

# Zelfbeoordelingstest – hoe goed kun jij je grenzen aangeven?

We kunnen op het ene gebied misschien beter grenzen aangeven dan op het andere. De een kan in zijn werk goed grenzen stellen terwijl hij daar in de privé sfeer problemen mee heeft. Bij een ander kan het omgekeerd of nog weer anders zijn. Hoe je die dag in vorm bent speelt ook mee. De volgende vragen bieden een blik in de spiegel, zodat je je eigen vaardigheden op het gebied van grenzen stellen in beeld kunt krijgen.

**Welke uitspraak komt het dichtst bij je antwoord?**

**Vind je het moeilijk om een ander iets te weigeren?**

- A. Niet op mij van toepassing.
- B. Ik vind dat moeilijk en stel mijn Nee vaak lang uit. Het klinkt dan halfslachtig en wordt zelfs regelmatig gemist. Ik zie het vaak als mijn verantwoordelijkheid om de wensen van anderen te vervullen, terwijl ik die van mezelf gemakkelijk laat schieten.
- C. Het lukt me steeds beter iemand iets te weigeren.

Dan wijs ik vaak op mijn eigen onvervulde behoeften. Ik moet wel zeggen dat ik soms last van mijn geweten heb als het gelukt is nee te zeggen.

- D. Ik hoor de wens van anderen rustig aan. Ik vind het helemaal oké dat ze die hebben en ik vind het net zo oké deze niet te vervullen. Soms kan ik er ook heel blij van worden als anderen mij hun verlangens toevertrouwen en ik ze – uit vrije wil – kan waarmaken.

**Werk je vaak lang door zonder te pauzeren en constateer je de volgende dag dat er niet veel uit je handen komt?**

- A. Niet op mij van toepassing.  
B. Het werk gaat voor. Als ik aan het werk ben is dat het enige wat er nog is.  
C. Het hangt ervan af. Soms vergeet ik het gewoon. Als ik lekker gewerkt heb vind ik het geen probleem.  
D. Ik vind het belangrijk ervoor te zorgen dat het met mij ook goed gaat tijdens het werk en dat ik kan blijven presteren. Ik ben tijdens het werk op een bepaalde manier mijn eigen ondernemer en moet ook mijn capaciteiten voor de toekomst waarborgen. Wat daarvoor dienend is, geeft uiteindelijk de doorslag.

**Geef je vaak meer dan achteraf goed voor je was?**

- A. Niet op mij van toepassing.  
B. Ik geef graag, ook als ik daarna teleurgesteld ben. Als ik op een of andere manier merk dat ik geen dankbaarheid oogst en alleen gebruikt ben, word ik bitter en geef helemaal niets meer.  
C. Dat gebeurt zo af en toe zeker, maar ik geef de ander niet meer de schuld.  
D. Ik geef graag, maar ik geef eerst terughoudend en zie dan verder. Ik wil niet teleurgesteld worden, boven-

dien wil ik niet overdrijven en de ander in verlegenheid brengen. Hij moet in zijn waarde blijven.

**Val je soms uit, of zou je willen uitvallen?**

- A. Niet op mij van toepassing.
- B. Dat komt voor, hoewel ik alles doe om dat te voorkomen. Daarna doe ik dubbel mijn best om alles weer goed te maken en in het reine te brengen.
- C. Dat gebeurt alleen nog als er te veel tegelijk op me afkomt en ik het niet meer kan managen. Als ik tegen wil en dank een keer overreageer, is dat lang niet meer zo heftig als vroeger.
- D. Gelukkig merk ik al op voorhand dat er iets scheefloopt. Dan bezin ik me en probeer het direct aan te snijden. Als dat niet kan, ga ik innerlijk naar de zijlijn of ik ga uit de situatie, verlaat kort de ruimte om tot mezelf te komen. Ik zie soms dat het conflict niet te vermijden is, maar ik heb liever op tijd een zakelijke discussie dan dat ik uitval.

**Heb je wel eens een contact verbroken dat tot die tijd close was?**

- A. Niet op mij van toepassing.
- B. Ja, juist met mensen die heel belangrijk voor me waren en die me diep teleurgesteld hebben nadat ik veel voor hen gedaan had.
- C. Dat is vroeger wel voorgekomen, maar ik heb gemerkt dat ik nog steeds erg met deze mensen verbonden was, al had ik het contact stopgezet. Dat was dus niet de oplossing. Ik zie ook dat ik op tijd voor mezelf en mijn grenzen had moeten zorgen.
- D. Ik geef niet meteen alles en let ook op balans, zodat

er geen scheve verhoudingen ontstaan. Als ik merk dat iets me stoort, begin ik daarover en help het uit de wereld, of ik laat de ander niet meer zo dichtbij komen.

