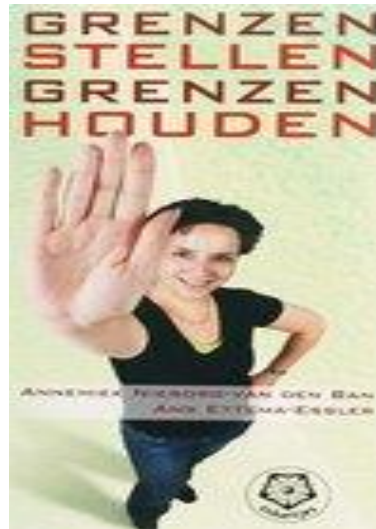


grenzen kunnen stellen en aangeven



Wil jij nog beter jouw **grenzen kunnen stellen en aangeven**? Bijvoorbeeld op je werk, in de zorg of in je relatie? In dit artikel leer je **hoe je het doet, de beste tips, oefeningen, voorbeelden** en wat het überhaupt betekent om je 'grenzen aan te geven.

Beter je grenzen aangeven

In dit artikel hebben we hulp ingeroepen van Mischa ten Velden van StressGenezing om het te hebben over **hoe je het beste je eigen grenzen kunt aangeven**. Dat is belangrijk, want als je je grenzen niet aangeeft, houd je jezelf tegen om te doen wat je eigenlijk graag wilt. Wat helpt ons hier het beste bij om dit toch te bereiken? Wil jij dus graag beter worden in je grenzen aan te geven, lees dan snel verder.

Maar eerst... Wat is de betekenis van 'over je grenzen heen gaan' en 'je grenzen aangeven'?

Laten we deze wat 'vage termen' even kort en krachtig verduidelijken:

- **Over je grenzen heengaan** betekent dat je dingen doet of toelaat die ingaan tegen wat je zelf wilt.
- **Je grenzen aangeven** betekent dat je een correctie uitvoert op bovenstaande gebeurtenis. Je zorgt er dan voor dat wat jij zelf wilt, in ere wordt gehouden.

De 12 Tips

Tip 1 – Kijk eerst naar de oorzaak: Hoe het komt dat we onze eigen grenzen niet eens meer door hebben...

Er zijn een aantal oorzaken waarom we onze eigen grenzen niet meer door hebben:



Oorzaak 1: Je weet niet meer wat je zelf echt wilt

Velen van ons laten mensen over hun grenzen heengaan, maar wat is een veelvoorkomende oorzaak daarvan? We staan bijna niet meer stil bij wat we zelf echt willen: we zijn dus alleen nog maar bezig met wat anderen van ons verwachten, wat anderen willen en wat anderen nodig hebben. Met andere woorden: andere mensen staan centraal. Kun jij jezelf weer als centrale persoon neerzetten?

Oorzaak 2: Je verwacht de verwachtingen van andere mensen met je eigen verwachtingen

We hebben vaak onbewust de **verwachtingen van andere mensen overgenomen**, waardoor we denken dat dit ook meteen datgene is wat we zelf willen.

We zijn al die verwachtingen van *anderen* ook van onszelf zijn gaan verwachten. Het is dus erg vanzelfsprekend geworden om **dingen die anderen willen, te verwarren met dingen die we zelf willen**. Hierdoor geven we onszelf de kans niet meer om te bedenken wat we echt willen.

Kies voor jezelf. Maak je geen zorgen over wat anderen over je denken. Laat de mening van anderen over jou niet bepalen wie je bent. Volg alleen je hart en wijd je aan je dromen. Het maakt niet wie jouw grenzen overschrijdt: je grenzen mogen gewoon niet overschreden worden. Door niemand niet. Durf voor jezelf op te staan. Zelfs tegen je ouders. **Zeker tegen je ouders**. Ze zullen je daarvoor respecteren. Het is ook opluchtend voor hen als ze weten wat jouw *eigen* grenzen zijn. Ook al zeggen je ouders dat ze iets wat je doet problematisch vinden, dan zeg je: “Dat is geen probleem voor mij.”

Oorzaak 3: Je bent eraan gewend geraakt om over je grenzen heen te gaan

Als we in het verleden regelmatig over onze grenzen heen zijn gegaan, is er een patroon ontstaan. **Als we eraan gewend zijn geraakt** om over onze grenzen heen te gaan, kan het moeilijk zijn om dit patroon te doorbreken.

