

# Cheatsheet Grenzen Stellen



## Welkom!

Hee, wat gaaf dat je mijn Cheatsheet Grenzen Stellen hebt gedownload! Ik vertel je kort iets over mezelf, zodat je weet wie ik ben en vanuit welke achtergrond ik dit cheatsheet voor je heb gemaakt.

Ik ben Niels. Ik werk als coach met mensen die hun leven met lichtheid, daadkracht en vertrouwen willen leven. Vooral diegenen onder ons die geneigd zijn om veel aan anderen te geven en een verlangen hebben om echt dicht bij zichzelf te blijven.

Dat doe ik omdat ik zelf weet wat je allemaal laat liggen als je een leven leidt dat vooral om anderen gaat. Niet alleen doe je jezelf tekort, je krijgt ook niet de relaties waar je goed tot bloei komt.

Eén van de belangrijkste thema's die in mijn praktijk terugkomt is 'grenzen'. Soms is dat heel helder, bijvoorbeeld in een burn-out of relatiedynamiek. Vaak zit dat ook 'onder' de vraag waarmee iemand binnenkomt.

Zo kun je bijvoorbeeld je gevoel voor eigenwaarde kwijtraken als je geen grenzen aan kunt geven. Je kunt een algehele somberheid ervaren, je kunt ervaren dat je leven weinig 'doel en richting' heeft, etc. Je hebt dan geleerd je zo aan te passen, dat je je eigenheid kwijt bent geraakt.

Om weer in verbinding te komen met wat voor jou klopt, je eigenheid terug te vinden merk ik dat het vaak gaat om een samenspel tussen verschillende 'ingrediënten'.

En het eindresultaat is dat je dan beter je grenzen kunt aangeven. Maar ook vaak dat iemand in het algemeen meer helderheid heeft, een grotere eigenwaarde, minder twijfel, etc. .

De ingrediënten waarvan ik merk dat ze het belangrijkste zijn heb ik hier gebundeld.

Het is een cheatsheet, dat betekent niet dat je met het doorlezen van de ingrediënten klaar bent. Wel kun je bij jezelf checken hoe jij je verhoudt tot de punten die ik noem. Als je ze herkent, kun je er vervolgens mee verder. Je kunt mijn blogs op mijn website raadplegen, je kunt ook Googlen op de termen die ik noem. Je kunt een coachtraject bij me volgen. En ik heb een online cursus grenzen stellen in de maak. Als je daaraan mee wilt doen, stuur me dan een mailtje, dan geef ik je een kortingscode.

Veel succes! En veel plezier!



# Ingrediënten voor grenzenstellers

### Ingrediënt 1: Wees aardig voor jezelf.

Wees aardig voor jezelf. Bij alles wat je wilt veranderen in je leven geldt dat je weerstand zult ontmoeten, fouten zult maken en zult gaan twijfelen of je nieuwe koers wel echt klopt.

Als je jezelf ziet als iemand die het waard is en die af en toe mag falen, kun je een duurzame verandering bewerkstelligen.

Ik maak regelmatig mee dat cliënten die moeite hebben met grenzen stellen ook moeite hebben met aardig zijn voor zichzelf. Ze hebben vaak een te hoge standaard voor zichzelf, last van zelfkritiek, lage zelfwaardering. Dat maakt het enorm lastig om te experimenteren met nieuw gedrag.

Heb je het idee dat dit een ingrediënt is waar je wel wat aan mag doen, dan heb ik twee boekentips voor je: *Soul without Shame* van Byron Brown en *Zelfcompassie* van Kristin Neff. De [website van Kristin Neff](#) staat ook vol met gratis materiaal, dus dat is ook een aanrader. Op mijn website staan ook een aantal blogs over werken met je [innerlijke criticus](#).

---

### Ingrediënt 2; Herken situaties.

Je kunt pas iets veranderen als je het naar je bewustzijn hebt gehaald. Zolang je geen idee hebt in wat voor situaties of omstandigheden je moeite hebt met bij jezelf blijven of je grenzen aangeven, kun je dit ook niet veranderen.

Ga dus herkennen in welke situaties het vooral speelt dat je je grenzen niet goed kunt bewaken, voelen of aangeven. Misschien zijn er ook situaties waarin het je juist wél lukt? Zoek een manier om te onderzoeken wat maakt dat deze situaties anders zijn.

Lijkt dit je een goede start? Een manier om hiermee te werken is de scriptcirkel. Ik heb er een [blog](#) over geschreven. Als je dat leest, kun je het daarna als invuloefening zelf doen.

