaat door jouw cirkel heen lopen en gaat een beetje aan dat touw morrelen, er tegen aan schoppen en verleggen. Hoe voelt dit?

Nu leg je het touw strak om de voeten. Dit zijn nog steeds je grenzen. De ander gaat weer aan het touw morrelen of durft de ander nu niet meer. Hoe is het nu?

**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.

Kernwaarden zijn dus de drijfveren die het waarom van je handelen verklaren. Over kwaliteiten gaan we het in module 3 hebben. Nu gaan we in op onze waarden. 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.

**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 |
| Ambitieus | 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 |
| 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 |
| 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.

**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 vraag of je haar wil 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?

1. **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’.

1. **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!

**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 dichter bij 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.

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.”

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?”

**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?

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.

Denk in oplossingen. Wat zou je wel willen en hoe kun je dit bereiken?

OPDRACHT

Op welke gebieden wil je grenzen gaan stellen?

|  |
| --- |
|  |

Welke heeft prioriteit?

|  |
| --- |
|  |

Hoe en wanneer ga je dit invoeren? Wat is je eerste stap? Maak een concreet plan!

|  |
| --- |
|  |
|  | |

**Kwaliteiten**

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. Door zicht te krijgen op je kwaliteiten weet je waar je goed in bent, welke kwaliteiten je meer in zou kunnen zetten én je krijgt zicht op vaardigheden waar je beter in zou willen worden.

**Valkuilen**

Elke kwaliteit heeft ook zijn eigen valkuil. Je kunt valkuilen het beste vergelijken met slechte eigenschappen. Een valkuil is dan ook een eigenschap of kwaliteit die je te veel, of als destructief talent, inzet en laat zien.

Een kwaliteit wordt automatisch een valkuil als je er het woord ‘te’ voor zet. Een valkuil kun je ook zien als een uitdaging om aan te werken, zodat het weer een kwaliteit kan worden.

Alle dingen van jezelf die je niet prettig vindt, zijn je beste kwaliteiten. Ze worden gewoon te sterk benadrukt. Het geluid staat te hard, dat is alles. Zet het geluid gewoon wat zachter. Als je het geluid zachter zet, dan zul jij (en ook anderen) je zwakke punten gaan zien als je sterke.

Je negatieve aspecten als je positieve. Je hoeft alleen maar te leren de eigenschap te doseren.

OPDRACHT

Vanaf de volgende pagina vind je een overzicht van kwaliteiten.

Wat zijn jouw drie belangrijkste kwaliteiten?

Schrijf al jouw kwaliteiten op een memo blaadje en ga dan bepalen wat de belangrijkste drie voor jou zijn.

|  |  |
| --- | --- |
| **Persoonlijke kwaliteiten** | **Valkuilen** |
| Aanpassingsvermogen | Wispelturig / met alle winden meewaaien |
| Aanwezig | Opdringerig |
| Accuraat | Pietje precies |
| Ambitieus | Veeleisend |
| Analytisch | Gevoelsarm |
| Assertief | Agressief |
| Avontuurlijk | Risicovol |
| Bedachtzaam | Aarzelend |
| Behoedzaam | Te voorzichtig |
| behoudend | Te conservatief |
| Behulpzaam | Opoffering |
| Belangstellend | Opdringerig |
| Bescheiden | Onzichtbaar |
| Betrouwbaar | Gewoon |
| Bondig | Ongenuanceerd / te weinig details |
| Communicatief | Teveel praten / weinig ruimte laten voor anderen |
| Concurrerend | Overheersend |
| Confronteren | Kwetsen |
| Consequent | Star |
| Creatief | Chaotisch |
| Daadkrachtig | Drammerig |
| Dapper | Overmoedig |
| Degelijk | Vastgeroest |
| Diplomatiek | Voorzichtig / geen eigen mening |
| Direct | Bot / brutaal / arrogant |
| Discipline | Star |
| Doelgericht | Hardnekkig |
| Doortastend | Bot |
| Eenvoudig | Simpel / onbenullig |
| Eerlijk | Braaf |
| Eigenzinnig | Onbereikbaar / Geen rekening houden met anderen |
| Empathie | Teveel inleven in de gevoelens van anderen |
| Enthousiast | Impulsief |
| Ernstig | Onverbiddelijk / te serieus |
| Evenwichtig | Eentonig |
| Flexibel | Chaotisch |
| Formeel | Star |
| Gedreven | Fanatiek |
| Geduldig | Passief |
| Gehoorzaam | Slaafs |
| Gereserveerd | Afstandelijk |
| Gevoelig | Sentimenteel |
| Gul | Verkwistend |
| Hartelijk | Overdreven |
| Hardnekkig | Fanatiek |
| Helpen | Opdringen |
| Hoffelijk | Vleierig |
| Humor | Ironie |
| IJverig | Fanatiek |
| Improvisatie | Chaos |
| Impulsief | Ongeremd |
| Initiatief | Haantje de voorste |
| Inlevingsvermogen | Te empathisch / het gevoel van de ander overnemen |
| Inspirerend | Overheersend |
| Krachtig | Agressief |
| Kritisch | Achterdochtig |
| Lef | Onvoorzichtig |
| Leiden | Domineren |
| Loyaal | Onderdanig |
| Losheid | Chaotisch |
| Luisteren | Passief zijn |
| Meewerken | Jaknikker |
| Meelevendheid | Medelijden |
| Nieuwsgierig | Opdringerig |
| Nauwkeurig | Perfectionistisch |
| Net | Smetteloos |
| Nuchter | Afstandelijk |
| Objectief | Geen mening |
| Onafhankelijk | Afstandelijk |
| Onbaatzuchtig | Filantropisch |
| Ongedwongen | Lui |
| Openhartig | Te open zodat er misbruik gemaakt kan worden |
| Optimistisch | Naïef |
| Ordelijk | Smetteloos |
| Overtuigend | Opdringend |
| Pragmatisch | Slordig |
| Procedureel | Pietje precies |
| Realistisch | Onverschillig |
| Relaxed | Passief |
| Ruimdenkend | Grenzeloos |
| Rustig | Verlegen |
| Scherpzinnig | Kwetsend |
| Sceptisch | Wantrouwend |
| Serieus | Saai |
| Snel | Ongeduldig |
| Spaarzaam | Krenterig |
| Spontaan | Impulsief |
| Spraakzaam | Niet luisteren |
| Standvastig | Star |
| Stijlvol | Over elegant |
| Stil | Onbenaderbaar / gesloten / verlegen |
| Stipt | Te punctueel |
| Streng | Dogmatisch / kwetsend |
| Tactvol | Geen stelling nemen |
| Teamspeler | Onopvallend |
| Temperamentvol | Heetgebakerd |
| Veeleisend | Drammerig |
| Verantwoordelijk | Overbelast raken / geen nee kunnen zeggen |
| Verdraagzaam | Conflict vermijdend |
| Volgzaam | Meelopen |
| Voorzichtig | Ontwijkend |
| Vriendelijk | Braaf |
| Vrijgevig | Grenzeloos |
| Vrolijk | Manisch |
| Weloverwogen | Twijfelen |
| Wilskrachtig | Koppig |
| Zakelijk | Afstandelijk |
| Zelfredzaam | Kluizenaar |
| Zelfstandig | Einzelgänger |
| Zelfverzekerd | Arrogant |
| Zorgvuldig | Pietluttig |
| Zorgeloos | Roekeloos |
| Zorgzaam | Betuttelend |

