

Nee zeggen doe je zó

21 manieren om nee te zeggen



Nee zeggen is lastig...

21 manieren om nee te zeggen

We weten het allemaal: ja zeggen is zo makkelijk. En dan zit je ineens vast aan iets dat tijd en energie kost – tijd en energie die je graag anders had besteed. Een stappenplan om grenzen te stellen zonder schuldgevoel.

Waarom is nee zeggen zo lastig? Waarom tover je toch maar weer een glimlach op je gezicht en perst er een 'ja prima' of 'is goed' uit als de buurvrouw vraagt of je op haar verjaardag komt, een collega onverwacht aan je bureau staat voor overleg, of de school van je kind vraagt of je luizenmoeder wilt zijn? Terwijl je voelt dat je eigenlijk geen tijd, energie of zin hebt.

Op korte termijn geeft verzoeken weigeren meer spanning dan ja zeggen. Je hebt minder schuldgevoel, de relatie met degene die je iets vraagt blijft goed, en de kans op conflicten is klein. Elke keer dat we iemand nee verkopen – of het nou om een uitnodiging voor een feestje gaat, een verzoek van onze partner of om een vraag op het werk – is er een risico op een onplezierige reactie van de ander, of zijn we geneigd onszelf daarna schuldig te voelen. De meeste mensen kiezen daarom voor de korte-termijnvoordelen van ja zeggen. Maar op de lange termijn bezorgt telkens maar toegeven je juist veel meer last. Je kunt je prikkelbaar of somber gaan voelen. En met een beetje pech kom je op anderen ook nog eens onbetrouwbaar over omdat je simpelweg niet iedereen tevreden kunt houden en aan alle eisen kunt voldoen. Je zegt dan ja, maar doet iets half, of te laat. Het vermijden van nee zeggen kan dus op lange termijn juist leiden tot psychische klachten, conflicten en teleurgestelde relaties.

Aangename gewoonte

Het is een neerwaartse spiraal die ermee begint dat ik andermans behoeften vervul ten koste van die van mezelf, en ermee eindigt dat ik te moe ben om voor wie dan ook te zorgen. En dan heb ik al helemaal geen puf meer om voor mezelf te zorgen en in te gaan op leuke verzoeken.

Ja zeggen tegen het één betekent namelijk automatisch dat je nee zegt tegen iets anders. Je hebt nu eenmaal maar beperkte tijd en energie. Het is dus belangrijk om je bewust te worden van waar je in feite nee tegen zegt als je weer eens ja zegt.

Als je te veel werk aanneemt of te veel afspraken buiten de deur hebt, zeg je bijvoorbeeld nee tegen je eigen gezondheid of welzijn, nee tegen quality time met je partner of kind, nee tegen je nachtrust. Zaken die misschien eigenlijk wel heel belangrijk voor je zijn.

Het goede nieuws is dat je van nee zeggen een aangename gewoonte kunt maken. Iets waar je je niet meer schuldig over hoeft te voelen. Grenzen stellen is niet egoïstisch. Iemand die zelf meer in balans is, wordt juist aardiger, opener en begripvoller naar anderen.

In 3 stappen nee zeggen

Hoe leer je nee zeggen?

Stap 1: Bereid je voor

Voordat je begint met nee zeggen is het belangrijk om te weten waar je volmondig ja tegen wilt zeggen. Wie van binnen nog niet overtuigd is van zijn nee, komt onduidelijk over. Die onduidelijkheid leidt ertoe dat anderen het bij je blijven proberen. Het is makkelijker iets af te slaan wanneer je voor jezelf helder hebt waarom je het niet kunt of wilt, en wat je prioriteiten zijn.

Stel regels op waarvan je weet dat je ze nodig hebt om rustig, fit en tevreden te blijven.

Bijvoorbeeld: niet meer dan twee avonden per week uitgaan omdat je anders moe en humeurig wordt. Noteer vaste tijden in je agenda voor dingen die je zelf belangrijk vindt en nodig hebt; niet alleen werklussen, maar ook tijd voor gezin, sport, administratie of wandelen. Dat maakt direct zichtbaar wanneer je wel of niet beschikbaar bent. En het maakt het ook makkelijker om te zeggen: dan heb ik al iets anders. Ook als dat een avond in bad is met je favoriete muziek.

Ben je wel beschikbaar, bedenk dan bij elk verzoek: wil ik dit, of doe ik dit vooral omdat ik denk dat het zou moeten? Gaat dit me plezier brengen?

Stap 2: Zeg nee

Er zijn maar liefst 21 manieren om dat aardig te doen, zie de lijst hieronder. Maar gewoon op de man af nee zeggen kan ook. De meeste mensen plakken een hele verklaring aan hun nee vast. Maar dat komt minder stevig over. En in onze cultuur roept het soms zelfs ergernis op omdat het verdedigend lijkt.

We zijn bang dat een simpel nee bot overkomt en daarom draaien we eromheen. Maar effectiever is het om er niet te veel woorden aan vuil te maken. Je kunt wel vragen of de ander toelichting erbij wil of niet. Ik vraag weleens: wil je de korte of de lange, uitgelegde, nee? Meestal houden mensen het dan bij de korte versie. Het antwoord blijft immers nee.'

