PREMIUM OOK ZO'N PLEASER?

LEER NEE ZEGGEN IN 4 SIMPELE STAPPEN

Weer een project erbij, een vergadering op je vrije dag en toch even die klant mailen vanuit je vakantieadres. Veel vrouwen hebben moeite met hun grenzen aangeven – privé, maar ook zakelijk. Hoe zeg je nee op een goede manier?

Tekst YASMINE ESSER

Christiane (44) voelde zich zo betrokken bij haar werk bij Jeugdzorg dat ze niemand wilde teleurstellen. Ze kwam geregeld op haar vrije woensdag opdraven voor een vergadering. Als ze vakantie had, bleef ze bereikbaar voor vragen, of ze stuurde zelf nog een paar berichten naar collega's vanuit het zwembad. En als haar manager vroeg om nóg een gezin te begeleiden, weigerde ze nooit. Zelfs toen ze ernstige stressklachten kreeg, vond ze het moeilijk om uit te spreken dat het haar te veel werd.
"Anders zadelde ik een collega op met het werk. Ik zou me enorm schuldig voelen als ik dat deed", vertelt ze.

Je hoeft niet altijd uitgebreid uit te leggen waarom je nee zegt

Gezond verstand

Waarom is het toch zo moeilijk om nee te zeggen tegen extra werk? Volgens professional organizer Nele Colle, auteur van Je krijgt zoveel meer ja als je nee kan zeggen, heeft dat onder andere te maken met onze hersenen. Als we keuzes maken, zijn daar twee hersengebieden bij betrokken, legt ze uit. De hersenstam, ook wel ons reptielenbrein genoemd, die verantwoordelijk is voor primaire levensbehoeften zoals ademhaling, eetlust, veiligheid en overleven. En het gezond verstand, de prefrontale cortex. Dit hersengebied regelt functies als plannen, besluiten nemen en emoties reguleren. Colle: "Het reptielenbrein heeft helemaal geen zin in gedoe en wil het liefst dat we ja zeggen om overal vanaf te zijn. Het reptielenbrein is sterker dan ons gezond verstand en bij stress neemt het nog meer de overhand. Daarom is het nóg moeilijker om nee te zeggen als iemand ons onder druk zet."
Daarnaast willen we het anderen graag naar de zin maken. En we hopen door ja te zeggen dat de ander ook eens iets voor ons doet. Evolutionair gezien is dat allemaal heel logisch, ooit was sociale uitsluiting levensbedreigend, vult Josanne Toussaint, communicatie-expert en auteur van Sprekend jezelf zijn aan. "Op het moment dat we onze grenzen aangeven, kan het natuurlijk gebeuren dat iemand teleurgesteld is of boos wordt en dat is spannend."

Als je je grenzen aangeeft, kán het gebeuren dat iemand boos wordt

Zorgzaam

Hoewel veel mensen de neiging hebben alles maar te slikken, is het beter om af en toe op je strepen te staan. Niet alleen omdat het risico om overspannen te raken of een burn-out te krijgen anders groter wordt. Maar ook omdat het werk eronder lijdt als iets met spoed af moet of als we te veel taken naast elkaar doen. Wie ja zegt tegen alles, doet niets écht goed. Bovendien is de angst om de werkrelatie te verstoren als we eens nee zeggen onterecht. Veel leidinggevenden hebben er juist respect voor als iemand zijn of haar grenzen aangeeft. Christiane merkte dat, toen ze besloot samen met haar collega's aan te kaarten dat de werkdruk te hoog lag. "Onze manager schrok, maar nam het meteen heel serieus. Met z'n allen hebben we nagedacht over een oplossing en na een paar gesprekken is er een tijdelijke cliëntenstop gekomen", vertelt ze.