Als je weet hoe je over het algemeen zelf in elkaar zit, weet je ook waar je valkuilen en je blinde vlekken zijn. Dan pas weet je waar en wat je wil veranderen.

## Ingrediënt 3: Voel je lijf

Maak contact met je lijf en je gevoel. Grenzen kun je niet bedenken met je ratio. Die moet je voelen.

Voelen doe je met je lijf en je zintuigen. Je zult dus moeten leren vertrouwen op signalen van je lijf die jou vertellen waar de grens is.

Voelt dit als een passende ingang? Er zijn allerlei manieren om het contact met je lijf te verbeteren; yoga, geleide mindfulnessmeditaties, wandelen op blote voeten, etc. Je zou zelfs een paar keer per dag een timer kunnen zetten op je telefoon en als de timer gaat ga je heel even voelen het met je lijf is.

Probeer maar eens!

---

## Ingrediënt 4: Leer verduren en vertragen.

Kijk of het je lukt je eerste reactie te vertragen.

Dus, op het moment dat je in een situatie bent waarin een grens overschreden wordt, kijk of je ook van een afstandje kunt blijven kijken naar hoe het is. (Natuurlijk niet doen als de situatie juist vraagt om daadkrachtig een grens aangeven!).

Zo bouw je een soort 'tussenruimte' waarin je plek maakt voor bewustzijn en andere handelingsmogelijkheden. Je kunt alleen maar iets veranderen als je er bewustzijn over hebt en niet meegesleurd wordt in heftige gevoelens. De eerste stap noemde ik al eerder, Je kunt achteraf eens kijken wat er in de situatie nou speelde. Dit is de vervolgstap: Kijk of je in de situatie kunt waarnemen wat er speelt.

Merk je dat je dat niet lukt? Dat je eerste reactie toch onmiddellijk komt? Of kom je vaak in een heftige emotie of klap je juist dicht? Dan is dit ingrediënt misschien wel het startpunt voor jou. Ik kan je dan aanraden om te starten met iets van mindfulness of meditatie. Dat is eigenlijk één lange oefening in verduren en vertragen.

Geleide oefeningen kun je vinden op verschillende apps, bijvoorbeeld [Insight Timer](#) of [Calm](#). Een fijne specifieke geleide meditatie om om te gaan met lastige gevoelens vind je [hier](#), op de website van Jan Geurtz.

## Ingrediënt 5: Trouw aan jezelf én in verbinding.

Geef je grens aan op een manier waarin je én in verbinding blijft en trouw blijft aan jezelf. Vaak wil je niet de verbinding kwijt, maar toch je grens kunnen aangeven.

Zorg dus dat je je grens aangeeft op een manier waarin je aan beiden recht doet.

Een manier om dit te doen is de regels uit Geweldloze Communicatie te hanteren. Er is op Youtube en google van alles te vinden hierover (google op 'geweldloze communicatie'/'NVC'/'Non-violent communication') of lees het boek: *Geweldloze Communicatie* van Marshall Rosenberg'

---

## Tot slot:

Nu heb je vijf ingrediënten die je zelf verder kunt uitzoeken.

Misschien besluit je wel om gedurende de dag regelmatig even te voelen hoe het met je is. Of je gaat je verdiepen in geweldloze communicatie. Of je besluit verder te Googlen of een van de boeken te gaan lezen die ik heb aanbevolen.

Al die dingen kunnen al zoveel verandering in gang zetten!

Aan de andere kant kunnen sommige zaken ook hardnekkig zijn. In het ergste geval kan dat ervoor zorgen dat je het toch maar weer opgeeft: "Dit is blijkbaar niet voor mij weggelegd...". Niet doen, niet opgeven!

Het kan fijn zijn om het niet alleen te doen, maar juist een expert in te schakelen. Ik geef je nu een tipje van de sluier, maar er is zoveel meer! Misschien vind jij het wel fijn om er wat meer support in te krijgen, dan kan dat natuurlijk.

Ik heb een online training Grenzen Stellen in de maak, je kunt me mailen als je daar een kortingscode voor wilt. Maar ik wil je ook een supermooi aanbod doen: Drie keer afspreken voor de prijs van iets meer dan twee!

Zie ik je binnenkort?

ps: in verband met de Corona crisis doe ik mijn afspraken online, via Zoom of Skype. Dat bood ik al langer aan en maakt voor het resultaat niet uit!

## Cheatsheet Grenzen Stellen

---

De volgende stap zetten?  
Boek een kort traject **Grenzen Stellen**.

**Drie sessies voor €296 in plaats van €371**  
Mail me hiervoor via onderstaande knop:

Ja, dat wil ik!