**“Nee” zeggen**

Wanneer je besloten hebt je assertief op te stellen en gebruik te maken van je assertieve rechten, zul je ook vaker in de positie komen waarin je nee tegen iets of iemand wil zeggen. Daarom is het goed hier bij stil te staan, hoe gaat dat “nee” zeggen nou in zijn werk? Het lijkt erg simpel, gewoon “nee” zeggen! Toch werkt het vaak niet zo, ten eerste omdat je het zelf vaak vervelend vindt om nee te zeggen, het is veel leuker om “ja” te kunnen zeggen. Ten tweede omdat je natuurlijk een reactie op je “nee” krijgt. Die reactie kan verwijtend zijn, boos of verdrietig of misschien wel erop gericht jou om te praten zodat je toch “ja” zegt. Voor veel mensen lijkt het tegenstrijdig, maar je kunt en nee zeggen en aardig zijn!

Als je besloten hebt om “nee” te zeggen, doe dat dan volgens de volgende stappen:

1. **I  “Nee”, met een korte toevoeging.**

(bijvoorbeeld: nee, dat gaat me vandaag niet lukken; nee, het

komt me nu niet uit; nee, ik heb iets anders te doen)

1. **II  Houd je mond dicht, laat de ander reageren.**
2. **III  Toon begrip voor de reactie van de ander: richt je op**

**zijn emotie, niet op de inhoud.**

(bijvoorbeeld: ik zie dat je teleurgesteld bent; ik merk dat je dit

jammer vindt)

1. **IV  Stel een oplossing of alternatief voor.**

(bijvoorbeeld: vanmiddag om 16.00 uur heb ik wel tijd voor je; ga hier zelf vast mee aan de slag, dan help ik je morgen om samen de puntjes op de i te zetten; als je met deze vraag eens naar Piet gaat, die heeft veel materiaal over dat thema)

**Valkuilen:**

* Na het “nee” zeggen een uitvoerige uitleg geven: dit staat minder sterk en geeft de ander allerlei ingangen om jou op andere gedachten te brengen (en kost ook extra tijd).
* Vergeten begrip te tonen: als je dat niet doet, heb je de kans dat de ander aan een uitvoerige uitleg begint, of jou “nee” niet wil accepteren, zolang hij niet het gevoel heeft dat je hem begrijpt en zijn vraag erkent.
* Te veel tijd en/of discussie besteden aan het zoeken naar een oplossing of alternatief: een korte suggestie of voorstel is voldoende.

Verander met resultaat

**Tips:**

* Wanneer iemand die erg lang van stof is je iets vraagt, of wanneer je erg veel haast hebt, kun je de vier stappen ook ineens doen. Bijvoorbeeld: *“Nee, ik heb nu geen tijd. Ik snap dat je dat vervelend vindt. Als je vanmiddag om 13.00 uur terugkomt, heb ik een half uur tijd om je te helpen.”*
* Tijd winnen: soms weet je niet direct of je “ja” of “nee” wilt zeggen, of je wilt graag “nee” zeggen, maar kun je zo snel de juiste manier niet vinden. Dan kun je je beslissing ook uitstellen, door iets te zeggen als *“daar wil ik eerst even over nadenken, ik laat het je vanmiddag weten”; “daarover wil ik eerst graag met Piet overleggen”; “ik moet eerst rustig in mijn agenda kijken of die data me uitkomen, je hoort het zo van me”* etc.
* Je kunt je “nee” versterken door erop te letten dat je non- verbale gedrag je boodschap ondersteunt. Bijvoorbeeld door een zeer stellige gezichtsuitdrukking aan te nemen of door je na stap IV weer over je werk te buigen.

www.vmrpartners.nl