Advertentie

LIBELLE SAMEN MET

SAMEN MET ACTIVIA
Ook zoveel te doen? Zo houd je het vol

60% van de Nederlandse vrouwen heeft moeite met nee zeggen

Ook Diana (57), docent scheikunde en docentencoach was altijd degene die anderen uit de brand hielp. "Als docent moet ik de hele dag door keuzes maken. Een leerling vraagt na de les om extra uitleg, docenten vragen in de pauze hoe ze problemen met hectische klassen kunnen oplossen en dan is er ook altijd wel een personeelsuitje of projectweek te organiseren", vertelt ze. "Ik zei overal ja op. Dat komt doordat ik van huis uit heb meegekregen zorgzaam te zijn. Ook heb ik een groot verantwoordelijkheidsgevoel. Inmiddels zie ik in dat ik iemand juist veel meer help door te vragen: Hoe zou jij dit zelf oplossen?"

DIPLOMATIEK OP JE STREPEN STAAN in 4 stappen

1. Weet waar je grenzen liggen

Niet werken na zes uur, in het weekend de werktelefoon niet opnemen en alleen spoedklussen aanpakken als andere taken kunnen blijven liggen. Sommige mensen hebben heldere regels voor zichzelf. Dat maakt het makkelijker om op een zakelijke manier beslissingen te nemen, zonder emoties te laten meespelen. Anderen vinden het lastiger te bepalen wanneer ze nee moeten zeggen, bijvoorbeeld vanwege de bedrijfscultuur. In de advocatuur of consultancy is het gebruikelijk om veel uren te maken. Na een tijd voelt dat als 'normaal'. Communicatie-expert Josanne Toussaint: "Vaak merk je wel dat je ademhaling hoger wordt of dat je spanning voelt in je lichaam, bijvoorbeeld in je nek, schouders of buik, als je te veel dingen doet die je niet wil."

2. Zeg dat je er even over nadenkt

Maak van 'mag ik daar even over nadenken' of 'ik kom daar morgen op terug' je standaardreactie. Want hoe meer we ons onder druk gezet voelen om snel een keuze te maken, hoe moeilijker het is om voor onszelf op te komen, legt professioneel planner Nele Colle uit. Ingaan tegen de instinctieve reactie om alles maar goed te vinden, kost energie. Daarom is het belangrijk keuzes te maken als je bent uitgerust en genoeg hebt gegeten. Allemaal redenen om wat extra tijd in te lassen. "Door de tijd te nemen voor een besluit, voorkom je ook dat je snibbig of juist te meegaand reageert en later denkt: had ik dit maar anders aangepakt", adviseert Toussaint. "Dat wil je niet, omdat de ander dan in de verdediging gaat en je de werkrelatie kunt schaden of niet serieus wordt genomen."

3. Schuldgevoel hoort erbij

Nee zeggen gaat gepaard met schuldgevoelens. Vervelend, maar juist een goed teken, legt Nele Colle uit. Het betekent niet dat we iets verkeerds doen, maar dat we meeleven met de ander. "Het betekent dat je empathisch bent. De ander is misschien teleurgesteld of boos en daar kun jij je van alles bij voorstellen", zegt ze. Egoïstisch is nee zeggen in elk geval niet, vindt Colle. Want misschien is jouw nee weer een kans voor iemand anders die juist enthousiast wordt van bepaalde taken. "Natuurlijk is het goed om af en toe iets voor een ander te doen. Maar ik denk dat mensen die moeite hebben met nee zeggen al vaak genoeg een ander uit de brand helpen."

4. Geef een korte reden

Geen zin in de buurtbarbecue? Dan volstaat een kort maar krachtig: 'ik ga het niet redden' of 'ik sla helaas even over'. De reden mag achterwege gelaten worden. Op het werk ligt dat anders – werk weigeren mag immers niet zomaar – maar houd de uitleg kort en bondig. Besef daarbij dat je manager waarschijnlijk niet precies weet hoeveel werk er al op je bordje ligt. Leg bijvoorbeeld uit dat je al drie deadlines hebt of vijf projecten managet. Zeg dat je deze taak er best bij wil nemen, als je iets anders kunt laten vallen. Of zeg: 'Ja, ik wil het wel doen, maar dat lukt volgende week pas'. Door zo te reageren blijf je vriendelijk en probeer je te helpen, maar wel op jouw voorwaarden.

