

online cursus Grenzen Stellen



Leren je grenzen voelen en aangeven!
Les 6.



NielsvanSanten

Les 6. Eindelijk.... Actie!

Ik noemde het al eerder, je moet niet onderschatten wat je tot nu toe al gedaan hebt;

Je hebt van jezelf een beeld van wat er gebeurt als je grens overschreden wordt.

Misschien heb je ook wel een beeld waar het vandaan komt, wat je hebt meegemaakt waardoor dit de beste optie was destijds. Je hebt contact met je lijfelijke ervaring, je gevoel. En je bent steeds meer ruimte aan het opbouwen, zodat je tijdig kunt ingrijpen als het nodig is.

Misschien is er ook wel iets in je zelfbeeld veranderd hierdoor. Dat kan vervolgens ook al effect hebben op je interactie met anderen.

Als dat al gebeurd is, ben je niet meer iemand die je over het hoofd ziet bij de bakker!

Er gebeurt in het proces waar je inzit altijd iets op twee lagen. Ik spreek je aan op de laag van je bewustzijn, zeg maar je denkende reflecterende deel. Er gebeurt echter ook iets op de laag van je onbewuste. Daar zitten je overtuigingen over jezelf, je beelden over jezelf en je beeld van de wereld om je heen. Zonder dat je je daar bewust van bent, beïnvloedt dat wel jouw denken en je acties.

Ze zeggen wel eens: 95% van wat we doen wordt door ons onbewuste aangestuurd. 5% door ons bewuste.

Als je merkt dat je nu in staat bent om met wat meer zelfcompassie jezelf te beschouwen, wat minder gebonden bent aan hoe je het vroeger geleerd hebt, dan is er op onbewust niveau waarschijnlijk ook al wat veranderd. En dan kan er vervolgens ruimte komen voor andere kanten van jezelf, die tot nu toe nog niet zo ontwikkeld waren. 'Nee' zeggen zonder je schuldig te voelen bijvoorbeeld.

Je grens voelen en aangeven in zes lessen!

Voor deze stap is het belangrijk om eerst weer even naar jezelf te kijken. Hoe zit het met je grondhouding? Zie je jezelf als iemand die het waard is? Die belangrijk genoeg is om eigen ruimte in te nemen? Kon je de afgelopen tijd bij incidenten merken dat je ook 'in the heat of the moment' naar jezelf kon kijken? Onderzoeken wat er bij je gebeurde? Ja? Dan gaan we nu werken met Actie. (Zo nee, gun jezelf dan wat meer tijd, beoefen zelfcompassie en blijf de verbinding met je lijf en je eigen gevoelens opbouwen. Maak jezelf duidelijk dat je jezelf serieus neemt!)

Als je actie onderneemt, heb je grofweg twee opties: Je kunt je besluit vertragen of je grens aangeven.

Optie 1. Vertraag je besluit.

Deze kan goed werken op het moment dat iemand iets van je vraagt dat een onaangenaam gevoel oproept, maar wat je nog niet meteen kunt beredeneren.

De truc is om niet meteen 'Ja' of 'Nee' te zeggen, maar tijd te winnen. Die tijd gebruik je vervolgens om helderheid voor jezelf te krijgen over wat klopt.

Dat gaat het beste als je wat afstand kunt nemen tot de situatie. Dus, je zou aan kunnen geven dat je het verzoek van diegene hoort, maar dat je even wat tijd nodig hebt voor je reactie.

Maak het niet te ingewikkeld. Je hoeft niet aan te geven dat je een onaangenaam gevoel hebt, in de war bent, oid. Zeg gewoon dat je een aantal zaken te overdenken hebt vandaag, dat dit er één van is en geef aan wanneer je met een reactie komt. Ga niet in discussie (Dit is zo'n moment waarop je weerstand kunt verwachten totdat mensen eraan gewend zijn dat je dit af en toe doet).

Je grens voelen en aangeven in zes lessenn!

Als je dan tijd hebt gekocht, gebruik deze tijd. Neem letterlijk en figuurlijk wat afstand tot de persoon en situatie. Zorg eerst dat je goed contact met je lijf hebt (De meeste mensen die ik ken schieten in hun hoofd en hebben allerlei gedachten en zorgen om de situatie, dat helpt alleen niet met oplossen. Vandaar: zorg dat je je lijf eerst weer voelt. Beweeg je armen en je benen, span de spieren in je gezicht even aan, stampvoet even, doe een bodyscan, maak geluid, etc)

Zorg vervolgens dat je een moment voor jezelf hebt om allereerst dat onaangename gevoel te onderzoeken. Wat voor gevoel is het? 'Wat maakt dat?', etc.

