**Modules ACT**



**ACT is gestoeld op 6 pijlers:**

**Mindfulness**: In contact komen met het hier en nu.

**Acceptatie**: Het actief uitnodigen van vervelende gedachten, gevoelens en omstandigheden.

**Defusie**: Loskomen van je gedachten, zodat deze je minder snel zullen raken.

**Zelf als context**: Een andere, meer flexibele relatie met jezelf creëren.

**Waarden**: Ontdekken wat je werkelijk belangrijk vindt in het leven.

**Toegewijde actie:** Dingen gaan ondernemen op basis van je waarden.

In de onderstaande modules ga je actief oefenen met onderdelen van ACT.

Je kunt nog veel meer oefeningen vinden op de website van Time to act:

**https://how2act.nl/time-to-act/**

**MODULE 1 - ENERGIE**

**PERSOONLIJKE ENERGIEBALANS**

Stress staat in een slecht daglicht. Het wordt gezien als één van de grootste vijanden van deze tijd. Het is inderdaad waar dat aan **chronische stress**veel gezondheidsrisico's kleven, variërend van vatbaarheid voor verkoudheid tot een vergroting van de kans op hart- en vaatziekten.

Toch is stress op zich niet altijd verkeerd. Stress is ook een vorm van energie en focus. Het stelt ons lichaam in paraatheid om goed te presteren en uitdagingen aan te gaan. Het probleem ontstaat pas als wij de stress als negatief gaan ervaren en als we geen tijd (meer) nemen voor ontspanning en herstel.

Iedereen heeft een andere manier om zijn batterij op te laden. De één vindt ontspanning door rustig op de bank een boek te lezen, de ander juist door iets te ondernemen, zoals hardlopen of een avondje uit met vrienden. Alles kan bijdragen aan het herstel van jouw balans, zolang het iets is waar jij plezier aan beleeft en wat bijdraagt aan een voor jou belangrijk doel.

**Instructie**

**Maak een lijstje van de dingen waar jouw batterij op leegloopt (energienemers), en de dingen waar jij jouw batterij mee op kunt laden (energiegevers).**

Denk daarbij aan activiteiten, mensen, plaatsen, omstandigheden en gedachten.

Neem er gerust een paar dagen de tijd voor zodat je niets vergeet.

## Module 2 – acceptatie & controle

## HET REGELBOEKJE

**Voor deze opdracht houd je een week bij aan welke regels jij (van jezelf!) moet voldoen.**In de loop van ons leven leren wij - onder meer door onze opvoeding, cultuur en levensgeschiedenis - een hele serie regels volgens welke we ons horen te gedragen. Sommige zijn functioneel, andere minder. Het doel van het noteren van de regels is: ontdekken welke regels je waar hanteert.

Hoe ontdek je je eigen leefregels?

Hoe ontdek je je eigen leefregels? Waarschijnlijk kun je een heel aantal zo oplepelen (zie hieronder voor voorbeelden). Schrijf die meteen op. Andere spoor je op door er bewust bij stil te staan en alert te zijn als iets niet goed voelt. Want er ontstaat spanning als je je eigen regel overtreedt of dreigt te overtreden, of wanneer een ander jouw regel overtreedt. Dat laatste voelt vaak ook niet goed, hoewel we meestal strenger zijn voor onszelf dan voor de ander.

 Voorbeelden van regels:

* Ik moet alles goed doen
* Wat anderen kunnen, moet ik ook kunnen
* Afspraak is afspraak
* Als je iets doet, moet je het goed doen
* Als een patiënt mij iets vraagt, moet ik direct antwoord kunnen geven
* Als ik een patiënt een goed advies geef, dan moet hij dit ter harte nemen
* Ik moet aardig tegen iedereen zijn
* Iedereen moet mij aardig vinden.
* Tijd moet je nuttig besteden
* Mensen moeten rekening met elkaar/met mij houden
* Ik mag geen fouten maken
* Na het eten moet de tafel direct worden afgeruimd
* Het huishouden moet eerlijk verdeeld worden
* Ik moet een betrokken ouder zijn
* Ik mag niet zeuren

**Instructie**

Neem gerust een week de tijd voor deze oefening. Koop een klein schriftje dat je altijd bij je hebt om ze direct op te schrijven als je ze ‘ontdekt’, of noteer ze op een notitiepagina op je smartphone. Je kunt de regels ook direct hier in Pluform noteren.

