

Tips om makkelijker 'nee' te zeggen

Veel mensen vinden het lastig om 'nee' te zeggen. Daarom geven we je praktische tips, zodat je beter je eigen grenzen leert aangeven. Maak het extra leuk, en oefen dit met een collega. Hoe vaker je het doet hoe makkelijker het gaat.

Stap 1: een 'ja' ombuigen naar een 'nee'

Onderzoek eerst eens waarom je 'ja' zegt, terwijl je liever 'nee' had gezegd. Wanneer doe je dit? Heb je dit in je opvoeding meegekregen? Ben je bang dat je anders ruzie krijgt? Of dat ze je niet aardig vinden? Je komt er pas achter of die gedachten echt waar zijn door te oefenen in 'nee' zeggen.

Stap 2: Verschillende manieren van 'nee' zeggen

Als je niet zo makkelijk 'nee' zegt, weet je vaak ook niet goed hoe het moet. Daarom geven we een aantal voorbeelden van hoe je 'nee' kunt zeggen. Kijk wat bij jou past op welk moment, en oefen! Vraag eventueel hulp van een collega die dit al goed kan.

1. Bouw een korte stilte in.

Stelt iemand je een vraag, waarop je 'nee' wilt zeggen? Tel in je hoofd tot drie voordat je nee zegt. Het maakt meteen duidelijk dat je niet enthousiast bent, en het geeft jou de ruimte om niet meteen 'ja' te roepen. Dus je antwoordt: "... [tel 1], [tel 2], [tel 3]... Nee."

Eventueel kun je woorden toevoegen, zoals:
Nee, helaas niet.

Lief dat je het vraagt, maar nee.

Het spijt me, maar ik ga/moet nee zeggen.

2. De 'Nu-even-niet-nee'.

Een keiharde nee hoeft niet altijd. Soms, als je dat wilt natuurlijk, kan iets later. Je antwoordt: "Nu niet, maar... over een week / nadat ik dit project afgerond heb / in de zomer wil ik dit wel doen."

3. De onderhandelings-nee.

Een 'ja' tegen het één is een 'nee' tegen iets anders. Wil je wel voldoen aan de vraag van jouw leidinggevende, een collega of cliënt?

Geef dan aan dat je (werk)bordje vol is en vraag: "Dat wil ik wel doen, maar wat vervalt of verschuift er dan?"

4. De misschien-nee

Soms weet je het gewoon niet. Het kan 'ja' worden, maar je twijfelt. Voorkom dat je op zo'n moment 'ja' zegt. Spreek je twijfel hardop uit, zodat de ander ook alvast voorbereid is op een 'nee'. Zeg bijvoorbeeld: "Ik kijk er even naar. Ik laat je morgen nog weten of het lukt. Lukt het mij niet dan heb je tijd om het aan iemand anders te vragen."

5. De onderzoeks-nee

Meestal is gebrek aan tijd een reden om 'nee' te zeggen. Maar soms past iets niet bij je, hoort het niet bij je takenpakket of ben jij niet de aangewezen persoon. Als je zelf twijfels hebt bij een nieuwe vraag, taak of opdracht, zeg dan geen 'ja'. Gun jezelf onderzoektijd. Je antwoordt: "Ik twijfel of ik dit kan/moet doen. Ik vraag/zoek het even na en kom er morgen bij je op terug."

Stap 3: Wennen en oefenen

Schrik niet als iemand vervelend reageert op jouw 'nee'. Geef rustig aan dat dit ook voor jou nieuw/wennen is, maar dat je (bijvoorbeeld) merkte dat het je teveel werd. En dat je nu zorgvuldig kijkt wat wel en niet kan.

Ga vooral veel oefenen en vier je successen. Deel je successen tijdens het teamoverleg. Dat stimuleert anderen ook om over hun gedrag na te denken.