Kies dan hoeveel tijd je echt over de vraag wilt nadenken en neem een besluit.

Als je niet tot een heldere reactie komt nu, dan heb je mogelijk nog last van de stresshormonen die door dit incident in je lichaam rondspoken, van gedachten over jezelf of de ander. Het kan helpen om dan even contact te zoeken met iemand die achter je staat, het niet alleen te doen. Zoek daarvoor iemand die je geen advies geeft, maar wel bereid is je even aan te horen. Zorg dat je tot rust komt. Of doe bijvoorbeeld de ademhalingsoefening die ik je eerder gaf.

Breng vervolgens je besluit op één van de manieren die ik hierna uitleg. Dit is meteen optie 2.

Optie 2. Geef je grens aan.

Hier heb je twee mogelijkheden: Een uitgebreide (die ik hier *de volledige boodschap* noem) en een korte. De korte is geschikt voor situaties die niet zo complex zijn.

De volledige boodschap is geschikt voor wat complexere situaties, of situaties waar je moet terugkomen op iets, of het achteraf ergens over wilt hebben.

Je grens voelen en aangeven in zes lessen!

De korte variant:

Die is het best te illustreren met een voorbeeld. Komt-ie

A vraagt: Wil je vanmiddag mijn hond uitlaten?

B voelt zich gedwongen, verplicht, verantwoordelijk (A doet zo vaak iets voor B..., etc). Dit roept direct allemaal ongemakkelijke gevoelens op. Maar het komt nu echt niet uit. Of je houdt echt niet van honden, etc. B. voelt zich echter steady genoeg om kort en vriendelijk te antwoorden:

B reageert: Nee, sorry, dat komt niet goed uit vanmiddag. Ik hoop dat je iemand anders kunt vinden.

Probeer 'm kort te houden, dus zeg niet 'Nee, sorry, dat lukt niet vanmiddag. Oh, ik zou wel graag willen dat ik iets voor je kon doen, vervelend dat je zo omhoog zit, etc.' Voor je het weet geef je een opening die je eigenlijk niet wilde geven. Je onbewuste is nog niet gewend aan 'nee' zeggen, dus er komt waarschijnlijk allemaal ongemak mee naar buiten, dus probeer het kort en vriendelijk te houden.

De volledige boodschap.

De volledige boodschap is een manier om iets lastigs tegen iemand te zeggen. Op het moment dat iemand iets aan je vraagt dat niet lastig is voor je, dan hoef je hem niet te gebruiken. (Dus, als iemand vraagt: 'Wil jij vanmiddag even mijn hond uitlaten?' en dat lijkt je echt superleuk, je hebt er tijd voor en zin in, dan zeg je gewoon 'ja, leuk!')

Het model is geschikt voor het aangeven van jouw grens én het zoveel mogelijk voorkomen van nieuwe spanning. Hij bestaat uit drie stappen. Ik geef je eerst een voorbeeldsituatie en dan de drie stappen:

Je grens voelen en aangeven in zes lessen!

Voorbeeld: Je zit met iemand koffie te drinken. Het is gezellig. Dan gaat opeens de telefoon van de ander. Hij kijkt ernaar en zonder iets te zeggen staat hij op, loopt weg en het duurt best wel lang voor hij terugkomt. Jij voelt je ongemakkelijk, alsof je in de wacht gezet wordt. Als hij dan ook niet even 'sorry' zegt als hij terugkomt, wordt jouw gevoel alleen maar groter. Het wordt wel iets dat je even moet bespreken om het ongemak uit de lucht te halen en duidelijk te maken dat dit niet is hoe je behandeld wilt worden.

De 3 stappen:

Stap 1: Beschrijf objectief, neutraal wat de situatie was. Bijvoorbeeld: "We zaten samen een kop koffie te drinken, jouw telefoon ging en je liep zonder iets tegen mij te zeggen van tafel en kwam na 10 minuten terug".

Je geeft jouw versie van wat de situatie, zonder opsmuk, zonder sneer, zonder lading. Dus niet: "We zaten samen koffie te drinken, en zoals altijd gebeurt met jou, liep je nu wéér zomaar van tafel toen je telefoon ging". Op deze zinnen zit lading. En mensen reageren altijd op lading, meer dan op de woorden zelf.