Het maakt niet uit welke methode je kiest, als je er maar voor zorgt dat je het overal bij de hand hebt, en dat je je vrij voelt om je regels ongecensureerd op te schrijven. Dus ook die regels die je eigenlijk belachelijk vindt, je schuldig over voelt of voor schaamt.

Blijf regels schrijven zolang je bij jezelf nieuwe ontdekt. Wanneer je klaar bent met schrijven bekijk je regelboekje dan eens goed:

**Hoe is het om jouw regels zwart op wit te zien staan?**

## Module 2 – acceptatie & controle

## 2. wie bepaalt de regels?

Je hebt de afgelopen week vast een heel aantal regels ontdekt die in je dagelijkse leven een rol spelen. Regels waar je je aan probeert te houden, regels die je blik op wat er om je heen gebeurt kleuren, regels die belangrijk zijn, en regels waarvan je niet eens weet hoe ze zijn ontstaan.

Natuurlijk hebben je regels zin. Je stuurt er je functioneren mee. Er liggen vaak waarden onder. Maar hoe streng hanteer je ze? Geven ze je richting of zijn ze al te vaak een keurslijf? Kan jij je erbij neerleggen als het een keer anders gaat dan jij graag zou willen? Of schiet je in de stress als jij, of een ander, de regels overtreedt? Bepaal jij de regels, of bepalen de regels jou?

**Instructie**

**1.    Beschrijf een aantal regels die jij hanteert, thuis en op het werk.**

**2.    Geef per regel een voorbeeld van de dingen die jij doet om te voorkomen dat deze regel overtreden wordt?**

**3.    Wat is het effect hiervan? Op de korte termijn? En op de lange termijn?**

**4. Hoe zou het zijn als je deze regels wat meer los kon laten?**

##  Module 2 – acceptatie & controle

**3. Ontregelen**

Heb je de afgelopen week/weken gemerkt hoezeer je jezelf in een keurslijf van regels hebt vastgezet? Met onze regels proberen we controle te krijgen over wat in ons leven gebeurt; we zijn immers graag ‘in control’. Er gebeurt niets dat jij niet wilt dat gebeurt (in theorie (-;)

Als je je aan je eigen regels houdt en anderen gedragen zich ook zoals jij dat graag wilt, dan voorkom je daarmee ook vervelende gevoelens. Vervelende gevoelens, die vermijden we liever! Dat vermijden heeft echter een keerzijde. Daarover later meer.

Je hoeft jezelf niet kwalijk te nemen dat je deze regels hebt. En je hoeft er ook zeker niet vanaf te komen. Dat geeft alleen maar meer stress. Voor je het weet wordt "niet zoveel regels hebben", ook weer een regel (-; .

Nu vragen we je om bewust vervelende gevoelens op te zoeken door dingen te doen die ongemakkelijk en raar voelen. Laat je fantasie de vrije loop en bedenk gekke acties. Vraag ook mensen om je heen wat zij denken dat voor jou een gekke activiteit zal zijn. Een paar voorbeelden om je op weg te helpen:

* douchen met vla
* je toetje eten met je vingers
* zonder paraplu door de stromende regen lopen
* op een openbaar bankje gaan liggen en blijven liggen als er mensen aankomen
* iets eten wat je niet lust of waarvan je griezelt
* een naaktslak met je vingers uit je tuin vissen

