

HOE KAN JE GRENZEN AANGEVEN?

Wanneer je empathisch bent en goed kunt luisteren dan creëer je daarmee draagvlak. De schaduwzijde daarvan kan zijn dat je moeite hebt om grenzen te stellen en mensen te confronteren met hun eigen verantwoordelijkheid. Herken je één of meer van onderstaande eigenschappen? En hoe doe je dat, grenzen aangeven?

Angst voor afwijzing

Je denkt dat je alleen de moeite waard bent als je het anderen naar de zin maakt en dat je er alles aan moet doen om te voorkomen dat je wordt afgewezen. Je gaat er vanuit dat afwijzing het allerergste is dat je kan overkomen.

Angst voor kritiek

Je gevoel van eigenwaarde ligt in handen van anderen. Je denkt dat je niet goed genoeg bent. De focus verleggen naar jezelf vraagt moed, vooral als je je hier onzeker in voelt.

Angst voor conflicten

Veel mensen hebben angst voor boosheid en ruzie, enerzijds omdat ze ooit teveel hebben meegemaakt en anderzijds omdat ze nooit geconfronteerd zijn met gevoelens van boosheid. De spanning van boze mensen is moeilijk te verdragen. Hierdoor ben je gemakkelijk te manipuleren vooral wanneer iemand op een dwingende manier aandringt.

Schuldgevoel

Je hebt het idee dat je anderen iets schuldig bent. Dat is meestal niet het geval maar mensen kunnen je dat gevoel geven door aan te geven dat ze het zonder jou niet redden. Dat is een van de vele manipulatietechnieken. Je veronderstelt dat je verantwoordelijk bent voor het geluk van anderen en wilt hun problemen oplossen. Daarnaast ga je er vanuit dat je je keuzes moet rechtvaardigen voor het geval je voor jezelf kiest. Hierdoor ga je je steeds verdedigen.

Te hoge eisen aan jezelf stellen

Je wilt alles kunnen of uit het leven halen? Beide levensstijlen eisen veel, zowel emotioneel als fysiek. Je hebt een strenge houding ten aanzien van jezelf, mag niet zwak zijn, elk probleem is een uitdaging en niets is te moeilijk om aan te pakken. Wat je vergeet is dat ieder mens zo zijn kwaliteiten en beperkingen heeft.

Voor je eigen welzijn en geluk is het goed om te weten waar je goed in bent en waar niet. Je hebt de illusie dat je zowel een baan en carrière een gezin met kinderen en een huishouden, vriendschappen, sport, familiecontacten en maatschappelijke betrokkenheid aan kunt.

Jezelf willen bewijzen

Vanuit een gebrek aan eigenwaarde of eigenliefde wil je aan de omgeving bewijzen dat je ergens goed in bent of dat je een goed mens bent. Daardoor neem je teveel hooi op je vork en stel je te hoge eisen aan jezelf. Door je bewijsdrang wordt je perfectionistisch en faalangstig. Je gaat voorbij aan je grenzen, zowel fysiek, mentaal en emotioneel. Je bent te gericht op de goedkeuring van je omgeving.

Een (te) groot verantwoordelijkheidsgevoel

Ben je iemand die zich het lot van anderen aantrekt en zich verantwoordelijk voelt voor het geluk van anderen? Een nobele karaktertrek maar er zit een addertje onder het gras. Al die mensen die zich graag afhankelijk maken of gered willen worden komen op jou af als bijen op honing. Je bent geneigd daardoor meer te dragen dan je aan kunt. Op het werk laat je je wellicht verleiden taken van collega's over te nemen omdat je je verantwoordelijk voelt voor het eindresultaat of de tevredenheid van de klant.

WAAROM GRENZEN AANGEVEN?

- Grenzen aangeven vergroot je zelfrespect
- Grenzen aangeven vergroot je zelfvertrouwen
- Grenzen aangeven zorgt voor een positief zelfbeeld
- Door grenzen aan te geven zorg je voor je gezondheid
- Jouw grenzen geven aan wie je bent!



WAT KUN JE DOEN?

<p>Assertieve houding</p>	<p>Je hebt het recht om 'nee' te zeggen, een verzoek te weigeren. Je hebt het recht om van mening te veranderen Je hebt het recht om fouten te maken Je hebt het recht om met respect behandeld te worden Je hebt het recht je mening te uiten Je hebt het recht om voor jezelf op te komen</p>
<p>Inzicht krijgen in oude veronderstellingen</p>	<p>Deze rechten zijn voor veel mensen enorm moeilijk. Vooral het recht om 'nee' te mogen zeggen. Wanneer je besluit te gaan staan voor je recht geeft dat veel spanning en kan het voelen alsof je leven er vanaf hangt.</p> <p>Om de angel van deze spanning eruit te kunnen halen is het heel belangrijk er achter te komen wat je veronderstellingen zijn. Ga de lijst met oorzaken na en kijk welke je herkent; angst voor afwijzing, kritiek, conflicten, stel je te hoge eisen aan jezelf, krijg je een schuldgevoel, wil je jezelf bewijzen, heb je een te groot verantwoordelijkheidsgevoel?</p>

Uitstel vragen	Uitstel vragen werkt als een redder in nood. Meestal overvallen mensen je met hun wensen en verzoeken. Een standaard antwoord dat veel mensen helpt is te zeggen dat je daar eerst even over wilt nadenken en er op terug komt.
Bedenktijd	In de bedenktijd stel je jezelf de volgende vragen: <ul style="list-style-type: none">• Stem ik in omdat ik het wil of omdat ik me anders schuldig of gespannen ga voelen?• Word ik blij van het verzoek of voelt het als een last?• Wat levert het op als ik ja zeg?• Wat levert het op als ik nee zeg?
Toch toegegeven	Je mag altijd op je besluit terug komen. Dat is een assertief recht. Het helpt als je je excuses aanbiedt: 'Het spijt me' of 'Ik vind het heel vervelend maar ik moet terug komen op de afspraak', 'Ik kan toch niet', 'Ik heb het te druk', 'Het belast me te veel'.

Vragen of hulp nodig? Bel of mail je contactpersoon bij Impuls!



Wilhelminastraat 5
7571 CE Oldenzaal
info@impuls-oldenzaal.nl
Tel. 0541 571414