



“3 gouden tips om nee te zeggen, waar je je ook bevindt en altijd toepasbaar”



Angélique M.G. van der Loo  
AMG Coaching  
Middelharnis



## Inhoudsopgave

1. Wie ben ik en waarom ben ik expert in nee zeggen?
2. Waarom heb ik dit e-book geschreven?
3. De 3 gouden tips.
4. Samenvatting.
5. Hoe nu verder?

### 1. Wie ben ik en waarom ben ik expert in nee zeggen?

Gaaf dat je de moeite hebt genomen om mijn e-book te downloaden en nu te lezen. Mijn naam is Angélique van der Loo en ik ben eigenaar van AMG Coaching uit Middelharnis.

Ik ben een expert in op de juiste momenten en op de juiste manier nee zeggen, maar dit is niet altijd zo geweest hoor! Op de lagere school werd ik veel gepest. Mijn achternaam nodigde uit om daar de gek mee te steken. Van der Loo rijmde namelijk op vlo, dus als je mij aanraakte kreeg je vlooiën aldus de pestkop uit mijn klas. Ik mocht nooit meedoen met spelletjes en als dit wel een keer mocht dan stonden ze bij tikkertje uitbundig de vlooiën van hun kleding af te strijken als ik ze aangetikt had. Ik was nog klein en slank en kon niet goed voor mezelf opkomen. Door dit gepest werd ik erg onzeker. Het pesten duurde van (de toenmalige) klas 4 tot en met klas 6. Toen mocht ik naar de middelbare school en omdat ik goed kon leren liet ik de grootste pestkop ver achter mij. Eén van de pestkoppen was echter meegegaan naar dezelfde middelbare school en mijn ouders vonden het verstandig om mij naar zelfverdediging te sturen. Dat hielp. Ik kan me nog goed herinneren dat een knul mij elke keer lastig viel en die heb ik op een gegeven moment tegen de grond gegooid (ik had hem gewaarschuwd) en tegen het raam aan gedreund. De hele klas stond om ons heen; nooit meer last gehad daarna van vervelende gasten!



**“Kom maar; ik doe het wel even!”**

Echter de onzekerheid bleef en ik ontwikkelde een perfectionistisch inslag op school en later ook in mijn werk als HR-Adviseur. Ik was constant brandjes aan het blussen, hielp andere collega's met klussen terwijl mijn eigen targets in de verdrukking kwamen, dacht vaak 'ach dat kan nog wel even', maar zat dan in de avond nog te werken, terwijl mijn collega al fluitend thuis zat. Ook had ik het erg moeilijk om mijn grenzen te stellen ten opzichte van een zeer dominant MT-lid. Ik was moe, snel emotioneel (lees huilen of kort lontje) en kreeg steeds minder plezier in mijn werk. Tja, dat kon natuurlijk nooit goed gaan. Eind 2011 kreeg ik te maken met symptomen van een burn-out. Ik kon niet meer; fysiek niet en mentaal niet.

**“Nee, nee, nee!”**

In overleg met mijn werkgever ging ik aan de slag met een persoonlijke coach, want ik vond het lastig om prioriteiten te stellen, NEE te zeggen, mijn grenzen aan te geven en het allerbelangrijkste mezelf op waarde te schatten. Door hier aan te werken kreeg ik weer energie en sliep weer goed. Mijn plezier in het werk kwam weer terug; ik ging een betere planning bijhouden waardoor ik op tijd klaar was met mijn targets, bedacht elke keer als een collega om hulp vroeg “is dit mijn prioriteit en moet dit nu?”, ging op tijd naar huis en kon dan ook nog met energie mijn hobby's fotograferen of dansen oppakken. Ik kreeg zelfs regelmatig de opmerking van een collega dat zij graag zou willen dat zij zo gestructureerd kon werken... nou vraag ik je! Het dominante MT-lid gaf ik geen kans meer om mij 'leeg te zuigen', doordat ik zijn opmerkingen makkelijker naast me neer kon leggen. Alles wat hij zei, zei meer over hem dan over mij. Door dit alles werd ik ook weer een fijnere collega om mee samen te werken, de sfeer op de afdeling veranderde positief en ook thuis had mijn positieve gedrag effect op mijn relatie, familie en vrienden. Kortom; ik had geleerd dat ik een keuze had om nee en ja te zeggen op de juiste momenten, op de juiste manier en tegen de juiste dingen!



## 2. Waarom heb ik dit e-book geschreven?

Ik merkte dat ik langzamerhand de behoefte kreeg om andere medewerkers die in dezelfde valkuilen liepen als ik had gedaan, te helpen om ook zo assertief te worden. Ik volgde een post-HBO-coachopleiding en mijn werkgever gaf mij de kans om intern diverse collega's te coachen die last hadden van stress, onzekerheid of richting een burn-out gingen. Op 1 februari 2015 heb ik mijn hart gevolgd en AMG Coaching opgericht.