**Instructie**

**Bedenk een aantal “gekke acties”, doe het en zet daarbij al je zintuigen open.**

**Ik ben benieuwd naar je ervaringen!**

## Module 2 – acceptatie & controle

## 4. REGELS DOORBREKEN

Je hebt de afgelopen week/weken vast een heel aantal regels ontdekt die in je dagelijkse leven een rol spelen. Regels waar je je aan probeert te houden, regels die je blik op wat er om je heen gebeurt kleuren. Regels zijn ooit ontstaan vanuit een behoefte aan rust, maar ze kunnen ook een hoop onrust geven. Juist door te accepteren dat dingen soms anders gaan dan je zou willen, kan je veerkrachtiger omgaan met de onvoorspelbaarheid van het leven.

Bij deze opdracht vragen we je om bewust enkele van je regels te overtreden. Wees een beetje recalcitrant, zoek de grens op! Door jezelf wat meer ruimte te gunnen, ontstaat er ook meer ruimte om gewoon mens te zijn. Dus….

**Welke regels lap jij de komende tijd (een beetje) aan je laars?**

**Hoe voelt het om af te wijken van je eigen regels?**

NB. In het begin voelt het misschien ongemakkelijk. Maar ook voor regels doorbreken geldt: oefening baart kunst.

##  Module 2 – acceptatie & controle

## VERMIJDING TOELICHTING

Bekijk eerste het korte filmpje ‘Headstuck! What is Experiental Avoidance?' .

Vermijding betekent dat je dingen uit de weg gaat die je als oncomfortabel ervaart. Vermijding en controle (denk aan je regelboekje) zijn eigenlijk synoniem aan elkaar. Vermijding is een vorm van controle en vice versa. Je probeert iets te bewerkstelligen door controle (vechten) of vermijding (vluchten). In beide gevallen mis je een ervaring.

Vervelende gevoelens vermijden kan op verschillende manieren:

* door een situatie te voorkomen (altijd aardig zijn, nooit van huis gaan zonder een flesje water)
* door afleiding te zoeken (Facebook, Netflix, druk zijn met van alles en nog wat)
* door ze minder te voelen (met behulp van drank, drugs, medicijnen, eten)

Het probleem met het vermijden van vervelende gevoelens is dat je daarmee ook gelukkige gevoelens misloopt en minder van het leven geniet dan mensen die alles durven toelaten.

**Optioneel oefening vermijding (lijkt op oefening regelboekje reflectie!):**

**Instructie**

Houd de komende dagen eens bij wat je vermijdt. Gebruik hiervoor het schema in bijgevoegd worddocument. Neem het overdag mee en vul het direct in, of aan het eind van de dag.

Als het schema af is, bekijk het dan eens goed en beschrijf hieronder wat je op valt.

Je kunt het eventueel ook ingevuld uploaden zodat we er samen naar kunnen kijken.

## Module 3 - GEDACHTEN

## JE GEDACHTEN OBSERVEREN

Bij de opdrachten uit de vorige module heb je kunnen ervaren dat je gedachten een aardig keurslijf vormen als je je altijd door ze laat leiden. Dan ontstaan problemen. De realiteit is nu eenmaal weerbarstig.

Er is nog een reden waarom we in de knel komen wanneer we onze gedachten zo serieus nemen. Ons verstand is onbetrouwbaar. We maken tal van denkfouten. We blazen op wat in het verleden is gebeurd,  geloven onze interpretatie van het gedrag van de ander, zien gevaar waar er niets aan de hand is, en ga zo maar door. Omdat je gedachten gekoppeld zijn aan ervaringen, roepen deze dezelfde emotie op als de ervaring zelf. Terwijl er op dat moment eigenlijk niets aan de hand is!

Is het niet gek dat wij ons in het leven zo laten leiden door gedachten waarvan we niet eens weten of ze waar zijn?

Dat kan anders!

Hoe kom je los van die maalstroom aan gedachten?

