Tips om nee te helpen zeggen

- Zeg niet automatisch ja, maar ga eerst nadenken of overwegen. Als je het niet meteen weet: vraag bedenktijd.
- Bedenk dat je altijd kunt terugkomen op een uitgesproken ja.
- Je bent niet verplicht om uitleg te geven waarom je iets niet wilt/doet.
- Wees duidelijk! Begin je nee met de ander aan te kijken (anders gaat men het nogmaals proberen).
- Nee is voor de ander niet altijd leuk. Toon begrip zonder je onderdanig op te stellen of je schuldig te voelen. Wanneer iemand je een verzoek doet, ben je niet automatisch verantwoordelijk voor diens probleem.
- Wanneer weigering niet geaccepteerd wordt, herhaal dan kort nee, zonder hierover in discussie te gaan.
- Bedenk dat je zelf verantwoordelijk bent voor het stellen van grenzen; een ander kan niet ruiken wat jij niet wilt.
- Het helpt je als je bedenkt hoe je het zelf vindt als een ander nee tegen je zegt.
- Gebruik geen smoesjes.
- Het kan voorkomen dat mensen vanzelfsprekend dingen van je verwachten, dus zonder dat jij gevraagd bent om die dingen te doen. Bijvoorbeeld: koffie schenken of notulen typen. Ook deze wensen kun je weigeren, maar dan moet je ze wel eerst aan de orde stellen.
- Soms worden verzoeken verpakt in argumenten die het moeilijk maken om te weigeren. Bijvoorbeeld: “doe jij dat maar (verzoek), dat kun je zo goed” (argument). Probeer dan verzoek en argument uit elkaar te halen. Reactie: “leuk dat je vind dat ik het zo goed kan (argument), maar ik wil het deze keer niet doen” (verzoek).

Waarom is het moeilijk om nee te zeggen?

- We willen anderen graag helpen.
- We willen anderen niet tegen ons innemen.
- We willen aardig gevonden worden.
- We willen nodig zijn.
- We soms een verkeerd plichtsgevoel hebben.
- We onze eigen taken en onszelf niet serieus nemen.
- We onze prioriteiten niet op een rijtje hebben.