Stap 2: Vertel hoe dit voor je was, deel wat het met je deed (gevoel). Bijvoorbeeld: "Toen je niks tegen me zei en na 10 minuten pas terugkwam voelde ik me genegeerd, in de steek gelaten. Het was voor mij alsof ik niet belangrijk ben".

De levensgrote valkuil in deze stap is dat je de ander een verwijt maakt, óf dat er een verwijtende ondertoon met je woorden meekomt. Dat is hier niet de bedoeling. Je deelt hoe het voor jou was, meer niet.

Stap 3: Zeg wat je zou willen, waar je behoefte ligt. Dus bijvoorbeeld: "Ik zou het fijn vinden als je de volgende keer in een dergelijke situatie even contact met mij maakt voor je wegloopt" (of iets wat voor jou klopt natuurlijk, misschien wil je wel helemaal niet dat hij de telefoon opneemt, wil je afspreken dat het max 5 minuten duurt, etc).

Je kunt dit eventueel nog afsluiten met een vraag: "Hoe is dat voor jou?"

Je grens voelen en aangeven in zes lessen!

Pas in stap 3 geef je dus jouw grens aan. Daar deel je wat voor jou klopt. Daarvoor heb je geschetst hoe jij de situatie zag en hoe dat voor jou was.

Wat bereik je hiermee?

In de meeste gevallen zijn mensen gevoelig voor het samengestelde pakketje. Je deelt je observatie, je deelt hoe dat voor jou was én je deelt hoe je het liever wil.

Er is geen verwijt, wel een duidelijk standpunt.

De ander reageert dan meestal op het gevoel of het standpunt en soms op de observatie. Over de observatie kun je van mening verschillen, over jouw gevoel kan de ander iets zeggen (bijvoorbeeld: “dat was niet mijn bedoeling”). Over het standpunt kun je het even hebben: bijvoorbeeld: “Ja, dat snap ik, ik zal de volgende keer even contact met je maken en het gesprek zo kort mogelijk houden”

Tip 1

Soms komen de woorden er bij de eerste pogingen wat knullig uit, of niet helemaal passend. Je bent iets nieuws aan het leren. Als de ander dan een discussie met je begint, dan gaat er waarschijnlijk op dat niveau iets mis. Wat je dan kunt doen is toevoegen hoe het hier en nú voor je is om dit te zeggen. Daarmee laat je je mensenlijkheid en je eigen kwetsbaarheid zien. En ook je kracht; wetend dat je het niet perfect doet, vind je het toch belangrijk om dit te zeggen! Bijvoorbeeld: “Ik merk dat ik het lastig vind om er wat over te zeggen, want ik weet dat je soms urgente telefoontjes krijgt, maar het is toch belangrijk etc....”.

Je grens voelen en aangeven in zes lessen!

En ook dit kan in real-life spannend zijn om te oefenen. Mijn ervaring is dat een coachsessie (of een afspraak met een goede vriend/vriendin) waarin je oefent met de woorden en verschillende varianten je een goede indruk geven van hoe het in werkelijkheid kan gaan. En door het een paar keer te oefenen versterk je ook je 'moedspier', en wordt het daarna makkelijker.

Tip 2

Als je het modelletje eenmaal kent kan het zomaar gebeuren dat je je er niet aan houdt én dat je toch de gewenste reactie krijgt. Het is alsof je de stappen ook innerlijk kunt zetten én iets daarvan komt dan wel mee naar buiten in dat wat je wel deelt.

Tip 3

Soms houd je je aan het model en blijf je goed bij jezelf én krijg je alsnog een heftige reactie van de ander. Zoals altijd zit het leven vol verrassingen. Sommige mensen zijn niet vatbaar voor wat jij zegt, hoe jij je voelt, wat voor jou belangrijk is. Als je jouw boodschap zo zuiver mogelijk geeft en je krijgt alsnog de wind van voren, check dan goed of je te maken hebt met iemand met wie je een gezonde relatie hebt. Jij hebt er alles aan gedaan om de boel zo zuiver mogelijk te houden, daar kun je nu zeker van zijn.

Oefening 8. Begin klein en breid uit.

Dit is een andere oefening om meer contact te maken met wat jij eigenlijk wil. De oefening gaat om je eigen bewustwording van wat je wil, hoe klein ook. En vervolgens kun je kijken hoe je daarnaar handelt.

Kies een kleine situatie uit waarin je gaat aangeven hoe jij het wil. Dat kan een grens zijn, of gewoon duidelijkheid over wat jij wil. Neem iets dat echt klein is.