Oorzaak 4: Je gelooft je eigen negatieve gedachten

Ook al onze negatieve gedachten zijn er een oorzaak van dat we onze grenzen niet meer doorhebben of aangeven. Deze negatieve gedachten laten onszelf **iets doen wat we eigenlijk helemaal niet willen**.

Het probleem is dat het voor ons zo vanzelfsprekend is geworden om onze gedachten te geloven, terwijl gedachten maar gedachten zijn die komen en gaan. En **daar zitten ook soms negatieve gedachten tussen**, die ons gemene dingen vertellen.

Tip 2 – Onderzoek wat het je oplevert om grenzen te stellen: waarom is grenzen aangeven belangrijk?

Grenzen aangeven is belangrijk voor beide partijen: jezelf en de ander.

Grenzen aangeven is belangrijk **voor jezelf** omdat je daarmee je eigen leven **leuker** maakt. Grenzen aangeven is belangrijk **voor de ander** omdat je daarmee het leven van anderen zorgzamer en dus betekenisvoller maakt. Geef de anderen de **kans** om je iets aan te bieden wat binnen je grenzen is en goed bij je past!

Dit zijn beiden erg belangrijke redenen om wel gewoon regelmatig je grenzen aan te geven. Op deze manier hebben anderen de mogelijkheid om goed voor jou te zorgen en jou op deze manier een prachtig cadeau te geven. Ontneem de ander deze kans niet: [wees eerlijk met andere mensen](#) over je grenzen, in plaats van alvast voor anderen in te vullen dat ze tóch altijd over je grenzen heen zullen gaan.

Als je jouw eigen grenzen niet aangeeft, kan de ander geen rekening met jou houden. Hoe duidelijker je over jezelf bent naar anderen, hoe beter andere mensen tenminste doorhebben waar jij voor staat, wat jij wilt en wat je echt leuk vindt. Dit kan de ander misschien niet altijd aan jou geven, dus word hier proactief in door je grenzen aan te geven.

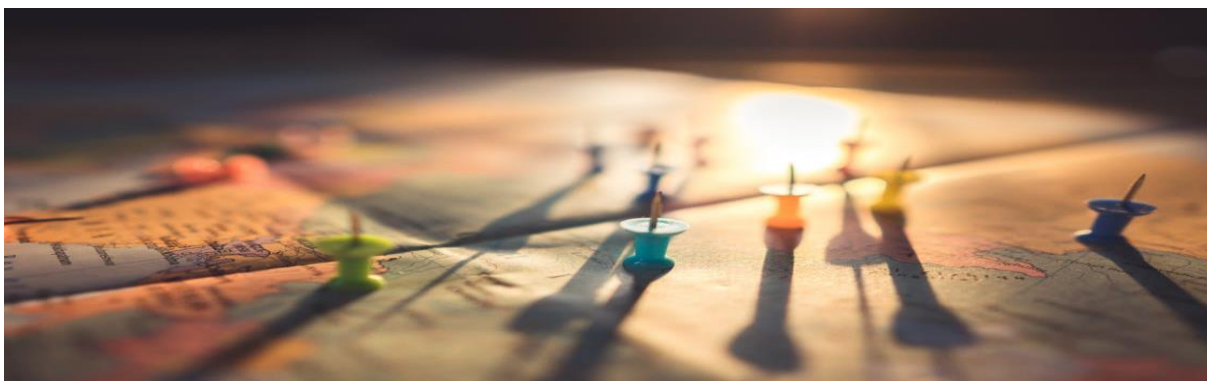
Tip 3 – Wat wil jij?

Als je weet wat je in je leven wilt, dan weet je ook wat je niet wilt. Hierdoor weet je dus automatisch ook wat je grenzen zijn. Maak voor jezelf dus heel duidelijk wat je wilt en wat je grenzen zijn, want als je zelf niet weet wat jouw grenzen zijn, dan kan je deze ook niet aangeven. Lees de artikelen over het [volgen van je hart](#) en [zorgen voor jezelf](#).

Alleen als jij gelukkig bent, kun je anderen helpen en de wereld gelukkiger maken. Alleen als je zelf een fijne plek bent, kun je van de wereld een fijne plek maken.