Als coach leer ik met name mannelijke medewerkers bij technische bedrijven, die door een te groot verantwoordelijkheidsgevoel teveel stress en drukte ervaren, hoe ze op een rationele wijze deze spanning kunnen wegnemen. Hierdoor ervaren ze meer rust in hun hoofd en lijf, kunnen ze makkelijker nee zeggen, stellen ze assertiever hun grenzen en leren ze beter om te gaan met hun beschikbare tijd. Dit is een onderwerp dat jou ook interesseert, want anders had je dit e-book niet gedownload, toch?

Het kan zijn dat je als werknemer geïnteresseerd bent, maar ook jij als werkgever kan jouw voordeel doen met dit boek. Want als voormalig HR-Adviseur herinner ik me nog goed dat ik elke maand een opsomming moest geven van de kosten die gepaard gingen met verzuim. Daarbij werden niet alleen de loonkosten voor het doorbetalen van de arbeidsongeschikte medewerker meegeteld, maar ook de kosten voor het betalen van overwerk van de collega's of inzet van uitzendkrachten. Ook verschenen interventies die ingezet moesten worden om de medewerker weer terug te laten keren op de werkvloer en mogelijk productieverlies ineens op mijn lijstje als extra kostenpost. Dan heb ik het nog maar niet over toename van werkdruk en de gevolgen voor de sfeer op de afdeling, die op hun beurt ook weer gevolgen konden hebben voor een toename van arbeidsongeschiktheid of verminderd werkplezier bij andere collega's. En dan heb ik het ook niet over alle rompslomp die komt kijken bij het volgen van de regels van de Wet Verbetering Poortwachter. Ik werd daar niet blij van..... jij?



Dus preventief investeren in de ontwikkeling van je medewerkers, waardoor ze door een gedragsverandering beter in staat zijn om hun targets op een kwantitatieve en kwalitatieve wijze te halen, betrokken en bevoegen blijven, stelt jou als werkgever in staat om de focus te leggen op duurzame inzetbaarheid, werkplezier én ook nog kosten te besparen.

Nu wil ik niet suggereren dat ‘geen neezeggers’ uiteindelijk allemaal in de ziektewet terecht komen, maar vanuit mijn ervaring zie ik dit toch wel heel vaak gebeuren of bijna. Houd me ten goede; met hard werken is niets mis en met verantwoordelijkheid nemen ook niet, maar als je door constant jouw grenzen te verleggen steeds meer:

- *Moeite hebt om je targets op tijd te halen;*
- *Moeite hebt om goede kwaliteit van je werk te leveren of het gaat steeds langer duren alvorens je die kwaliteit kunt leveren;*
- *Moeite hebt om met plezier naar je werk te gaan; ;*
- *Moeite hebt om je fit en uitgerust te gedragen, omdat je constant moe bent en je slecht slaapt;*
- *Moeite hebt om positief te blijven, want je gaat steeds meer mopperen op ‘de ander’;*
- *Moeite hebt om te relativiseren, want je hebt het gevoel dat het nooit goed genoeg is of dat jij niet goed genoeg bent;*

En je thuis of uit je (werk)omgeving ook al signalen krijgt dat je het toch eens wat rustiger aan moet gaan doen, dan is er toch echt werk aan de winkel....

Hoe zou het zijn als je goed in je vel zit, je stevig in je schoenen staat of gewoon beter om kan gaan met het stellen van jouw prioriteiten? Hoe zou het zijn als je weer met plezier naar je werk zou gaan en weer de kwaliteit kunt leveren die je gewend bent, maar daarnaast ook veel beter je grenzen stelt? Ik kan dat en dat gun ik jou ook. Daarom heb ik dit e-book geschreven, zodat je een start daarmee kunt maken. Ga mijn tips eens toepassen en kijk hoe ver je hiermee komt. Of geef de tips door aan die werknemer die wel wat hulp kan gebruiken. Oefening baart kunst.



### 3. De drie gouden tips.

Waarom vinden we het eigenlijk vaak zo lastig om nee te zeggen en naar ons gevoel onaardig te zijn? Waarom zeggen we vaak ja?

- *Het kan zijn dat je hoopt dat doordat jij aardig bent de ander ook aardig tegen jou zal zijn;*
- *Het kan zijn dat je door ja te zeggen ook van de ander verlangt of zelfs eist om altijd ja te zeggen;*
- *Het kan zijn dat je gewoon aardig bent voor de ander zonder eigenbelang;*
- *Het kan zijn dat je denkt dat jij het beter kunt en hierdoor krijgt jouw ego weer een lekkere boost;*
- *Het zijn dat je denkt dat niemand anders die verantwoordelijkheid oppakt, want die collega's van jou.....*

Echter de meeste medewerkers die bij mij in de coaching komen om assertiever te worden, zijn aardig tegen anderen omdat ze eigenlijk geen kritiek durven geven aan de ander, ze bang zijn voor de consequenties of zich schuldig voelen als ze nee zeggen. Ze willen anderen geen pijn doen of ze vinden het belangrijk om aardig gevonden te worden. Welke speelt bij jou?