Als je een cappuccino bestelt in een café, zeg er dan bij hoe je hem graag wilt hebben ('Heeft u havermelk? Dan wil ik graag mijn cappuccino met havermelk') Als de persoon aan het volgende tafeltje te dichtbij zit, zodat je niet lekker kunt zitten gebruik dit dan om te oefenen. 'Mevrouw, mag ik u even storen, er is voor mijn stoel geen ruimte, zou u iets kunnen opschuiven?' Vraag één van je kinderen of ze de vergeten boodschap willen kopen, vraag je partner om iets dat voor jou fijn is vandaag, etc.

Kies iets waar de kans op succes groot is. Werk vervolgens vanuit het succes in de kleine situatie naar grotere situaties. Hier is een reden voor. Ons brein heeft meer primitieve delen en een moderner deel (je neocortex).

De meer primitieve delen reageren nogal primair op 'gevaar' en doen dit door ons systeem klaar te maken voor vechten, vluchten of bevriezen.

Dit doen ze door hormonen in ons systeem los te laten die ons stress geven. Door deze stress zijn we korte tijd in staat tot grote prestaties om het gevaar te ontvluchten. We kunnen in deze toestand echter niet goed meer rationeel nadenken. Dat kan pas weer goed als de stresshormonen wat afgenomen zijn.

Je grens voelen en aangeven in zes lessen!

Voor wat je nu aan het leren bent hebben we echter geen stress nodig, dus wil je je hersenen trainen op vergelijkbare ongevaarlijke situaties die je zo stressvrij mogelijk kunt uitvoeren. Dan kun je dat langzaam gaan opbouwen en zo voorkomen dat er ongewild stresshormonen worden losgelaten alsof je in een levensgevaarlijke situatie bent beland.

Meer hierover lezen? Kijk even naar dit [artikel](#).

Gefeliciteerd!

Gefeliciteerd! Je hebt het hele stappenplan doorlopen! Je bent een Held!

Dat betekent dat je sneller ziet of een grens van je genaderd of gepasseerd wordt. Je bent milder naar jezelf geworden. Je hebt geoefend met je grens aangeven. Je bent meer in staat om te verduren als je in een lastige situatie zit.

Misschien heb je zelfs al ervaren hoe het is om te vertragen, niet meteen te reageren maar aan te geven dat je terugkomt op een verzoek van iemand.

Of heb je echt al je grens kunnen aangeven in een lastige situatie.

Ik ben benieuwd hoe het stappenplan je bevalen is. Heb je resultaat gemerkt? Of heb je het idee dat je vooral geproefd hebt aan wat er mogelijk is?

Een stappenplan als dit zet je zelf aan het werk. Daar geloof ik ook oprecht in, anders had ik je het niet aangeboden. Soms kan het echter fijn zijn om wat meer real-life te werken.

Daarom heb ik het volgende aanbod voor je:

Doe nog een stap verder!

In drie sessies kijken we samen
naar jouw vraag en jouw proces.

Ik neem ik je mee in de onderdelen die belangrijk zijn
om jouw grenzen te leren voelen en aangeven:

*De grondhouding van zelfcompassie,
Leren voelen en vertrouwen op wat jij voelt,
De ruimte tussen jou en je eigen ervaringen die nodig is om bewustzijn te
hebben over wat er gebeurt
Oefenen met hoe jij, op een manier die voor jou klopt, het best je grens
aangeeft.*

**Neem contact op als je voelt dat dit een goede volgende
stap zou zijn.**

Mail me!

Cursus Grenzen Stellen

Gefeliciteerd!

Je hebt een stap gezet! En met elk van dit soort stappen die je zet kom je dichterbij jezelf. Dichterbij een leven dat voor jou klopt. Een leven waarin je meer jezelf kunt zijn. Meer jezelf kunt uiten vanuit vertrouwen in jezelf, zonder angst dat je het contact kwijtraakt als jij jezelf bent.

In mijn praktijk begeleid ik mensen zoals jij. Die het leven willen leven in vertrouwen, in verbinding. Mensen die merken dat dat verlangen soms wordt gedwarsboomd door zaken waar je geen grip op lijkt te hebben. Waar je in ieder geval denkend en piekerend niet verder mee komt.

Ik werk dus ervaringsgericht, op manieren waarin ik je meeneem naar de oplossingen die meer vanuit lichamelijk en onbewust weten beschikbaar zijn. Zodat je in het vervolg zelf ook leert vertrouwen op alle wijsheid die er al beschikbaar is bij je!

Ik hoop dat ik je met deze cursus heb kunnen helpen met jouw eerstvolgende stap zetten!



NielsvanSanten