

START HIER · ONGEVEER 15 MINUTEN

Waar zeg jij eigenlijk ja op?

Een werkblad voor het moment waarop jouw agenda voller wordt dan goed voelt.

“Kun jij dit nog even doen?” Je zegt ja. Pas onderweg naar huis merk je wat die ja je kost: je eigen werk blijft liggen, je hoofd blijft aan en je avond wordt korter.

Met dit werkblad onderzoek je één verzoek en bereid je een duidelijk antwoord voor. Je hoeft niet ineens overal nee op te zeggen. Wel mag je eerlijker worden over wat er past.

WELKE ZIN HERKEN JE?

- ☐ “Ik doe het zelf wel, dan is het tenminste klaar.”
- ☐ “Ik wil niet lastig zijn.”
- ☐ “Volgende week maak ik wel tijd voor mezelf.”

Dit verzoek of deze situatie wil ik onderzoeken:

Neem een recent moment uit je werk of thuis. Print het werkblad of vul de lichte vakken digitaal in. Je antwoorden blijven bij jou.

01 · KIJK NAAR ÉÉN ECHTE SITUATIE

Wat gebeurt er vóór je ja?

Kies één verzoek. Schrijf op wat er werkelijk gevraagd werd en wat jij er zelf bij invulde.

1**Wat werd er precies gevraagd, door wie en voor wanneer?**

Was de deadline uitgesproken of heb je die zelf aangenomen?

2**Wat antwoordde je, en wat had je liever willen zeggen?**

Ook “komt goed” of niets terugzeggen kan als een ja worden opgevat.

3**Wat komt er door jouw ja in de knel?**

Denk aan je eigen werk, een afspraak thuis, bewegen, rust of de kwaliteit van wat je oplevert.

4**Wat verwacht je dat er gebeurt als je een grens aangeeft?**

Wat weet je zeker? Wat vul je in? En waarover kun je eerst een vraag stellen?

Je hoeft de reactie van de ander niet vooraf op te lossen.

02 • BEREID EEN ANTWOORD VOOR

Duidelijk kan ook rustig.

Kies de opening die past. Maak hem van jezelf. Een korte uitleg is vaak genoeg om het gesprek te beginnen.

Als je eerst ruimte wilt om na te denken

“Ik kijk even wat er al ligt. Ik laat je vandaag vóór drie uur weten wat haalbaar is.”

Als er een keuze nodig is

“Als dit vandaag af moet, schuift mijn andere taak op. Welke van de twee heeft voorrang?”

Als je iets niet kunt overnemen

“Ik kan dit deze week niet overnemen. Donderdag kan ik wel twintig minuten met je meedenken.” Bied alleen iets aan als dat ook echt past.

Zo wil ik het in mijn eigen woorden zeggen:**En als de ander blijft aandringen?**

Herhaal rustig wat haalbaar is. Bijvoorbeeld: “Ik begrijp dat het belangrijk is. Voor vandaag moet er dan iets anders af.” Maak samen een keuze als jij daar niet alleen over beslist.

03 · PROBEER HET ÉÉN KEER ANDERS

Eén grens. Eén echte week.

Kies één moment om je antwoord uit te spreken. Kijk daarna wat er gebeurde, zonder jezelf af te rekenen op een perfecte uitvoering.

Bij dit verzoek neem ik eerst bedenktijd of geef ik mijn grens aan:

Op deze dag bespreek ik dit met deze persoon:

Dit wil ik met mijn keuze ruimte geven:

KIJK NA HET GESPREK TERUG

Wat zei ik? En hoe reageerde de ander werkelijk?

Wat houd ik vast of probeer ik de volgende keer anders?

Blijf je ja zeggen terwijl je iets anders wilt?

In coaching onderzoeken we wat er achter jouw ja zit en oefenen we met keuzes die passen bij je werk en je leven.

Bespreek jouw vraag met Laurens