



Leren 'nee' zeggen

Grenzen stellen en assertiever zijn

e-book

Inleiding

Voor velen is het uitspreken van een duidelijke 'nee' een uitdagende opgave. Dit komt vaak voort uit een combinatie van factoren zoals de angst voor afwijzing, het verlangen om behulpzaam te zijn, en de druk om aan verwachtingen te voldoen.

Het gevoel dat je iemand teleurstelt of in de steek laat, kan overweldigend zijn. Hierdoor zeggen we vaak 'ja' tegen verzoeken, zelfs als dit **ten koste gaat van ons eigen welzijn of onze productiviteit**.

Het ontwikkelen van een effectieve techniek om 'nee' te zeggen kan daarom cruciaal zijn voor het handhaven van **gezonde grenzen en het vermijden van overbelasting**.



FILIP BAUWENS

TRAINER & COACH
ZAAKVOERDER



Wat we meestal doen...

Wat we meestal doen als we een verzoek ontvangen dat we eigenlijk willen afwijzen, is het zoeken naar verzachtende woorden en excuses om ons 'nee' te rechtvaardigen. Dit kan ertoe leiden dat we vaag overkomen of dat onze boodschap niet duidelijk wordt begrepen. Vaak proberen we eerst onze eigen argumenten naar voren te brengen zonder echt te laten zien dat we de ander begrijpen, wat kan resulteren in een gevoel van afwijzing bij de ander. Soms geven we ook onduidelijke of indirecte antwoorden in de hoop dat de ander het begrijpt, zoals:

- "Ik zal kijken wat ik kan doen, maar ik heb het erg druk."
- "Misschien, maar ik kan niets beloven."
- "Ik weet het niet zeker, het hangt af van andere taken."

Deze reacties laten ruimte voor misverstanden en geven geen duidelijk antwoord, wat uiteindelijk tot frustratie en verwarring kan leiden. Om dit te voorkomen, kunnen we een gestructureerde techniek toepassen om een duidelijke en respectvolle 'nee' uit te spreken.

Gevoelens die meespelen

Bij het uitspreken van een 'nee' kunnen verschillende gevoelens een rol spelen:

- **Angst voor afwijzing:** De vrees dat de ander je niet meer zal waarderen of boos zal worden als je weigert.
- **Schuldgevoel:** Het gevoel dat je de ander in de steek laat of teleurstelt door niet aan zijn of haar verzoek te voldoen.
- **Behoeft aan goedkeuring:** Het verlangen om geliefd en gewaardeerd te worden door behulpzaam en meegaand te zijn.
- **Overweldiging:** Het gevoel dat je te veel op je bord hebt en niet meer kunt bijbenen, wat leidt tot stress en spanning.
- **Verantwoordelijkheidsgevoel:** De overtuiging dat het jouw plicht is om anderen te helpen, ook al gaat dit ten koste van jezelf.
- **Zelfbehoud:** Het besef dat je je eigen grenzen moet bewaken om burn-out en overbelasting te voorkomen.



Doordat we in negatieve gevoelens verzeild raken, komen we in een overlevingsmodus terecht en hebben we de neiging om te vechten, te vluchten of te bevriezen. Al dan niet uitgesproken vinden we dat de ander ons tekortdoet en beschuldigen we die persoon.

Dit is voelbaar voor de ander, waardoor die ook in een tegenreactie gaat en zijn of haar overlevingsmechanismen aanspreekt. Voor we het goed en wel beseffen, zijn we in een woordenoorlog beland.

Door de techniek op de volgende pagina toe te passen, kunnen we makkelijker bij onze constructieve gevoelens blijven.



Gesprektechniek om een 'nee' uit te spreken

Stap 1: Herhaal wat de ander gezegd heeft

Begin het gesprek door de vraag, de opdracht of het verzoek van de ander te herhalen. Dit toont aan dat je actief hebt geluisterd en de ander serieus neemt.

Bijvoorbeeld:

- "Dus je vraagt of ik het project voor vrijdag kan afronden."
- "Je wilt dat ik de presentatie morgen geef."

Stap 2: Versterk de argumentatie van de ander

Geef vervolgens blijk van begrip door de argumenten van de ander te versterken.

Laat zien dat je zijn of haar redenen begrijpt en waardeert. Bijvoorbeeld:

- "Ik begrijp dat dit project heel belangrijk is en dat er veel op het spel staat."
- "Ik zie dat het nuttig zou zijn om de presentatie morgen te geven, omdat de deadline nadert."