Met verzoeken van vrienden, familie, collega's ligt het wel iets anders dan met verzoeken van je werkgever. Vaak gaat het om opdrachten en dan is het lastiger om simpelweg nee te zeggen. Je zult dan moeten onderhandelen; zeg bijvoorbeeld dat je niet alles kunt doen wat er van je gevraagd wordt en vraag je baas welke andere taak je kunt laten vallen.

Geef jezelf het recht om verzoeken te weigeren. En geef de ander het recht om even teleurgesteld te zijn. Maar bedenk dat je niet verantwoordelijk bent voor de gevoelens van de ander. Je bent er niet om in de behoefte van de ander te voorzien.

Eventueel kun je een alternatief bieden; iemand anders voorstellen, een later tijdstip, of andere – voor jezelf prettige – voorwaarden. Maar als de ander blijft aandringen, herhaal je

In 3 stappen nee zeggen

je nee. Heeft diegene het dan nog niet begrepen, zeg dan wat je van dat gedrag vindt en beëindig het gesprek.

Stap 3: Sta achter je beslissing

Probeer je na je afwijzing te richten op de positieve effecten van je beslissing en niet op schuldgevoel of spijt. En ga het zeker niet toch nog (half) doen, omdat je het akelig vindt voor de ander. Als positieve effecten noemt ze bijvoorbeeld: je bent beter uitgerust, er kwam tijd vrij voor iets leukers of belangrijkers, je bent voor jezelf opgekomen.

De perfecte nee, waarmee je voor altijd van alle verzoeken verlost bent, bestaat niet.

Uiteindelijk gaat het erom dat je jezelf bewust bent van je behoeften op korte en op lange termijn. Als je tegelijkertijd oog hebt voor het belang van de ander, hoort onderhandelen er soms bij; als je maar in staat bent om je eigen belang goed te bewaken.

...en dit zijn ze alle 21:

1 Vaag, maar effectief

‘Bedankt voor de uitnodiging, maar het gaat me niet lukken.’

2 Het is niet persoonlijk

‘Bedankt voor je vraag, maar ik doe op dit moment even helemaal geen dingen naast [project x].’

3 Probeer het later nog eens

‘Ik zou het wel willen, maar tot augustus ben ik niet beschikbaar. Je kunt me dan nog eens vragen.’

4 Zal ik het aan ... vragen?

‘Ik kan dat niet voor je doen, maar ik kan vragen of ... het misschien wél kan doen.’

5 Blijf het proberen

‘Ik kan deze data niet, maar ik wil je wel graag zien. Heb je nog andere opties?’

6 Probeer het spontaan

‘Het past deze maand niet in mijn agenda, maar ik wil het wel graag een keer doen. Bel je me vlak voor je weer eens gaat?’

7 Dankbaarheid

‘Ontzettend bedankt voor je enthousiasme! Maar ik kan je helaas niet helpen op dit moment.’

8 Denk ook eens aan je partner (als je kinderen vooral jou met verzoeken bestoken)

‘Zullen we vragen of je vader/je moeder het kan doen?’

9 Vijfminuten-gunst

‘Ik kan niet komen, maar ik kan je wel helpen het te promoten door het op mijn website te plaatsen/een mailtje rond te sturen.’

21 manieren om nee te zeggen

10 Gewoon nee

‘Bedankt, maar ik moet het aan me voorbij laten gaan.’ (En vervolgens je mond houden.)

11 Elegant

‘Ik waardeer het zeer dat u me vraagt, maar ik ben al bezet.’

12 Het spijt me

‘Ik zou willen dat ik het kon doen, maar het gaat nu gewoon niet.’

13 Iemand anders heeft het besloten

‘Ik heb mijn coach/partner/therapeut beloofd dat ik geen nieuwe projecten aanneem. Ik ben bezig meer balans in mijn leven te creëren.’

14 Mijn gezin is de reden

‘Bedankt voor de uitnodiging, maar dan voetbalt mijn zoontje en ik mis nooit een wedstrijd.’

15 Ik ken iemand anders

‘Ik heb nu gewoon geen tijd. Ik kan je wel iemand anders aanbevelen.’

16 Ik ben al bezet

‘Ik waardeer het dat je aan me denkt, maar heb die dag al iets anders.’

17 Grenzen stellen

‘Ik zal je zeggen wat ik wél kan doen’ en het houden bij wat voor jezelf comfortabel voelt.

18 Niet nee, maar ook niet ja

‘Ik denk erover na en kom erop terug.’

19 Niets zeggen

Niet alle verzoeken vereisen een antwoord. Het voelt onbeleefd om een verzoek te negeren, maar soms is dat het beste voor iedereen.

20 Vertel al je sores

‘De kinderen zijn ziek, deze week moet ook de badkamer verbouwd en project X ingeleverd.’

21 Het zit me tot hier

‘Ik moet nu even voor mezelf zorgen.’ Maak duidelijk dat het niet persoonlijk is, maar dat je niet kunt doen wat diegene van je vraagt.