

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Nee zeggen tegen anderen

(Wat is Nee zeggen tegen anderen?)

Deze opdracht wil je helpen om op een goede manier nee te durven zeggen tegen anderen.

(Waarom deze opdracht?)

Nee zeggen tegen een ander: soms lijkt het erop alsof dat gewoon verboden is. Door nee te zeggen ontgoochel je immers vaak mensen. Toch is het soms nodig, gezien er anders gewoon teveel van jou wordt gevraagd. Opkomen voor jezelf is dan aan de orde.

(Wanneer deze opdracht doen?)

Deze opdracht bestaat vooral uit tips die je eigen moet maken. Als je je in een situatie bevindt waar een ander je iets vraagt en waarop jij liever nee wilt zeggen, dan is het goed dat je je deze tips kunt herinneren en in praktijk kunt brengen.

(Hoe deze opdracht doen?)

Tips om over na te denken! Gebruik ze.

1. Als je nee wilt zeggen, zeg dan gewoon kort en krachtig: "Nee, ik ga het niet doen." En stop dan. Blijft de andere persoon aandringen, dan herhaal je gewoon je boodschap: "Nee, ik ga het niet doen." Enkele keren letterlijk hetzelfde herhalen, maakt je boodschap enkel krachtiger. Wil je heel vriendelijk zijn, dan kan je laten merken dat je de argumentatie van de andere persoon goed gehoord hebt en daar begrip voor opbrengt, maar voeg er steeds aan toe: "Nee, ik ga het niet doen."

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

Een voorbeeld: *“Ja, ik versta dat ik je verschrikkelijk in de problemen breng door niet mee te helpen met die verhuizing, dat je echt op mij gerekend hebt, maar ik ga het niet doen.”*

2. Weet goed dat als je zelf argumenten aanbrengt, je de andere persoon inspiratie geeft voor nieuwe argumentaties. Denk dus niet te snel: “Nu gaat hij mij beter begrijpen.” Meestal is het tegendeel waar. Doordat je je gesprekspartner inspiratie geeft, maak je het jezelf alleen maar moeilijker.

Een voorbeeld: *Als je zou zeggen: “Ik kan niet meehelpen met die verhuizing, want ik heb last van rugpijn” dan geef je de andere persoon inspiratie. Hij kan nu zeggen: “Dat is niet zo erg, we hebben een lift gehuurd en je kunt trouwens ook gewoon mee dozen uitpakken. Frank en Gert zullen dan wel het zware werk doen.” Op die manier lijk je opnieuw verplicht iets anders te verzinnen.*

Probeer dus echt om nee te zeggen. Slik desnoods je tong in als je bij jezelf de drang voelt iets te zeggen dat helemaal niet hoeft. Lukt het die ene keer niet, probeer het dan opnieuw. Niets maakt je zo krachtig als nee te kunnen zeggen. Niets is plezieriger dan een ja te krijgen van iemand waarvan je weet dat hij ook nee had kunnen zeggen.

3. Soms wordt er iets van je gevraagd dat je niet echt kan weigeren. Je voelt zelf aan dat je het eigenlijk niet wilt doen, maar je krijgt de tijd niet er even over na te denken.

Een voorbeeld: *“Je partner is aan de telefoon met zijn moeder en vraagt terloops: “Je helpt haar volgende week zaterdag toch verhuizen?” Omdat het allemaal zo snel gaat, zeg je: “Ja, ik zal het wel doen.”*

Als je nog niet goed weet wat je wilt antwoorden, kun je de persoon die iets vraagt zeggen dat je er nog even over wilt nadenken: “Schat, ik weet het nog niet. Ik zal straks terugbellen.” Als je beslist hebt of je het al dan niet gaat doen, kun je makkelijker op die persoon afstappen en zeggen: “Ik heb er eens over nagedacht en ik zal het doen” of: “Ik doe het niet”.

Let wel op, want soms kan je niet zomaar nee zeggen. Tegen je baas op het werk als het gaat

(Fit in je hoofd, goed in je vel.)

over iets dat het werk aanbelangt, tegen je leraar als het over de les gaat, tegen je ouders als je minderjarig bent; tegen de overheid. Maar voor de rest is het aan jou om uit te maken wat je antwoord zal zijn en hiervoor ben je aan niemand verantwoording schuldig.