Binnen cognitieve gedragstherapie ga je aan de slag met de inhoud van je gedachten en probeert die om te buigen. ACT heeft een andere insteek. ACT richt zich op de relatie die je met je gedachten hebt. Je leert om met een afstandje naar je gedachten te kijken. Je accepteert dat een bepaalde gedachte opkomt, maar je gaat er niet in mee en probeert hem ook niet te onderdrukken. Dat gedachten opkomen, daar heb je geen controle over. Ze mogen best langskomen. Echter, je hoeft er niet op voort te borduren, in te geloven, of naar te handelen.

Probeer maar eens tegen jezelf te zeggen "ik sta op", terwijl je tegelijkertijd op je stoel blijft zitten.

Zie je dat dit kan.

De technieken die we je in deze module gaan leren vallen binnen ACT onder de noemer ‘defusie’.

Als je je minder met je gedachten identificeert (fusie = identificatie), zul je je vrijer voelen om zelfopgelegde regels wat losser te hanteren. Je zult minder last hebben van belemmerende gedachten. En je zult minder snel verstrikt raken in een strijd met je negatieve gedachten.

**Opdracht**

In het bijgevoegde document vind je een overzicht van verschillende defusietechnieken.

**Probeer er de komende week een aantal uit om te ervaren welke voor jou het beste werkt.** Om te oefenen kan je het beste gedachten gebruiken die voor jou vervelend zijn, maar geen hele sterke emotionele lading hebben.

## MODULE 4 - ZELFBEELD

**WIE BEN IK?**

In de vorige module hebben we gewerkt aan de relatie tussen jou en je gedachten. Je hebt technieken geleerd om met een afstandje naar je gedachten te kijken, en om je aandacht te richten op het hier en nu.

In deze module gaan we aan de slag met de gedachten die je hebt over jezelf. Oftewel, je zelfbeeld.

De volgende oefening duurt ongeveer 15 minuten. Je krijgt het beste resultaat wanneer je de oefening niet eerst doorleest, maar gelijk invult. Kies een moment waarop je 15 minuten ongestoord kunt zitten en beantwoord dan één voor één onderstaande vragen.

**Deel 1.**

Schrijf hieronder drie positieve eigenschappen van jezelf op:

1.

2.

3.

Klaar?

Beantwoord dan de volgende vraag:

"Lukt het jou om je altijd zo te gedragen?"

**Deel 2.**

Schrijf nu drie negatieve eigenschappen van jezelf op:

1.

2.

3.

Klaar?

Schrijf nu achter elk van deze eigenschappen redenen waarom je dit vindt.

Schrijf nu achter elk van deze negatieve eigenschappen wat hun positieve tegenhanger is. Daarna schrijf je erachter waarom jij eigenlijk die positieve eigenschappen OOK hebt.

 Geen mens is altijd zus of altijd zo. Al wil ons verstand ons wel graag laten geloven dat het zo is.

We zijn veel meer dan de woorden die we gebruiken om onszelf (of de ander!) te beschrijven. Achter deze woorden schuilt een complexe werkelijkheid van ervaringen, nuances en mogelijkheden.

Door ons niet langer te identificeren met deze woorden ontstaat er ruimte om ons leven te leiden zoals we dat willen, in plaats van hoe we denken dat het per se is of per se moet.

Succes!

## MODULE 5 – WAARDEN

## Waarden kiezen

## Kies uit de lijst met waarden welke waarden voor jou belangrijk zijn. Omcirkel deze waarden

## Maak een top 5 van belangrijkste waarden.

## Welke waarde wordt op dit moment bedreigd?

## Welke waarde verdient meer aandacht?

## Waarden vertalen naar toegewijde actie

## Aan welke waarden wil jij de komende tijd meer aandacht besteden?

## Hoe wil je dat gaan doen?

## Wanneer en waar ga je daarmee beginnen?

## Hou een week bij hoe je dit hebt gedaan, schrijf je bevindingen op.

## MODULE 6 – TIJD

## Delen tips en adviezen ‘tijd winnen op het werk’, welke tips of adviezen spreken je aan?

## Het belang van grenzen bewaken en keuzes maken.

## Kijk bij de 10 tips om makkelijker keuzes te maken.

## Welke tip spreekt je aan?

## Welke doe je al vaak?

## Kies een nieuwe tip en probeer die eens een tijdje toe te passen.

**10-10-10**

Bij grote, persoonlijke beslissingen spelen onderliggende emoties een grote rol.