Tip 4 – Voel hoe je grenzen aanvoelen

Hoe weet je of iets over je grenzen heengaait of niet? Niet door er logisch over te beslissen, maar door te **voelen**. Krijg je een gevoel in je lichaam die je vertelt dat er over je grenzen heen wordt gegaan? Dan weet je dat het tijd is om nee te zeggen. Zie volgende tip



Tip 5 – Zeg nee (hier vind je mooie voorbeelden!)

Dit is een erg simpele tip die voor veel mensen niet zo simpel lijkt. Misschien kunnen een aantal voorbeelden je helpen.

om zonder schuld nee te zeggen

Op de volgende manieren kun je integer en congruent nee zeggen – met liefde en warmte – om daarmee je eigen grenzen te respecteren:

- Bedankt voor het vragen, en nee.
- Ik begrijp het en nee.
- Je zou gelijk kunnen hebben, en nee.
- Ik zie dat het voor jou zou kunnen werken, en nee.
- Ik geef om je, en nee.
- Ik houd van je en nee.
- Ik ben bang om nee tegen je te zeggen, en het antwoord is voorlopig nee.

Wees de architect van je agenda. Geef onbekenden geen toegang tot je agenda of je tijd. Je tijd is je leven.

Bescherm het met alles wat je hebt. Aldus: Eelco de Boer

Tip 6 – Blijf bij je nee: laat jouw nee niet zomaar een ja worden

Laat een grens ook echt een grens zijn. Verander jouw nee niet zomaar in een ja. Als iemand iets doet wat tegen je grenzen ingaat, moet je niet meteen toegeven. Laatst kon ik niet contant afrekenen na gegeten te hebben in Amsterdam. Dat ging tegen een grens in, en ik gaf niet toe.

Het moet mogelijk zijn om contant te betalen. Ik kwam voor mezelf op en ik stelde vragen over het hoe en waarom.

Tip 7 – Laat de verantwoordelijkheid waar het hoort: bij de ander (als dat zo is)

Grenzen aangeven? Laat de grenzen dan waar ze al zijn! Een probleem van de ander is het probleem van de ander, en dus niet jouw probleem. Wees verantwoordelijk, maar alleen voor jouw verantwoordelijkheden. Het pad naar innerlijke vrede begint met 3 woorden: ‘Niet mijn probleem.’ Ben je in een groep en is iedereen even verantwoordelijk? Deel de verantwoordelijkheid. Zeg dan: hoe gaan **wij** dit oplossen? De ander met nu (ook) een oplossing bedenken. Vraag de ander ook iets te doen.

Tip 8 – Doorbreek je patroon

Misschien heb je er een patroon van gemaakt om over je grenzen heen te gaan. [Doorbreek dit patroon met een... patroononderbreking!](#)

Tip 9 – Verwerk je emoties van minderwaardigheid

Over je grenzen heengaan kan gebeuren als je jouw eigen gedachten en emoties van minderwaardigheid gelooft.

Tip 10 – Word proactief in het aangeven van je grenzen

Wacht niet af totdat het te laat is en je opeens over je grenzen bent heengegaan. Geef van te voren al bij anderen aan wat je grenzen zijn en verdedig je grenzen. Op deze manier ben je [proactiever](#) je grenzen aan het bewaken.

Tip 11 – Offer jezelf niet op en cijfer jezelf niet weg

Jezelf opofferen is duidelijk een geval van over je grenzen heengaan

Tip 12 – Aard jezelf

Jezelf aarden verstevigt je positie, waardoor je makkelijker, liefdevoller en krachtiger je grenzen bewaakt.

Conclusie: maak kleine stapjes en kies wat jij wilt!

Hoe lastig het soms ook mag zijn om iets nieuws te doen en voor de verandering wél je grenzen aan te geven... Als je niets doet, verandert er ook helemaal niets in jouw leven. Je mag dus alleen al kleine stapjes maken naar verandering, bijvoorbeeld door wat vaker aan iemand te vertellen wat je graag wilt. Dan is het dus eigenlijk al een ontzettende vooruitgang als je hier actief mee bezig bent! Als je in een situatie zit waarin je constant over je grenzen

heengaat en daardoor veel stress ervaart, is het al erg knap als je een of meerdere van de tips van dit artikel toepast. Succes!

Bron: <https://www.desteven.nl/persoonlijke-ontwikkeling/assertiviteit/grenzen>