



NEE

SUCCESVOLLE MENSEN ZEGGEN MAKKELIJKER NEE DAN JA-KNIKKERS!

Herkent u dat? U heeft zich voorgenomen om niet meteen weer op alle vragen van collega's, personeel, opdrachtgevers en overige zakelijke of privé relaties in te gaan en vast te houden aan wat uzelf echt wilt, maar toch zegt u nog dezelfde dag gewoon weer ja. U blijft dingen doen die u eigenlijk niet wilt en waardoor u niet efficiënt met uw tijd omgaat en verkeerde prioriteiten stelt. Daardoor hebt u minder succes. Simpelweg omdat u geen "nee" durft te zeggen.

DOOR FRANK REKERS

MAIL: FRANKR@4HUMAN4U.NL, (CERTIFIED PMA TRAINER EN BUSINESS EN PERSONAL COACH)

Een veelvoorkomende oorzaak van werkdruk, stress of burn-out, is moeite hebben met "nee" zeggen en grenzen stellen. Vooral ondernemers, managers en verkopend personeel zitten snel opgescheept met allerlei werkzaamheden die niet direct tot hun hoofdtaken horen. Het gevolg is veel stress omdat men niet meer aan de eigen werkzaamheden toekomt.

Effectiever met de tijd omgaan, is niet alleen een kwestie van beter plannen. We leven in een tijdperk waarin we steeds meer moeten, steeds meer kunnen en er is een overaanbod aan impulsen en aanbiedingen. Hiermee lopen we het risico voorbij te gaan wat we echt willen en moeten doen. Vaker nee zeggen en het tonen van assertief gedrag helpt ons bij het probleem tijtekort. Het is ook belangrijk om erachter te komen waarom u niet genoeg tijd heeft om te doen wat u wilt en moet doen.

Nee zeggen wordt zo een belangrijke bekwaamheid. Het is het geheim van stressvrije en succesvolle mensen.

WAAROM:

Veel mensen vinden het moeilijk om nee te zeggen tegen een verzoek van een ander. Vooral in een tijdperk waarin voortdurend gepresteerd moet worden. Toch doen veel mensen het. Uit angst, controle, onzekerheid of schuldgevoel. En wat is het gevolg? U komt in de knoop met uzelf, bent opgezaald met iets wat u helemaal niet wilt en u houdt ook de ander voor de gek omdat u niet oprecht bent met uw bedoelingen.

WANNEER:

U moet nee zeggen wanneer u: 1. Uitgeput of gestresst bent - 2. Overbelast bent en geen tijd over hebt 3. Andere belangrijke prioriteiten heeft - 4. Het niet uw werk is of verantwoordelijkheid - 5. Het niet uw terrein is of expertise en een ander het beter zou kunnen.

TIPS:

- 1. Zorg eerst voor uzelf** - Wees niet voortdurend bezig uw omgeving tevreden te stellen. U kunt pas goed voor een ander zijn als u eerst goed voor uzelf zorgt
- 2. Wees helder en duidelijk** - Zeg duidelijk "nee" als u een verzoek weigert. U kunt een reden opgeven, maar doe dat niet om u te verweren. U heeft het recht om te weigeren.
- 3. Blijf vriendelijk en wees bondig** - Let op de manier waarop u nee zegt, blijf beleefd en beperk u tot het onderwerp.
- 4. Vraag bedenktijd** - Als iemand iets van u vraagt en u weet even niet hoe u wilt reageren, vraag bedenktijd en kom er later op terug.
- 5. Draai er niet omheen** - Verzin geen smoesjes als u nee wilt zeggen. Zeg gewoon nee.

En de 6e met stip: Luister naar een kind - Het gemak waarmee een kind nee zegt is veelzeggend. Wekelijks word ik geconfronteerd door mijn vier dochters die me elke keer weer spiegelen hoe makkelijk het is om nee te zeggen en aangeven wat ze zelf willen. Ze zijn duidelijk, helder, kort, bondig en kennen geen smoesjes. Zo heb ik vier coaches om mee heen. Wat een luxe en wat een genot!

KORTOM:

Aan de oorzaken van niet nee zeggen liggen vaak diepere assertiviteitsoorzaken aan ten grondslag. Echter de gevolgen blijven dezelfde. Mensen die nee kunnen zeggen hebben veel minder last van stress en te hoge werkdruk. Nee-zeggers functioneren beter, zijn relaxter en zijn succesvoller dan ja-zeggers. En de nee-zegger zegt eigenlijk "ja" tegen datgene wat die echt wil. Zeg dus ja tegen nee, de keuze is aan u!