**Mijn kwaliteiten top 3**

|  |
| --- |
| 1)  2)  3) |

**Kernkwaliteit**

* Wat waarderen anderen in jou? Waar krijg je complimenten over?

|  |
| --- |
|  |

* Wat verwacht je als vanzelfsprekend bij anderen?

|  |
| --- |
|  |

**Valkuil**

* Wat ben je bereid bij anderen door de vingers te zien?

|  |
| --- |
|  |

* Wat verwijten anderen jou?

|  |
| --- |
|  |

**Uitdaging**

* Wat mis je in jezelf?

|  |
| --- |
|  |

* Wat bewonder je in anderen?

|  |
| --- |
|  |

**Allergie**

* Wat zou je in jezelf verafschuwen? Of waar erger jij je aan bij anderen?

|  |
| --- |
|  |

* Wat raden anderen jou aan om te relativeren?

|  |
| --- |
|  |

Ergernissen wijzen je op je allergie. Je ergert je aan mensen die een kwaliteit hebben die jouw uitdaging is en waarvan je dus ook wel wat meer zou kunnen gebruiken.

Op het moment dat jij irritatie voelt zegt dat alles over jou en niets over de ander. Als jij met 1 vinger wijst naar de ander, wijzen er drie vingers terug…

Want hoe kan het dat er ook mensen zijn die zich niet ergeren aan die situatie of aan die persoon?

Het heeft alles te maken met reflectie. Hoe wij de wereld zien is niet de waarheid, het is onze waarheid. Alles wat je waarneemt is subjectief. Als jij irritatie voelt dan is dat eigenlijk heel interessant. De vraag is dan namelijk wat maakt dat er bij jou irritatie ontstaat. Er zijn twee opties: de ander heeft iets waar jij graag meer van zou hebben of die heeft iets wat je verafschuwd in jezelf.

95% van wat wij doen is onbewust. En dat is deels heel handig, want we hoeven er niet over na te denken hoe we moeten ademen, hoe we moeten lopen, schrijven enzovoort. Maar in dit onbewustzijn zit ook veel verborgen pijn en emoties opgeslagen. Op het moment dat jij irritatie voelt is er de mogelijkheid om iets bij jezelf te ontdekken. En je ziet het waarschijnlijk niet gelijk, het zit in die 95% onbewust zijn en het heeft zich goed verstopt, want vervelende emoties verstoppen we graag. Er valt iets te leren en te helen.

Deze wijsheid over allergie en irritatie nemen we mee naar de volgende module. Daar hebben we het over de invloed van je omgeving.

In deze module is het belangrijk te ontdekken waar je kwaliteiten liggen en waar je aan zou willen werken.

**OPDRACHT**

Nu je deze oefening in hebt gevuld kun je voor jezelf helder krijgen wat jouw top 3 van kernkwaliteiten zijn en wat jouw top 3 is van kwaliteiten waar je aan wilt gaan werken, waar je meer van zou willen hebben.

Door inzicht in je kwaliteiten te hebben, kun je deze inzetten op elk gewenst moment.

Mijn top 3 van kwaliteiten:

1)…………………………………..

2)…………………………………..

3)…………………………………..

Kwaliteiten die ik wil gaan versterken:

1)…………………………………..

2)…………………………………..

3)…………………………………..

Kies een rolmodel. Als je kwaliteiten wilt gaan versterken, kies dan iemand die deze kwaliteiten heeft als rolmodel. Bestudeer hoe die ander deze kwaliteiten gebruikt. Je hoeft het wiel niet opnieuw uit te vinden!