Veel beslissingen leiden tot een innerlijke conflict. Bijvoorbeeld wanneer we een bepaalde beslissing pijn zal doen aan de mensen om ons heen, of wanneer een keuze in strijd is met ons zelfbeeld, of omdat het besluit het tijdelijk tot een onprettige situatie zal leiden.

Mensen hebben de neiging om pijn te vermijden. Als we verwachten dat een besluit ons op de korte termijn pijn gaat geven, zullen we minder snel geneigd zijn dit besluit te maken. Ook wanneer het besluit goed voor ons is op de lange termijn.

Zo kan één moeilijke confrontatie met iemand waar we van houden ons jarenlang op een pad houden waar we niet achter staan. Korte termijn-gevoelens worden zo belangrijker dan onze diepere waarden.

Zonde eigenlijk, hè?

**Instructie**

Wanneer korte termijn-pijn in de weg komt te staan van het maken van een weloverwogen besluit, dan is het zaak om van perspectief te veranderen. Het perspectief van een buitenstaander bijvoorbeeld, of van toekomstige zelf.

**1. Welk advies zou je geven als de keuze niet jezelf betrof, maar een goede vriend.**

|  |
| --- |
|     |

**2. Stel je voor dat je een besluit genomen hebt.**

**Sluit desnoods even de ogen om je voor te stellen hoe dat zou zijn.**

**Beantwoord de volgende vragen:**

* **Hoe voel ik mij hierover als ik 10 minuten verder ben?**
* **Hoe voel ik mij hierover als ik 10 maanden verder ben?**
* **Hoe voel ik mij hierover als ik 10 jaar verder ben**

**DEFUSIETECHNIEKEN**

Schrijf de gedachte die je dwars zit op. Duik erin en voel wat die gedachte oproept.

Schrijf vervolgens de zelfde gedachte weer op en zet ervoor: Ik heb de gedachte dat … Duik ook hierin en ervaar wat het oproept. Voel je verschil?

Visualiseer het volgende: een waterval. Als je midden in de stroom water gaat staan, waarbij de waterval staat voor een stroom gedachten, kun je er gemakkelijk door overspoeld worden en je erdoor laten meeslepen. Zet je een paar stappen achteruit, dan kun je de rul van observator innemen. Tegen de rotsen is het een stuk rustiger; de gedachten kun je dan aan je voorbij laten gaan. (‘Ik kan het niet’, ‘Wat zal X wel denken”,, ‘Ik zou hem/haar willen aanspreken, maar wat krijg ik dan over me heen?’, ‘Ik had dat of dat moeten zeggen’)

Zie je gedachten als ondertiteling bij een film. Die verdwijnt vanzelf weer, en waar het om gaat is de film zelf.

Bedank de gedachte voor zijn bijdrage aan de discussie.

Zie de gedachte als spam. Die verdwijnt in de spambox en daar besteed je ook verder geen aandacht aan.

Neem een kernwoord uit dat wat je bezighoudt en herhaal dat woord minimaal anderhalve minuut, hardop (of in gedachten als het niet hardop kan). Varieer in stemhoogte. Je kunt er ook een melodie van maken.

Neem een gedachte op met een smartphone en vervorm het geluid met behulp van de gratis app ‘Stemvervormer met effecten’.