**Heb je vaak het gevoel dat je te lang naar anderen luistert, terwijl je zelf geen open oor vindt als je dat nodig hebt?**

- A. Niet op mij van toepassing.
- B. Zulke mensen trek ik inderdaad aan. Ik voel me daarna net een uitgeknepen citroen, terwijl de ander zich duidelijk een stuk beter voelt.
- C. Ik heb ontdekt dat ik goed naar anderen kan luisteren en dat eigenlijk ook graag doe. Dan voel ik intensiteit en diepte, ook als het me uitput, maar dat vind ik toch een te hoge prijs.
- D. Als ik merk dat het gesprek zich als eenrichtingverkeer ontwikkelt benoem ik dat of ik kort de monoloog van de ander in. Het lukt me steeds beter om de dingen die mij na aan het hart liggen in te brengen.

**Ervaar je het samenzijn met anderen vaak als intensief?**

- A. Niet op mij van toepassing.
- B. Dat herken ik. Daarom ga ik de gezelligheid vaak uit de weg en blijf ik op mezelf. Ik trek me steeds meer uit mijn contacten terug.
- C. Dat gebeurt alleen nog als ik toch al moe ben of slecht in mijn vel zit.
- D. Ik neem op tijd waar wanneer ik mezelf niet meer voel en energie verlies. Dan concentreer ik me weer op mezelf. Ik vraag me ook af wat er gebeurt en hoe ik beter voor mezelf kan zorgen.

**Doe je in het contact met anderen soms afstand van jouw visie?**

- A. Niet op mij van toepassing.
- B. Als ik de anderen begrijp en me in hen verplaats, denk ik net zo als zij en verlies ik mijn eigen belangen uit het oog. Het wordt vooral moeilijk voor me als twee mensen in een gezamenlijk gesprek verschillende standpunten hebben.
- C. Dat gebeurt als ik niet alert ben. Als ik geen mening geef en mijn visie voor me houd, valt dat ook niemand op.
- D. Ik vind het waardevol dat ik me zo goed in de zienswijzen van anderen kan verplaatsen, maar daarbij verlies ik het contact met mezelf niet. Bovendien relatieveer ik het standpunt van de anderen. Ik zie het als een voordeel dat ik mijn visie in gesprekken met anderen kan bijstellen.

**Zit je vaak op hete kolen als je een uitnodiging krijgt? Vind je het moeilijk om op te stappen als je aan je grens zit en afscheid zou willen nemen?**

- A. Niet op mij van toepassing.
- B. Dan blijf ik nog, al ben ik helemaal gaar. Het zou simpelweg onbeleefd zijn tegenover de gastheer of -vrouw om weg te gaan.
- C. Ik let op tekenen dat een van de andere gasten ook moe is. Dan val ik niet zo op. Soms verontschuldig ik me ook met het argument dat ik er de volgende dag weer vroeg uit moet en een druk programma heb, ook als dat enigszins bezijden de waarheid is en ik me daar ook niet echt prettig bij voel.
- D. Ik sta op, bedank voor de avond en ga. Als het mogelijk is doe ik dat zonder op te vallen en geef daarbij aan

dat ik hiermee niet het startsein voor een algeheel afscheid wil geven.

**Draai je er soms lang omheen als je een uitnodiging krijgt waar je niet op in wilt gaan?**

- A. Niet op mij van toepassing.
- B. Ik zeg meestal meteen toe, hoewel ik daar achteraf spijt van heb. Soms maak ik op die manier dubbele afspraken en moet ik er een afzeggen. Dat vind ik pijnlijk en moeilijk.
- C. Dat hangt ervan af. Als het bijvoorbeeld om een meerdere gaat, zeg ik natuurlijk meteen ja. In andere gevallen denk ik er eerst goed over na.
- D. Als het geen spontane aangelegenheid is, zie ik geen reden daar direct een beslissing over te nemen. Ik raadpleeg thuis in alle rust mijn agenda en voel of ik de uitnodiging wil aannemen. Hoe ik dan een 'nee' communiceer, is overigens een ander verhaal. Want ik wil niemand kwetsen en iemand die mij uitnodigt al helemaal niet.

**Maak je je vaak zorgen over de problemen van anderen en word je afgewezen als je suggesties doet om iets op te lossen?**

- A. Niet op mij van toepassing.
- B. Ik denk vaak over problemen van anderen na en weet meestal een goede oplossing, maar als ik ze probeer te overtuigen stuit ik vaak op afwijzing. Helaas weet ik me geen raad met mijn eigen dilemma's, en anderen hebben ook geen oplossing waar ik iets mee kan.
- C. Ik los uit de macht der gewoonte in gedachten vaak nog andermans problemen op, maar daar zeg ik alleen iets over als ernaar gevraagd wordt.