Wie ja zegt tegen alles, doet niets écht goed

Vriendelijk blijven

Tijd dus om wat zakelijker te worden. Maar hoe dan? In elk geval níet door aarzelend te zeggen dat je supergraag wil helpen, maar – sorry!! – dat het nu helaas niet gaat lukken, omdat je vandaag al een andere belangrijke klus hebt en dit weekend een familiedag hebt gepland die je écht niet kunt afzeggen. "Wie zo omslachtig praat, wordt door de ander waarschijnlijk niet serieus genomen", zegt Toussaint. "Begin met rustig ademhalen. Doe je dat niet, dan is dat hoorbaar in je stem en kun je onzeker of juist te snibbig overkomen."
Sta ook stevig rechtop, met je voeten in de grond. En wees niet te emotioneel, maar zeggen dat je de gang van zaken vervelend vindt, is wel een goed idee. Toussaint: "Zakelijk betekent níet dat je er keihard ingaat, want zodra je onvriendelijk, bits of verwijtend doet, gaat de ander in de tegenaanval. Dan kun je in een situatie komen waarin je de relatie schaadt."

Als iemand ons onder druk zet, is het nóg moeilijker om nee te zeggen

Ashmita (37) leerde de afgelopen jaren om zich zakelijker op te stellen. Ze werkte jarenlang voor grote bedrijven als Shell, Deloitte en Mediq, onder andere als consultant. "Daar heerste een enorme vergadercultuur. Het gebeurde regelmatig dat collega's meetings inplanden in mijn digitale agenda, waardoor ik aan mijn eigen werk niet meer toekwam. Dat deed ik dan 's avonds en in het weekend. Daarom ben ik tijdstippen gaan blokken in mijn agenda", vertelt ze. Klinkt simpel, maar het ging niet altijd goed, zoals toen Ashmita tijdelijk in het buitenland werkte. "Het was normaal om om zeven of acht uur te beginnen, door te werken tot een uur of zeven 's avonds en dan samen te gaan eten. Vaak stond ik om twaalf uur 's nachts nog in een bar, om de volgende dag weer om zeven uur op kantoor te zitten. Ik durfde niet te zeggen dat ik liever naar huis ging na het werk. Gelukkig duurde dit project maar drie maanden. Weer in Nederland heb ik gezegd dat ik voorlopig liever niet naar het buitenland wilde, omdat dat beter was voor mijn gezondheid én mijn werkprestaties. Gelukkig werd daar goed op gereageerd."

COMMUNICEREN *als een baas*

Niet: Sorry dat ik nu pas reageer
Maar wel: Bedankt voor je geduld

Niet: Geen probleem
Maar wel: Fijn dat ik je kon helpen

Niet: Wanneer zou jou het best uitkomen? Ik moet namelijk rekening houden met een andere meeting en ik moet ook op tijd thuis zijn, omdat er iemand langskomt voor de cv-ketel
Maar wel: Schikt het donderdag om 15.00 uur om af te spreken?

