

Opdracht: Grenzen aangeven



Als je grenzen stelt kun je wachten op verzet. Verzet duwt je daarbij snel in reflexen: toehappen, toeslaan of toegeven wat uiteindelijk tot meer verzet leidt.

Denk na over een recente situatie waar je een grens aangaf en verzet ervoer.

- Beschrijf zo objectief mogelijk wat er gebeurde. Wat was jouw grens? Wat zei de ander? Waaraan merkte je verzet op?

Dan gaan we nu aan de slag met 4 stappen om ontspannen om te gaan met verzet.

- **Open het ventiel:** Denk aan de situatie en bedenk hoe je een stapje terug had kunnen doen. Wat zijn vragen die je had kunnen stellen om de ander te laten vertellen? Voorbeelden: Vertel, hoe bedoel je, kun je dat toelichten?



- **Weerspiegel:** Hoe had je de ander kunnen weerspiegelen? Voorbeelden: Ah je vraagt je eigenlijk af, vindt ze het niet leuk met mij?

- **Creëer extra ontspanning:** Bedenk een zin die je kunt gebruiken om de ander te kalmeren. Voorbeelden: Dat begrijp ik heel goed, dat snap ik volkomen.

- **Bouw een soepele brug naar jouw kant van het verhaal.** Nu kun je terug gaan naar de toelichting, schrap triggerwoordjes en denk na of er nog uitleg nodig is. Voorbeelden: Vanuit mijn kant, de reden dat ik hier nu mee kom, voor mij is het belangrijk om...

(Bron: Iets met Grenzen Stellen, Iris Posthouwer, Uitgeverij Ambos, 2023)

