

WEERSTAND BIEDEN

Grenzen Aangeven



Grenzen aangeven is een van de gedragingen die deel uitmaakt van de Weerstand bieden-stijl van de Sfeer van Invloed 360°.

Bij het aangeven en bewaken van grenzen geef je aan wat je wel of niet accepteert. Grenzen zijn richtlijnen of regels. Ze verschillen van persoon tot persoon omdat ze zijn opgebouwd uit een mix van:

Overtuigingen - Waarden - Houding - Ervaringen uit het verleden - Conclusies.

In deze oefening helpen we je de reden(en) te achterhalen waarom het aangeven van grenzen je nog niet gemakkelijk afgaat en helpen we je om op een effectieve manier je grenzen aan te geven.



“NO is a
complete sentence.”

- Anne Lamott

Oefening 1: Reden en tips

Het is altijd waardevol om de redenen te achterhalen waarom je een bepaald gedrag of specifieke vaardigheid niet gebruikt of laat zien. In deze oefening vragen we je te onderzoeken wat jou ervan weerhoudt grenzen aan te geven.

In onderstaande tabel vind je in de linkerkolom veelvoorkomende redenen om geen bezwaar te maken of aan te geven dat je het ergens niet mee eens bent. Geef in de kolom aan de linkerkant aan welke reden of redenen voor jou gelden.

Bekijk vervolgens de bijbehorende tips in de rechterkolom. Zijn er tips die je kan gebruiken?

Redenen	Tips
<ul style="list-style-type: none">■ Angst voor conflicten■ Angst voor afwijzing■ Gebrek aan assertiviteit■ Behoefte aan goedkeuring	Misschien is het verstandig om een mentor te zoeken die je kan helpen om dit gedrag te ontwikkelen. Op deze manier kan je haar of hem raadplegen, oefenen met het aangeven van grenzen en je vorderingen bespreken.
<ul style="list-style-type: none">■ Het kan je niet genoeg schelen	Overweeg of deze oefening iets voor jou is. Als het antwoord NEE is, zoek dan naar andere manieren om jouw impact te vergroten.
<ul style="list-style-type: none">■ Je gebruikt deze vaardigheid nooit■ Je hebt nooit een rolmodel gehad■ Je hebt het nooit geleerd	Je hoeft alleen maar te beginnen met oefenen! Ga direct naar Oefening 2.

Oefening 2: Kalmte check

De meest effectieve manier om grenzen aan te geven, is op een rustige en zelfverzekerde manier. Dit kan een uitdaging zijn wanneer je emotioneel wordt of onzekerheid ervaart.

Dus als je merkt dat je in een situatie terechtkomt waarin je het er niet mee eens bent of iemand je grenzen overschrijdt, nodigen we je uit om je kalmte-niveau te controleren voordat je jouw grenzen aangeeft. Check je score op de onderstaande schaal.



Als je in het **roze gebied** scoort, ga dan verder met het aangeven van je grenzen. Als je in het **paarse gebied** scoort, zoek dan een manier om je emoties te verminderen en probeer te kalmeren (bewust ademen, afleiding zoeken, et cetera) voordat je verder gaat.

Reminder: Verwachte reacties

Op het moment dat je je grenzen aangeeft, kan je een reactie van de ander verwachten. Het is beter om hierop voorbereid te zijn. Over het algemeen zijn er 3 reacties die je kan verwachten.



Acceptatie

Dit is de meest gunstige uitkomst. Vergeet dit succes niet te vieren, hoe groot of klein het ook is ;)



Afwijzing

Beoordeel of het de moeite waard is om bij je standpunt te blijven. Als het antwoord nee is, kan het beter zijn om toe te geven en het een andere keer opnieuw te proberen. Als het de moeite waard is om door te zetten, herhaal dan rustig dat je het bezwaar van je gesprekspartner hebt gehoord, maar dat je antwoord nog steeds staat.



Vraag om meer informatie

In dit geval is het goed om je redenen of argumenten paraat te hebben. Als je hulp nodig hebt, bekijk dan de oefening Argumenteren.

Oefening 3: Begin met oefenen

Het is tijd om te gaan oefenen met het aangeven van je grenzen. Ter inspiratie kan je de onderstaande voorbeelden bekijken en diegenen kiezen die het beste bij je passen.

Denk eraan; breng ze kalm en zelfverzekerd over. **Succes!**



Evaluatie:

Hoe ging je poging om je grenzen aan te geven?



1



2



3



4



5

Wat heb je geleerd? Welke inzichten heb je opgedaan?

Wat is er goed gegaan? Wat zou je weer hetzelfde doen?

Wat kan je doen om jouw optreden te verbeteren?

Wat is je volgende stap?