Hoe zeg je nu nee op een manier die niet onverschillig, onaardig of arrogant overkomt en waarbij de kans het grootst is dat je de minste weerstand van de ander ondervindt?

#### 1. **Start met een Bruggetje;**

Bevestig het belang van wat de ander net heeft gezegd. Dus ga in op de elementen waar je het mee eens bent op positieve wijze.

*Bijvoorbeeld: "Het is inderdaad belangrijk dat er snel actie genomen wordt"*



## 2. Kies dan een van de volgende opties:

### 1. Alternatief:

- i. Wil je wel helpen, maar komt een ander tijdstip of andere dag beter uit voor jou? Maak daar dan gelijk afspraken over.
- ii. Delegeer naar een andere collega die veel meer kennis heeft over dit onderwerp of meer en sneller tijd heeft om te helpen en wijs de vragende collega op de voordelen daarvan.

### 2. Stel een wedervraag en dan mond dicht!

- i. Laat even een korte stilte vallen en vraag dan vervolgens “tja, hoe ga jij dit nu oplossen?” en laat dan een lange stilte vallen. Veel mensen vinden zo’n stilte vervelend en gaan dan toch naarstig op zoek naar een manier hoe ze dit zelf kunnen oplossen. Ja, dit klinkt een beetje gemeen, maar je zult merken dat als jij wat minder oplossingsgericht bent de ander dan toch heel vaak zelf met een oplossing komt.

### 3. Tel tot 10 in je hoofd.

- i. In plaats van gelijk ja te zeggen, tel je tot 10 in je hoofd en maak je een bewuste afweging of je eigenlijk wel ja wilt zeggen. Waarmee kom je dan in de knoop, is dit jouw prioriteit, moet dit nu? Koop tijd, zeg dat je er over na wilt denken en dat hij bijvoorbeeld voor het eind van de middag een antwoord heeft (wel echt op terugkomen hè!).

## 3. Kom je er echt niet onderuit? Stel dan goed jouw grenzen!


In plaats van te zeggen ‘kom maar laat mij het maar doen’ en alles naar je toe te trekken, laat je de verantwoordelijkheid ook bij de ander liggen. Wat kun jij oppakken en wat kan hij doen? Dus zeg ‘als ik nu dat doe, kun jij dan dat doen?’ Of als je een bepaalde deadline niet kunt halen, laat hem dan om



uitstel vragen. Spreek zoveel mogelijk vanuit de ik-vorm en geef je weerwoord op basis van feiten en het effect dat deze klus op jouw werk heeft. Doe dat zo kort mogelijk, want hoe meer je praat hoe groter de kans dat iemand anders een weerwoord kan geven op jouw argumenten. Geef de ander dan de ruimte voor een reactie en maak dan afspraken voor zover mogelijk.

#### 4. Samenvatting

Knip de tabel uit en bewaar hem waar je de tips elke dag kunt zien en daardoor toepassen!



**NEE ZEGGEN DOE JE ZO:**

- Start positief; benadruk de oplossing
- Kies voor alternatief, wedervraag of tel tot 10 in je hoofd
- Stel jouw grenzen door te kiezen voor samenwerkingsvorm
- Spreek vanuit de ik-vorm
- Houdt het bij feiten en het effect op jouw klus (zo kort mogelijk)
- Geef de ander ruimte
- Maak gezamenlijke afspraken.

AMG Coaching – Middelharnis  
Telf: 06-18326153  
E-mail: [info@amgcoaching.nl](mailto:info@amgcoaching.nl)

www.amgcoaching.nl  
KvK 62591061





## 5. Hoe nu verder?

Ga hier lekker mee oefenen en kijk welke manier van nee zeggen het beste bij jou past. Voel je niet schuldig als je nee hebt gezegd, want je zult merken dat als je op deze manier nee zegt mensen veel vaker begrip hebben voor jouw standpunt dan jij zelf denkt. Heel veel succes!

Ik hoop dat mijn tips jou of jouw medewerker hebben geholpen. Mochten er zaken niet duidelijk zijn of je hebt aanvullende vragen, neem dan vrijblijvend contact met mij op via 06-18326153 of mail naar [info@amgcoaching.nl](mailto:info@amgcoaching.nl).

Heb je als werkgever interesse in een (preventief) traject waarbij je wilt starten met een voorlichting over Stress & Burn-out of een groepstraining “Grenzen stellen” neem dan eens een kijkje op mijn website [www.amgcoaching.nl](http://www.amgcoaching.nl) en neem daarna vrijblijvend contact met mij op via 06-18326153 of mail naar [info@amgcoaching.nl](mailto:info@amgcoaching.nl).

Natuurlijk help ik ook medewerkers die reeds uitgevallen zijn met stressklachten, zodat we in een persoonlijk coachtraject samen kunnen werken aan een toekomst waarbij de kans op uitval door deze klachten gereduceerd wordt. Op mijn website [www.amgcoaching.nl](http://www.amgcoaching.nl) kun je aanbevelingen van andere cliënten en opdrachtgevers lezen die jou voorgingen.