

Module 3 Stoppen met pleasen & Grenzen stellen

Oefening: Grenzen stellen

Kernopdracht – 20 minuten

Grenzen stellen kan je leren. Deze week ga je oefenen met grenzen stellen.

Deel 1:

Beantwoord onderstaande vragen:

- Hoe vaak zeg je ja terwijl je nee bedoelt?
- In welke situaties doe je dit?
- Bij welke mensen doe je dit?
- Waar ben je bang voor?

Deel 2:

- Bij welke mensen kan je oefenen om grenzen aan te geven?
Kies hiervoor mensen waarbij het veilig voelt om te oefenen.
- Wanneer kan je dat doen?

Maak met jezelf de afspraak dat je deze week minimaal 1 keer helder en duidelijk je grens aangeeft.

Sidenote: Wanneer je gaat beginnen met grenzen stellen, kan het zijn voor je omgeving dat dit even wennen is.

Je kan hen meenemen in deze verandering door dit bijvoorbeeld aan te geven:

“Ik weet dat ik vroeger sneller ja zei, of dat ik niet zo snel mijn grenzen aangaf. Ik ben aan het leren om dit meer te doen. Ik kan me voorstellen dat dit even wennen is. Weet dat ik onze relatie vooropstel, en dat ik dit juist doe omdat ik wil dat we het fijn hebben samen”

BIJLAGE

In de bijlage vind je

- de HENC methode om grenzen te stellen
- Voorbeeldzinnen om je grenzen duidelijk en helder aan te geven
- Voorbeeldzinnen om jezelf meer tijd te geven

HENC methode

1. **Herken** dat jouw grenzen worden overschreden
2. Benoem wat voor **Effect** bepaald gedrag op je heeft.
3. Geef aan wat je van de ander **Nodig** hebt.
Eventueel. Als het nodig is:
4. Stel een **Consequentie**

Hoe herken je een grens?

Wanneer je in verbinding met een ander je

- Oncomfortabel voelt
- Gestrest
- Onveilig of
- Overprikkeld

Dan is er ergens een grens over gegaan.

Voorbeeld van grenzen stellen volg HENC methode:

1. **Herken** dat een grens wordt overschreden:

Op je werk mailt een collega je altijd pas aan het einde van de dag met een hele waslijst aan taken. Hierdoor moet je in korte tijd ineens bergen verzetten. Dit voelt als een race tegen de klok, je werkt de laatste uren van je dag super gestrest of maakt overuren. Dit wil je niet meer.

Je kan dit zeggen:

2. Benoem **Effect**:

Wanneer jij me om 4 uur allerlei taken mailt, dan maakt me dat heel gestrest omdat ik moet haasten om het op tijd af te krijgen. En moet ik soms overwerken en kan ik minder genieten van mijn vrije avond.

3. Geef aan wat je **Nodig** hebt:

Mail mij in het vervolg voor 3 uur met taken die dezelfde dag nog af moeten.

Eventueel **Consequentie**

4. Als je me na 3 uur mailt, dan heb ik het werk pas de volgende werkdag af.

Nog meer voorbeeldzinnen je grenzen aangeven:

Het is niet altijd nodig om een consequentie te noemen. Vaak als je het effect benoemd & wat je nodig hebt, kan dat al een verandering in gedrag teweeg te brengen.

“Wanneer je je stem verheft dan voel ik me bang. Wil je minder hard praten zodat we dit gesprek op een rustigere manier kunnen voortzetten. Zo niet, dan eindigt hier het gesprek en praat ik morgen graag met je verder op een rustigere toon.”

“Ik begrijp dat je die opmerking als grap bedoelde. Ik voelde me er onprettig bij, ondanks de goede intentie. Ik deel dit met je zodat je in de toekomst beter rekening kan houden met mij en mijn gevoelens.”

“Ik voel me afgewezen wanneer je in het midden van een gesprek wegloopt. Kan je in de toekomst eerst aangeven dat je even ruimte nodig hebt voordat je weggaat? Dat zou me heel erg helpen”

“Elke keer als we afspreken wil je het alleen maar hebben over stressvolle gebeurtenissen in de wereld en dat maakt me bang. Dit maakt me onrustig. Ik heb het liever over luchtigere onderwerpen.

Als je in de toekomst weer dit soort topics aansnijdt, dan verander ik het gesprek van onderwerp.”

Jezelf tijd geven

Soms lukt het niet om direct je grenzen aan te geven. Of voel je niet waar je grens ligt. Je kan aangeven dat je meer tijd nodig hebt. Dit helpt je om op een later moment wanneer je alleen bent, in te voelen wat je eigenlijk wilt.

“Ik weet het nog niet, laat me hier even een nachtje over slapen.”

“Ik weet dat ik meestal ja zeg op deze vraag. Maar ik ben aan het proberen om meer weloverwogen te kiezen waar ik tijd & ruimte voor maak. Ik ga er even over nadenken, en laat het je dan weten.”

“Dat klinkt als een leuk idee! Ik zal erover nadenken of ik daar tijd voor heb. Ik laat het je morgen weten”

“Ik ben een beetje overdonderd en kan nu geen keuze maken. Ik heb iets meer tijd nodig om erover na te denken. Is dat oké?”

“Dankjewel dat je uitrekt. Ik zou je graag willen helpen, maar ik heb daar deze week geen ruimte voor.”

“Ik neem even de tijd om na te denken over wat ik wil zodat ik een goed besluit hierover kan maken. Ik hoop dat je dat begrijpt”