Stap 3: Gebruik 'en' in plaats van 'maar'

Gebruik het woord 'en' in plaats van 'maar' om je eigen standpunt in te leiden. Dit voorkomt dat je de argumenten van de ander direct tegensprekt. Geef dan je eigen duidelijke 'nee'. Bijvoorbeeld:

- "En, nee, dat gaat niet lukken omdat ik al andere dringende deadlines heb."
- "En, nee, ik kan dat morgen niet doen omdat ik andere verplichtingen heb die dag."

Stap 4: Geef je eigen argumenten en reik alternatieven aan

Als je dat wil, kun je je eigen redenen geven en eventueel alternatieven voorstellen. Dit is echter optioneel; soms is een duidelijke 'nee' zonder verdere uitleg voldoende.

Bijvoorbeeld:

- "Ik heb al drie andere projecten die eind deze maand af moeten zijn. Misschien kan ik het project volgende maand aanvatten of kan iemand anders helpen?"
- "Ik heb morgen een belangrijke vergadering die ik niet kan verzetten. Ik kan de presentatie wel voorbereiden en iemand anders vragen om deze te geven, of we kunnen de presentatie naar volgende week verplaatsen."



Voorbeeld in de praktijk

Situatie:

Je leidinggevende vraagt je om een extra project aan te nemen dat binnen twee dagen af moet zijn.

Reactie volgens de techniek:

1. "Dus je vraagt of ik dit extra project binnen twee dagen kan afronden."
2. "Ik begrijp dat het project heel urgent is en dat het belangrijk is voor onze klant."
3. "En, nee, dat gaat niet lukken omdat ik al aan meerdere dringende projecten werk."
4. "Ik heb mijn handen vol met mijn huidige taken zoals... Misschien kan iemand anders het oppakken of kunnen we een extra dag inplannen voor de oplevering?"

Deze gesprekstechniek helpt je om een 'nee' te communiceren op een respectvolle en begripvolle manier, er ontstaat connectie doordat jij je luistervaardig en begripvol hebt opgesteld.

Daardoor is de kans groter dat je 'nee' gerespecteerd wordt of dat er een open gesprek volgt.



1. Loopbaanbegeleiding

Laat je begeleiden en ontdek hoe jij je **beter** kan voelen in je job, **perspectief krijgen** op mogelijkheden of hoe je te **heroriënteren**, wat je sterktes en zwaktes zijn en hoe je meer **energie** uit je job kan halen!

[Meer informatie](#)

2. Workshop - Leer "nee" zeggen

In deze workshop gaat het vooral over **grenzen aangeven**. Je gaat voelen hoe je vanuit je eigen **kracht** kan aangeven dat het voor jou niet kan of lukt of welke vorm van '**nee**' voor jou ook van toepassing is.

[Meer informatie](#)

3. Assertief en Verbindend Communiceren

Deze **2-daagse workshop** leert je op een **constructieve** en **assertieve** manier **communiceren** in zowel je professionele als persoonlijke relaties. Laat je stem horen en ga in gesprek **vanuit verbinding** op een assertieve manier. Boost je zelfvertrouwen!

[Meer informatie](#)

4. Groeitraject Ontwaak je Innerlijk Leiderschap

De **juiste en passende keuzes maken** is pittig in een wereld waarin we geleerd worden te voldoen aan de **verwachtingen** van anderen. Dat is wat we precies gaan **ontsluieren** in dit **groeitraject**. Ontdek wat jij wil neerzetten in deze wereld.

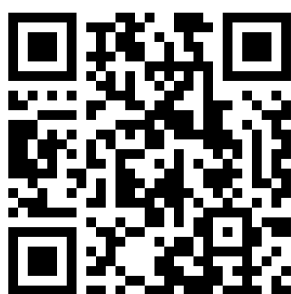
[Meer informatie](#)

HEB JE VRAGEN? LAAT HET ONS WETEN!

**We zijn actief in heel Vlaanderen en Brussel.
Het hoofdkantoor is gevestigd in Merelbeke.**

Adres hoofdzetel

Rood Beeldekenstraat 23
9820 Merelbeke



Heb je vragen?

Contacteer ons via dit contactformulier



0477 85 59 98



info@loopbaangeluk.be