Je kunt ook een rap van je gedachten maken met de app “autorap” van Smule

Stel je voor dat je aan de oever van een riviertje zit. Het is een heerlijke dag, het picknickkleed bij de hand, en je volgt de loop van het water met je ogen. De grote boom in de buurt laat af en toe een groot blad in het water vallen.

Er gaan gedachten in je om. Zet steeds een gedachte op het blad en laat het stroomafwaarts uit je blikveld verdwijnen. Als je denkt in gedachten, plaats dan een gedachte op het blad; denk je in beelden, zet er dan een beeld op. Doe deze oefening een minuut op vijf.

Bedenk zelf variaties op deze oefening. Zo kun je je gedachte bijvoorbeeld aan een heliumballon vastmaken of hem in de mand van een luchtballon plaatsen en deze volgen tot hij aan de horizon verdwijnt. De mogelijkheden zijn talloos! Bedenk een beeld dat voor jou het beste werkt.

Geef je verstand een koosnaampje. Accepteer dat je bepaalde gedachten hebt die een beetje bij je horen, zoals ‘ik moet alles goed doen’.. Ze mogen er best zijn en met je meereizen. Maar je hoeft je er niet altijd iets van aan te trekken en je er door te laten dicteren. Je kunt het ene denken en het andere doen. Gun jezelf meer vrijheid ten aanzien van de gedachten uit je regelboekje bijvoorbeeld.

Geef je gedachten de stem van bijvoorbeeld een stripfiguur of ander personage waar je iets mee hebt of waar je om moet lachen. De gedachten zijn vaak gek, dus waarom ze dan niet ook een gek stemmetje geven?

Pak een A4-tje en teken een hoofd. Schrijf de gedachten waar je last van hebt in het hoofd. Vouw het papier op en steek het in je zak. ’s Avonds haal je het papier weer uit je broekzak. Realiseer je dat je al die dingen die je vandaag gedaan hebt, hebt gedaan mèt die gedachten.

**10 tips om makkelijker beslissingen te maken**

**Tip 1**

Er bestaat geen perfecte keuze. Aan elke beslissing kleven voor- en nadelen.

**Tip 2**

Uit onderzoek blijkt dat mensen met minder keuzemogelijkheden meer tevreden zijn met hun besluit. Probeer je keuzemogelijkheden dus bewust te beperken.

**Tip 3**

Bij grote beslissingen maakt je onderbewuste de beste keuzes. Er een nachtje over slapen helpt dus echt. Vertrouw op je gevoel!

**Tip 4**

Kom niet meer terug op een eenmaal genomen besluit. Richt je aandacht op de toekomst. De dingen komen vaak op hun pootjes terecht.

**Tip 5**

Heb je toch last van spijtgevoelens achteraf? Richt je aandacht op de positieve consequenties van je genomen besluit of op de mogelijke negatieve gevolgen als je een andere keuze gemaakt zou hebben.

**Tip 6**

Het is beter om een ‘verkeerde’ keuze te maken dan om helemaal geen keuze te maken. Mensen die geen keuzes maken zijn op de lange termijn ongelukkiger dan mensen die ‘verkeerde’ keuzes maken. Door te kiezen komt er beweging en ontdek je vanzelf wat wel en niet bij jou past.

**Tip 7**

Denk bij keuzes niet in of-of maar in en-en. Op welke manier kan je twee keuzemogelijkheden integreren tot een derde optie? Vraag jezelf niet of je dit wilt of dat, maar stel de bredere vraag: Wat wil ik echt? Of: Wat is voor mij belangrijk?

**Tip 8**

Heb zelfcompassie. Praat tegen jezelf als tegen een goede vriend(in). Complimenteer jezelf voor de beslissingen die je hebt genomen, ook wanneer ze niet goed uitpakten. Zeg bijvoorbeeld: “Je hebt het in elk geval geprobeerd”

**Tip 9**

Keuzes maken kost heel veel energie. Maak belangrijke keuzes dus bij voorkeur op een moment dat je je fit en uitgerust voelt.