Niet: Hopelijk is het allemaal duidelijk, ik kan nogal warrig zijn
Maar wel: Laat maar weten als je nog vragen hebt

Niet: O sorry! Mijn fout, ik heb daar helemaal overheen gekeken
Maar wel: O, scherp van je! In de bijlage de goede versie

We zeggen te vaak ja omdat we niet buiten de groep willen vallen

Niet: Vandaag gaat helaas niet lukken, want ik heb nog te veel ander werk liggen, dat ik niet vooruit kan schuiven
Maar wel: Ik ga er zo snel mogelijk mee aan de slag. Je hebt het morgenmiddag

Niet: Sorry dat ik hier weer over begin, ik wil niet als een zeur overkomen, maar ik zie dat dit weer is misgegaan
Maar wel: Ik vind het vervelend dat ik voor de derde keer moet mailen over deze fout

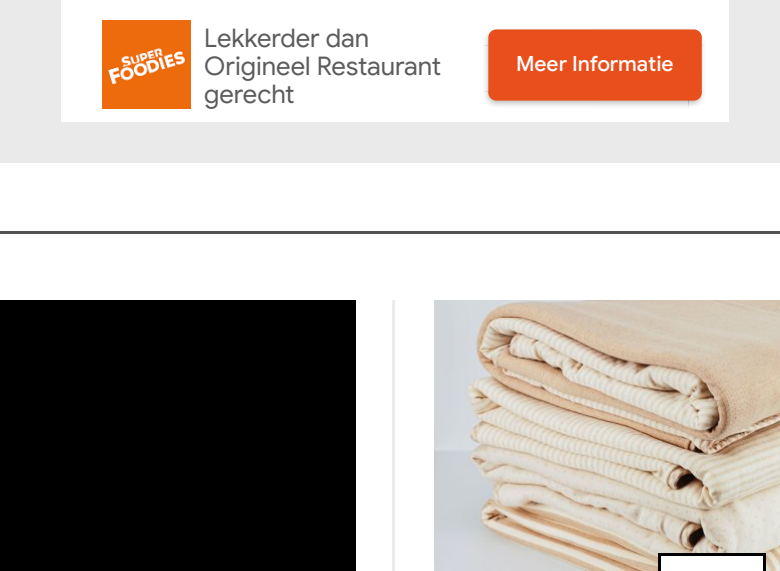
Niet: Heb je al een budget in gedachten?
Maar wel: Mijn prijs voor dit project is X

