

9x Stoppen met pleasen

Moeite om nee te zeggen, een groot gevoel van verantwoordelijkheid én gevoelig voor wat anderen van je vinden? Grote kans dat jij een *people pleaser bent*. Niks gek aan de hand, al mag het af en toe best iets minder zijn. In haar boek *De perfecte pleaser* biedt psycholoog Saskia de Bel een concrete methode om te stoppen met pleasen. En dit kun je nú alvast doen.

TEKST: LINDE VERHULST



Begin klein

De tip 'leer nee zeggen' kennen we inmiddels. Maar dat is vaak makkelijker gezegd dan gedaan. Als je nee zeggen lastig vindt, begin dan klein. Een afspraak waar je tegenop ziet, dat ene extra koekje bij de koffie... Train jezelf om nee te zeggen zonder een schuldgevoel te krijgen. Doe dit stap voor stap.

Luister naar jezelf

Voordat je antwoord geeft op een vraag van iemand, luister eerst naar jezelf. Vind je het lastig om direct te zijn of ben je een twijfelaar? Zeg dan dat je er later op terugkomt. Zo heb je de tijd om het voor jezelf helder te krijgen en zeg je niet zomaar ja tegen iets waar je later spijt van krijgt.

Niet alles heeft een reden

Word je uitgenodigd voor een vakantie, etentje of iets anders? Als je geen zin hebt, hoeft je niet altijd een reden op te geven. Bedenk: je vindt het zelf meestal ook niet vreemd als iemand alleen zegt: "Nee, ik kan niet." Soms is de enige reden dat je gewoon even tijd voor jezelf nodig hebt.

Gebruik een standaardzin

Vind je het moeilijk om het soms wat vaag te houden? Bedenk dan een paar standaardzinnen. Begin positief en laat weten dat je het waardeert dat er aan je gedacht wordt, maar dat het je deze keer niet gaat lukken. "Ik sla deze keer over" of "Het komt nu even niet uit" zijn prima en aanvaardbare antwoorden.

Herken schuldgevoel

Wie zich herkent in de term *people pleaser*, herkent ook vaak het gevoel van schuldigheid. Onthoud dat een schuldgevoel en iets verkeerd doen twee verschillende dingen zijn. Schuldgevoel is een emotie die opkomt, maar die niet bepaalt of iets goed of fout is. Door dit te herkennen, laat je het schuldgevoel niet de baas spelen.

Beloon jezelf

Telkens wanneer je nee zegt tegen iemand waar je dat eerder niet had gedaan, mag je jezelf belonen. Daar mag je best trots op zijn. Doe iets leuks voor jezelf: koop een tijdschrift of trakteer jezelf op een lekkere kop koffie. Zo koppel je een positief gevoel aan nee zeggen en dat motiveert om het vaker te doen.

Spreek je mening uit

People pleasers vinden het lastig om tegen anderen in te gaan, want het gaat er bij hen vooral om dat de ander zich goed voelt. Maar spreek eens je mening uit over iets kleins, zoals een film of een gerecht. Je zult merken dat mensen dit juist waarderen. Kleine stapjes zorgen ervoor dat je dit later ook in grotere situaties durft.

Stop met excuseren

Onnodig vaak sorry zeggen is nog zo'n kenmerkend iets voor een *people pleaser*. Let er eens op hoe vaak je automatisch sorry zegt. Oefen een dag lang met alleen sorry zeggen wanneer je daadwerkelijk iets verkeerd hebt gedaan. Op die manier kom je ook sterker over op andere mensen.

Stel grenzen

Bedenk waar jouw grens ligt. Dit kun je doen door het bijvoorbeeld op te schrijven of een lijstje bij te houden in je telefoon. Misschien heb je een maximaal aantal keer dat je wil oppassen op je kleinkinderen of je neemt je telefoon niet op na het avondeten. Want 's avonds wil je rustig tv-kijken of lezen.

GRATIS
BOEK? Kijk op
p. 112 (Win met Zin)
en maak kans!