**Tip 10**

Beschouw jezelf als een student van het leven. Je doet je best met de kennis die je nu hebt. Til niet te zwaar aan de dingen. Morgen is er weer een dag. Durf fouten te maken. Laat los.

 **De kracht van NEE**

Er zijn maar 24 uren in een dag, en 7 dagen in de week. Dit is altijd zo geweest en het zal altijd zo zijn. Ook je energie is niet eindeloos. Dit betekent dat  JA zeggen tegen het één, een NEE is tegen iets anders. Vaak zijn we ons hier niet van bewust op het moment dat we JA zeggen. De problemen  stapelen zich later op, wanneer we geconfronteerd worden met de consequenties van onze keuzes.

Zo betekent een JA tegen een ambitieus project op het werk, wellicht een NEE tegen tijd doorbrengen met het gezin.

Of een JA tegen een dringend verzoek van je collega, betekent een NEE tegen een bezoek aan de sportschool.

Dit hoeft niet altijd erg te zijn, zolang je je maar bewust bent van je keuzes.

Door bewust “ ja” of “ nee”  te zeggen, leer je je te richten op wat JIJ belangrijk vindt, en je minder te laten leven door wat anderen van je willen of verwachten. Zo maak je weer energie en tijd vrij voor de dingen die jouw leven zin en richting geven.

**Vul hieronder in waar jij de komende periode JA tegen gaat zeggen, en waar jij NEE tegen gaat zeggen.**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Ik zeg JA tegen:** | **Ik zeg NEE tegen:** |
|       |     |

**Als je het lastig vindt om NEE te zeggen, kunnen onderstaande tips je wellicht helpen**

* Bedenk dat ‘nee’ niet **tegen** de ander is gericht, maar **voor** jezelf.
* Bedenk dat als je ‘ja’ zegt tegen iets dat je eigenlijk niet wilt, of waar je geen tijd voor hebt, dit uiteindelijk ten koste gaat van andere dingen die belangrijk zijn.
* Bedenk dat ‘ja’ zeggen tegen iets dat je niet wilt of waar je geen tijd voor hebt op de langere termijn kan leiden tot schade aan de relatie, omdat je dan wel ja zegt maar het niet doet, dan wel het wel doet, maar met een gevoel van wrok richting de ander.

**Hoe zeg je “ nee” ?**

* Wanneer je ‘nee’ zegt wees dan vriendelijk én duidelijk. Zeg dus niet ‘misschien’ of ‘ik ga het proberen’ als je eigenlijk al weet dat je niet wilt of kunt.

Zeg bijvoorbeeld: “Het is goed dat je om hulp vraagt maar ik kan het extra werk er op dit moment niet bij hebben.” Of: “Wat een leuke uitnodiging, helaas heb ik dat weekend al plannen met mijn partner.”

* Geef eventueel aan wat je wel kunt doen. Zeg bijvoorbeeld tegen een collega: “Ik heb geen tijd om de klus van je over te nemen, maar als je wilt kan ik deze vandaag wel een uurtje vrijmaken om het met je door te spreken en je op weg te helpen”
* Blijft iemand aandringen herhaal dan je rustig en duidelijk boodschap, ga je niet verdedigen, en laat je niet verleiden om in discussie te gaan over je keuze. Bv.: “Ja, ik begrijp het, maar ik kan het toch niet doen.” Vraagt iemand het nog een keer herhaal dan wat je gezegd hebt als een plaat die blijft steken in zijn groef.

Uiteindelijk zullen mensen je duidelijkheid waarderen.

**Deze modules zijn ontwikkeld in opdracht van Mentavitalis.**

De ontwikkelaars zijn: Carla Geenen, Mado Remkes en Sandra Sanders.

**Bronnen:**

Time to Act! , Gijs Jansen en Tim Batink, uitgeverij Thema, feb 2014

<http://actencoaching.nl/wat-is-act>