Niet: Wat is de deadline?
Maar wel: Ik kan het 15 december bij je aanleveren

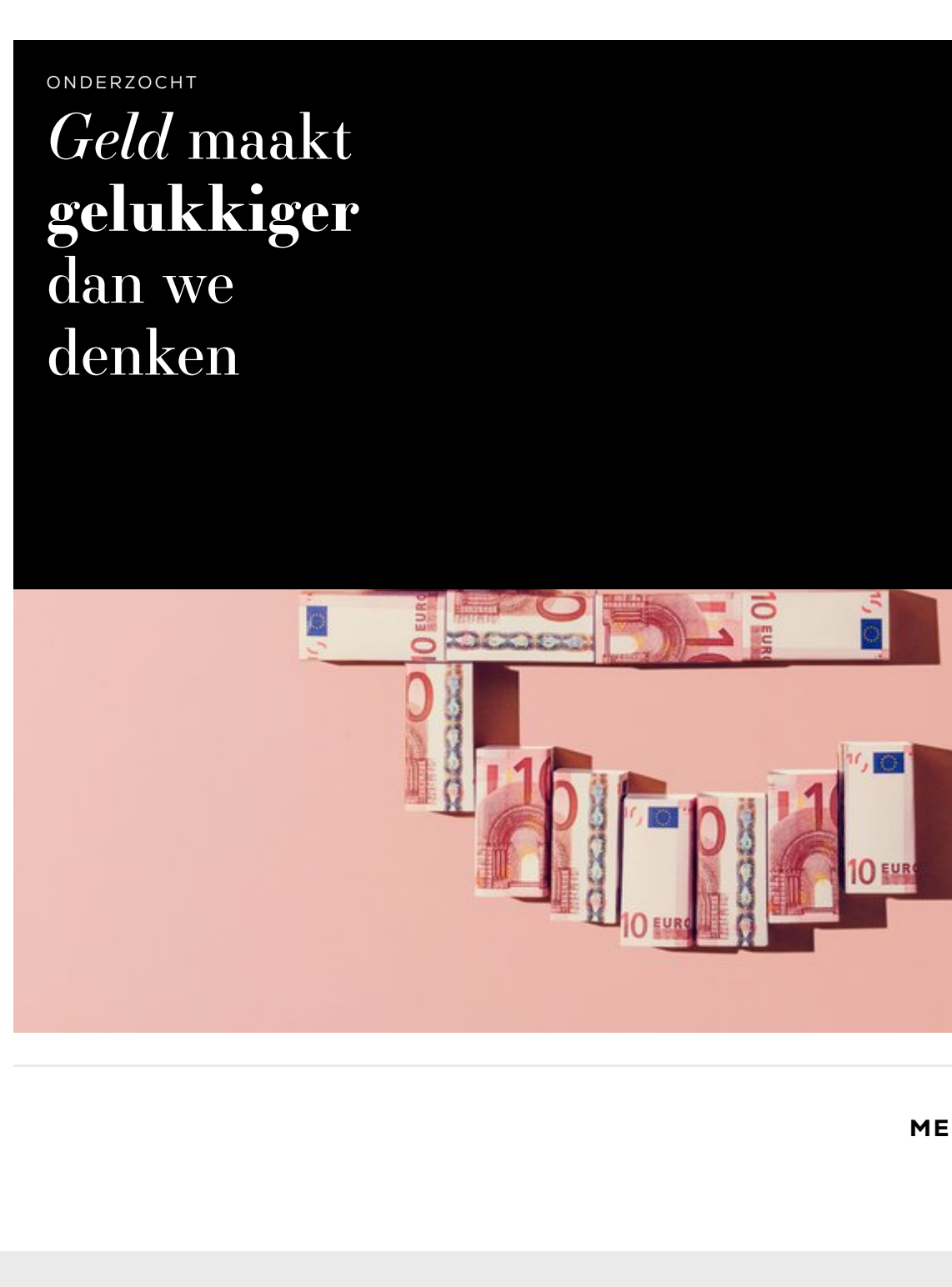
Niet: Ja hoor, dat doe ik wel voor je, ik doe het meteen even
Maar wel: Ik zal kijken wat ik voor je kan doen, maar ik kan je niets beloven

Fotografie: Yvette Kulkens | **Styling:** Sandra Kissels

5 OKTOBER 2022


★★★★★
Lekkere Maaltijd - heet water toevoegen en klaar
Leg een voorraad Aan
SUPER FOODIES
Lekkerder dan Origineel Restaurant gerecht
Meer Informatie

LIFESTYLE



ONDERZOCHT
Geld maakt **gelukkiger** dan we denken

VIDEO
Met *dit trucje* berg je beddengoed veel **slimmer én mooier** op

SLIM BOEKEN
Bang voor **turbulentie**? Kies dan voor een vlucht op *dit moment* van de dag

GAME ON!
Ontspan én train je brein met het spel *'Sudoblock'*

MEER LIFESTYLE »

Algemeen
Contact met Libelle
Privacystatement
Abonnementsvoorwaarden
Gebruiksvoorwaarden
Cookiebeleid
Privacy-instellingen

Service
Klantenservice
Mijn profiel
Vragen en antwoorden
Adverteren
Losse verkoop

Meer Libelle
Abonneren
Nieuwsbrieven
Digitaal magazine
Libelle Shop
RSS
Android App
IOS App
Facebook
Twitter
Instagram
Pinterest
Tiktok

Navigeer
Libelle TV
Libelle Zomerweek
Puzzels
Columns
Archief

Op alle verhalen van Libelle rust uiteraard copyright. Linken kan altijd, eventueel met de intro van het stuk erboven. Wil je tekst overnemen of een video(fragment), foto of illustratie gebruiken, mail dan naar copyright@libelle.nl.
© 2023 DPG Media B.V. - alle rechten voorbehouden