

Grenzen stellen

Met het aangeven van je grenzen, maak je voor je zelf en voor de andere duidelijk wat je wel en niet accepteert en wat voor jou belangrijk is. Wil je beter worden in je grenzen aangeven? Gebruik dan onderstaande stappen als je merkt dat je grenzen worden overschreden.



TIP

Bewaak je grenzen

1. Blijf vooral kalm en rustig bij het aangeven van jouw grens.
2. Geef aan dat de ander over je grens gaat. Houdt het bij jezelf, dan geef je de ander weinig ruimte voor discussie. Zeg bijvoorbeeld: Ik krijg het gevoel dat je me niet serieus neemt als je telkens op je telefoon zit te kijken. Ik wil je vragen hier op te letten.
3. Indien dit niet voldoende is, herhaal je jouw boodschap. Maak duidelijk dat je het gedrag van de ander niet accepteert. Reageer bijvoorbeeld met: Ik gaf zojuist al aan dat ik het niet prettig vind als je de hele tijd op je telefoon zit te kijken. Ik vraag je dus nogmaals dit niet te doen als we samen in gesprek zijn en om me te behandelen als een gelijkwaardige collega.
4. Geef aan wat de gevolgen zijn wanneer de ander door blijft gaan. Leg de keus dus bij de ander. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: Als je niet stopt met het telkens weer kijken op je telefoon, dan stop ik met ons gesprek.
5. Indien de ander niet stopt, ga je over tot actie. Doe wat je gezegd hebt en stop het gesprek, pak rustig je spullen en verlaat de ruimte.
6. Ben trots op jezelf dat je duidelijkheid hebt gegeven in jouw grenzen en daar naar hebt gehandeld.

Meer tips

In dit filmpje legt Marcus Krielen uit hoe je grenzen kunt stellen:

[Grenzen stellen doe je zo - YouTube](#)