- D. Ik beseft dat iedereen in zijn eigen wereld leeft en op een ander punt in zijn ontwikkeling is. Als anderen me iets vragen kan ik hen dienen met mijn visie, die inherent is aan waar ik sta. Vaak is het al voldoende om naar anderen te luisteren en zo nu en dan een relevante vraag te stellen.

### **Eet of drink je vaak meer dan goed voor je is?**

- A. Niet op mij van toepassing.
- B. Mijn kaken komen pas tot stilstand als het bord, de bonbonnière of de fles leeg is. Meestal voel ik me daar achteraf niet lekker bij. Soms zeg ik dan tegen mezelf dat boontje om zijn loontje komt. In het moment zelf neem ik me vaak voor: dit nooit meer!
- C. Dat gebeurt me soms nog wel, bijvoorbeeld als ik moe of gestrest ben. Maar ik zorg later wel weer voor de balans door minder te eten, op dieet te gaan of een poos geen alcohol te drinken.
- D. Ik let op mijn lichaam en registreer nauwkeurig wanneer het nog smaakt en wanneer niet meer. Daarom heb ik een BMI dat goed voor me is. Dat noem ik mijn 'balansgewicht' en dat is niet altijd stabiel en ook niet per se mijn ideale gewicht, maar het aantal kilo's waar ik altijd weer op uitkom.

### **Vind je de wensen van anderen belangrijker dan die van jezelf?**

- A. Niet op mij van toepassing.
- B. Als ik in het gezelschap van iemand anders ben vergeet ik vaak mijn eigen verlangens. Vaak merk ik dan te laat dat ik zelf ook iets op mijn hart had. Als ik er weer bekaaid van af gekomen ben, voel ik me teleurgesteld in de ander.

- C. Als de ander een groter drama van zijn issues maakt, laat ik me overtroeven en trap ik er weer in. Soms neem ik die van mezelf ook te serieus en dan voel ik me niet op mijn gemak omdat ik teveel ruimte heb ingenomen.
- D. Als ik merk dat de issues van anderen urgenter zijn dan de mijne, geef ik hen alle ruimte. Dat doe ik heel bewust en zonder negativiteit achteraf. Ik zorg er soms ook voor dat we allemaal onze kwesties inbrengen en daar afspraken over maken, zodat iedereen die avond de kans krijgt om het probleem dat hem bezighoudt te bespreken.

**Vind je het vaak moeilijk de tv of computer uit te zetten en krijg je daarna te weinig slaap?**

- A. Niet op mij van toepassing.
- B. Dat overkomt mij regelmatig. Ik val soms zelfs voor de televisie in slaap. Ik merk later pas dat dit niet bepaald goed voor me is en dan word ik ook nog eens boos op mezelf.
- C. Dat inzicht komt met enige vertraging, maar vaak lukt het me niet de tv uit te zetten of iets anders te gaan doen. De leegte die zich dan aandient kan ik niet altijd op een goede manier opvangen en dan word ik onrustig.
- D. Als ik bijvoorbeeld te lang tv kijk voel ik heel duidelijk dat dit niet goed voor me is. Dan beslis ik bewust of deze uitzending belangrijker is dan mijn welzijn.



## De uitslag

### Hoe vaak heb je A, B, C of D aangekruist?

A. Als je in de betreffende situatie geen probleem hebt met begrenzen, kun je op dat gebied ontspannen jezelf zijn en je naar wens ontplooien. Als je alle, of bijna alle vragen met A hebt beantwoord, kan dit boek je alleen nog helpen om mensen voor wie begrenzen een hele uitdaging is, beter te begrijpen.

B. Je hebt een idee welke invloed gebrekkig grenzen stellen op dit gebied op je leven heeft. Je voelt waarschijnlijk al dat het zo niet verder kan. Je zult het meest profiteren van de inzichten en methoden waar je dankzij dit boek mee aan de slag kunt; vooropgesteld dat je besluit verantwoordelijkheid te nemen voor jezelf en in actie te komen. Doe dat beheerst; stap voor stap. Let ook daarbij op je grenzen, zodat je niet teveel van jezelf vergt.

C. Je hebt al veel inzichten opgedaan en je bent vast van plan je grenzen in acht te nemen. Je hebt de moed om de technieken uit dit boek een voor een te proberen. Je mag er met vreugde naar uitzien dat je in de loop van de tijd steeds relaxter je grenzen kunt aangeven. Dat komt op de ander heel natuurlijk over en je geeft hem ook de nodige veiligheid in jullie contact.

D. Je gaat actief en vaardig met je grenzen om en hebt daar al goede methoden voor, die je met succes toepast. Dit boek plaatst de inzichten die je waarschijnlijk al aanvoelde in een breder verband. Je profiteert van de aanvullende methoden, waarmee je je competentie verder ontwikkelt en afrondt.