

Oefen met leren grenzen aangeven (in 4 eenvoudige stappen)

Maar grenzen aangeven, hoe doe je dat dan? Simpel. Blijf oefenen!

Grenzen aangeven kun je leren. Hoe vaker je het doet, hoe beter het zal gaan. Met dit 4-stappenplan leer je ervoor te zorgen dat je collega, partner, familielid, werkgever of wie dan ook voortaan niet meer over jouw grens heen gaat.

1. Analyseer je moeite met grenzen

We hebben allemaal wel situaties waarin we vaak over onze grenzen heen laten gaan. Kijk of je kunt ontdekken waar het bij jou misgaat. Heb je bijvoorbeeld moeite met 'nee' zeggen? Of wil je graag collegiaal zijn en verlies je daarbij weleens je eigen grenzen uit het oog? Ben je een *pleaser* en vind je het lastig om mensen teleur te stellen?

Inzicht in je patronen is de eerste stap om die te gaan doorbreken. Houd daarom eens een week voor jezelf bij in welke situaties jij moeite hebt met grenzen aangeven.

Noteer per situatie het volgende:

- **Wie** ging er over je grens heen (of dreigde dat te doen)?
- Wat was de specifieke **situatie**?
- Hoe **reageerde** jij in deze situatie?
- **Waarom** ging die situatie voor jou een grens over?
- En wat was voor jou de **reden** om over die grens heen te laten gaan? Wilde je bijvoorbeeld de ander niet teleurstellen? Vond je de vraagstelling lastig? Of stond je met je mond vol tanden?

Die informatie helpt om dit soort situaties makkelijker te herkennen. En om juist in situaties op tijd aan de bel te trekken. Oftewel: op tijd jouw grens te herkennen en te benoemen.

Inzicht in jouw patronen is vaak de eerste stap naar ontwikkeling. Zo stelt ook Maslow in zijn [theorie over het bewustwordingsproces](#). Je bent al een heel eind als je je bewust bent van waar jouw moeite ligt en dat herkent. Die stap is nodig om daarna bewust bekwaam te worden. Oftewel: je grenzen wél kunnen aangeven en weten hoe je dat doet.

2. Herken je grensmoment

Cruciaal voor leren grenzen aangeven is natuurlijk dat je weet waar jouw grenzen liggen. Bij stap 1 heb je daar al wat onderzoek naar gedaan. Stap 2 houdt in dat je jouw grensmoment op het moment zelf herkent.

- **Stel concrete grenzen op**
Waar liggen jouw grenzen precies? Stel: je leidinggevende vraagt je steeds om *last-minute* werk te doen, waardoor jij in de knoei komt met je planning. Je kunt dan voor jezelf bepalen dat je de grens trekt als je na 16 uur mailtjes ontvangt met nieuwe verzoekjes voor die dag. Op die manier kun je voor de verschillende situaties uit stap 1 aangeven waar jouw grens ligt. Maak daarbij ook gebruik van deze 3 handige zinnen om grenzen te stellen. Die helpen je om je grenzen zo concreet mogelijk te maken. Ook niet onbelangrijk: leer herkennen wanneer je zelf over je grenzen gaat. Wanneer zeg jij "Oh, dat doe ik wel hoor!", terwijl je ergens nul tijd voor of zin in hebt?

- **Herken fysieke signalen**

Wat nog meer helpt om grenzen te herkennen? Ga na wat jij in je lijf voelt als iemand over je grenzen heen gaat. Een kriebel in je buik, spanning in je lijf of een onrustig gevoel bijvoorbeeld. Er is vast iets waaraan jij in je lijf merkt dat een situatie niet oké is. Schrijf die signalen op. Ze kunnen je helpen om je grenzen op tijd te herkennen.

3. Geef je grens tactisch aan

Met het herkennen van je grenzen ben je er nog niet. Eén ding is zeker: er gaan zich situaties voordoen waarin jouw grenzen worden overschreden. Of waarin je ze zelf overschrijdt. Dan is het aan jou om je grens te trekken. Niet alleen in je hoofd, maar ook door hem uit te spreken.

Wat vooral helpt, is om je grenzen op een tactische manier aan te geven:

- **Praat vanuit de 'ik'-vorm.**

Dus niet *'jij geeft me altijd extra werk en laat alles aan mij over'* (dat is een agressieve benaderwijze). Zo'n zin kan de ander namelijk ontkrachten. Praat liever over wat de situatie met jou doet; *'ik merk dat het me stress geeft als ik extra werk krijg aan het eind van de dag.'*

- **Ga niet passief agressief handelen.**

Dat houdt in dat je je ergernis niet uitspreekt. In plaats daarvan ga je het er bijvoorbeeld met een collega over hebben of 's avonds bij het avondeten met je partner. Dat laatste is natuurlijk prima. Maar als degene die over je grenzen heen gaat daar niets van afweet, kan hij zijn gedrag ook niet veranderen. Spreek liever uit waar je mee zit. Dát is assertief.

- **Pas op als je emotioneel bent.**

Vraag om een time-out als je geëmotioneerd bent. Anders komt je boodschap er vaak niet helemaal uitkomt zoals jij in je hoofd hebt.

- **Gebruik de 1:2:1-methode.**

Dat is een communicatiestrategie waarin je ook rekening houdt met het gevoel van de ander. Begin met een 'ik'-zin over wat er in jou omgaat. Bijvoorbeeld, *'ik voel dat...'* of *'ik merk dat'*. Daarna leef je in de ander (persoon 1) in, bijvoorbeeld met *"ik begrijp dat jij..."*. Vervolgens houd je het weer bij jezelf en vat je jouw grens samen: *"dat neemt niet weg dat..."* of *"kortom..."*.

- **Let op je lichaamstaal.** Neem een assertieve lichaamshouding aan met je rug recht en je schouders naar achteren. Zo zet je je woorden kracht bij.

4. Oefen, oefenen, oefenen

Met één keer een grens aangeven ben je er nog niet. De kans is groot dat je nog wel vaker in grensmomenten belandt. Leuker kunnen we het niet maken, makkelijker wel. Je grenzen bewaken en aangeven gaat je namelijk steeds wat makkelijker af naarmate je het vaker doet. Blijf oefenen dus!

Vraag iemand die je vertrouwt eens of je een voorbeeldgesprek mag voeren. Zo is het misschien fijner om eerst met je partner te oefenen dan om meteen in het diepe gegooid te worden en met je leidinggevende om tafel te zitten.

Ook heb je misschien wel real-life situaties waarin je grenzen aangeven minder lastig vindt. Zo kan het best zijn dat je makkelijker 'nee' zegt tegen een telefoonverkoper dan tegen je opdringerige collega. Oefen daarom vooral eens in dat soort relatief simpele situaties met je grenzen aangeven. Begin klein. Dan word je – stapje voor stapje – een steeds betere grenzentrekker.

Leren grenzen aangeven? Volg een cursus Assertiviteit

Leren grenzen aangeven is een skill die je in veel situaties nodig hebt. Niet alleen op het werk, maar ook in het dagelijks leven komen regelmatig grenzen om de hoek kijken. Niet voor niets volgen steeds meer Nederlanders een assertiviteitscursus.

Bron: assertief.nl