



Nee leren zeggen.

Ik hoor vaak om me heen dat mensen moeite hebben om nee te zeggen. Ik ben van mening dat dit maar ten dele waar is. Persoonlijk zeg ik dat mensen meer moeite hebben om JA te zeggen, vooral ja tegen zichzelf.

Ik hoor je nu denken... als ik alleen maar ja tegen mezelf zeg vinden ze me egoïstisch. Realiseer je dan dat dit slechts een aanname is, het zou ook heel goed kunnen dat ze begrip hebben voor je standpunt. Er is maar één manier om daar achter te komen en dat is het vragen.

Als je moeite hebt om nee te zeggen komt dat vaak omdat je aardig gevonden wilt worden en geen ruzie wilt krijgen. Wanneer iemand aan je vraagt om iets te doen durf je geen nee te zeggen, ook al heb je er geen zin in of geen tijd voor.

Om dan nee te kunnen zeggen heb je zelfvertrouwen nodig. Hoe je daaraan kunt werken heb ik uitgelegd in mijn vorige stukje, wat na te lezen is op [houden van jezelf](#).

Door nee te leren zeggen bouw je verder aan je zelfvertrouwen en je eigenwaarde. Misschien dat je door nee te zeggen je eerst schuldig zult voelen en kun je je afvragen of je dit ooit zult leren. Je zult echter merken dat je er na verloop van tijd steeds beter in wordt en je zelfvertrouwen en eigenwaarde steeds groter wordt.

Je kunt nee zeggen en vervolgens vele excuses opnoemen waarom je nee zegt. Dat is niet effectief en komt ook niet krachtig over. Je geeft zo de ander de mogelijkheid om op alle excuses in te gaan, wat het niet makkelijk maakt om bij je standpunt te blijven. De beste manier om nee te zeggen is om kort en duidelijk te zijn. Als iemand je bijvoorbeeld vraagt om een klusje te doen, kun je antwoorden met: "Nee sorry, ik kan niet". Het is mogelijk dat de ander vraagt waarom je niet kunt. Hou dan ook dit antwoord kort en duidelijk, bijvoorbeeld: "Ik ben verhinderd". Let erop dat je ook hier niet in de excuses duikt om uitleg te geven waarom je verhinderd bent.

Denk aan wat ik in het begin al heb geschreven: Nee tegen iemand zeggen betekent vaak dat je JA zegt tegen jezelf, dat je jezelf serieus neemt en je waardevol voelt.

Veel plezier en succes!

De grote kracht van zelfrespect is dat het ons bevrijdt van de verwachtingen van anderen.

Marcel Oosterbeek Life Coach
06-44993240
www.marceloosterbeek.nl