

HOE GEEF IK MIJN GRENZEN AAN, *ZONDER* *SCHULDGEVOEL*

3 concrete stappen om eindelijk voor jezelf te kiezen.
Zonder je meteen schuldig te voelen tegenover
iedereen om je heen

JE ZEGT JA. MAAR JE BEDOELT *NEE*.

Je collega vraagt of je die taak even wilt overnemen. Je buurvrouw belt of je even langs kunt komen. Je partner gaat ervan uit dat jij het regelt. Je kinderen willen, je vrienden verwachten, je baas heeft nodig.

En jij? Jij zegt JA. Bijna automatisch. Want *nee* zeggen voelt zo... ingewikkeld. Zo hard. Zo egoïstisch.

"Ik wil gewoon niet dat mensen boos op me worden. Of teleurgesteld. Dus ik doe het maar gewoon."

Herkenbaar? Dan is dit e-book voor jou geschreven.

Want grenzen aangeven is iets wat de meeste vrouwen van 35+ heel goed begrijpen in theorie — maar in de praktijk super moeilijk vinden. Niet omdat ze zwak zijn. Maar omdat er van jongs af aan een diep ingesleten patroon zit: *voor anderen zorgen gaat vóór voor jezelf zorgen*.

In dit e-book leg ik je uit wat er eigenlijk gebeurt als je je schuldig voelt bij het aangeven van grenzen, waarom dat schuldgevoel zo krachtig is — en wat je concreet in drie stappen kunt doen om dit te doorbreken.

Dit e-book geeft je geen quick fix. Het geeft je inzicht, bewustwording én een nieuw begin. Want echte verandering begint bij begrijpen — daarna durven & DOEN!

WAAROM VOEL JE JE EIGENLIJK SCHULDIG ALS JE JE GRENS AANGEEFT?

Schuldgevoel is een emotie die je hersenen inzetten om je gedrag te reguleren. Het is een soort intern alarmsysteem dat afgaat op het moment dat je denkt:

"Ik doe iets verkeerd. Ik schiet tekort. Ik ben niet goed genoeg."

En dat is precies wat er gebeurt als jij een grens aangeeft: je brein koppelt de gebeurtenis automatisch aan de overtuiging dat je iemand kwetst, teleurstelt of in de steek laat als je diegene niet helpt en die overtuiging is niet zomaar ergens in het verleden ontstaan.

WAAR KOMT DAT VANDAAN?

Veel vrouwen zijn vroeger opgegroeid met boodschappen als: *"Wees lief."* *"Denk aan een ander."* *"Stel je niet aan."* *"Jij bent zo sterk, jij redt het wel."* Die boodschappen worden in je jonge hersenen opgeslagen als waarheid — als de manier waarop je erbij hoort te horen, geliefd mag zijn en niet alleen achterblijft - *Zo hoort het nou eenmaal!*

Schuldgevoel bij grenzen aangeven is geen teken dat je iets fout doet. Het is een teken dat je door de jaren heen geleerd hebt dat jouw behoeften minder tellen dan die van anderen.

En dan zit er nog iets anders:

Je brein is een bevestigingsmachine. Het zoekt de hele dag bewijs voor wat het al gelooft - die ene overtuiging waar ik het eerder over had.

Geloof jij — ook onbewust — dat je niet egoïstisch mag zijn? Dan zal je brein elke situatie scannen op bewijs daarvoor. En raad eens? Het vindt het altijd!

WAT IS EEN SCHULDGEVOEL EIGENLIJK?

Schuldgevoel is het **gevoel** dat je iets verkeerd hebt gedaan of iemand hebt benadeeld — of op het punt staat dat te doen. Het is een emotie die voelt als een zware steen in je maag. Een stemmetje dat fluistert: *"Wat doe jij nou? Zo doe je dat toch niet?"*

Schuldgevoel heeft een functie: het helpt je om rekening te houden met anderen en bij te sturen als je iemand echte schade hebt aangedaan. Dat is gezond en dus eigenlijk heel normaal.

GEZOND VS. ONGEZOND SCHULDGEVOEL

Gezond schuldgevoel ontstaat als je daadwerkelijk iets hebt gedaan dat tegen jouw waarden ingaat - Je hebt iemand pijn gedaan, iets kapot gemaakt, een fout gemaakt.

Ongezond schuldgevoel ontstaat als je simpelweg voor jezelf kiest — als je je eigen behoeften laat tellen, een nee uitspreekt, of ruimte inneemt die je volkomen toekomt. Een ontrecht gevoel van schuld dus.

Het probleem is dat jij dat verschil misschien niet meer voelt. Dat elke keer als je nee zegt — ook als dat nee volkomen terecht en gezond is — dat schuldgevoel oplaaien.

En dat schuldgevoel is ongemakkelijk genoeg om te zorgen dat je het snel wil laten verdwijnen. De snelste manier? Toch **JA** zeggen. Toch toegeven. Jezelf wegcijferen.

Een nee naar een ander, is een ja naar jezelf

GRENZEN AANGEVEN: WAAROM HET ZO BELANGRIJK IS

Grenzen zijn geen muur die je optrekt om anderen buiten te houden. Grenzen zijn de omheining die bepaalt waar jij ophoudt en de ander begint. Ze zijn de basis van gezonde relaties — met anderen, maar ook met jezelf.

Zonder grenzen geef je aan anderen wat je voor jezelf nodig hebt. Energie. Tijd. Aandacht. Ruimte. Altijd maar geven, geven, geven — tot er op een dag niets meer over is.

WAT ER KAN GEBEUREN ALS JE NIET JE GRENZEN AANGEEFT

- Je raakt steeds verder verwijderd van jezelf — je weet niet meer wat jij wilt of nodig hebt
- Je loopt leeg op werk, thuis of in relaties — en je weet niet eens meer waardoor
- 'Resentment' sluipt naar binnen: je begint wrok te voelen jegens degenen voor wie je je altijd uitslooft
- Je functioneert op de automatische piloot — levend voor iedereen, maar niet voor jezelf
- Je stressniveau blijft structureel te hoog — met alle gevolgen van dien voor je gezondheid
- Je bent uitgeput — niet alleen fysiek, maar ook mentaal en emotioneel
- In het ergste geval mondt dit op de lange termijn uit in een burn-out

Grenzen aangeven is geen luxe. Het is zelfredzaamheid. Het is de basis van duurzaam goed functioneren én van echte verbinding met anderen.

DIT IS GEEN OVERDRIJVING

De vrouwen die ik in mijn praktijk begeleid, herkennen dit patroon. Ze zijn jaren doorgedaan — voor kinderen, partner, werk, ouders, vriendinnen.

Tot het lichaam zei: Stop!

Tot zij zelf niet meer wisten wie ze waren buiten al die rollen om.

ONDERZOEK DE GEDACHTE ACHTER HET SCHULDGEVOEL

Schuldgevoel is nooit zomaar een gevoel. Daarachter zit altijd een gedachte een overtuiging. Een verhaal dat je jezelf vertelt op het moment dat je **nee** wil zeggen of een grens wil trekken.

Die gedachte gaat er meestal zo uitzien: *“Als ik NEE zeg, word ik alleen gelaten.”* Of: *“Ze vinden me egoïstisch”*. Of: *“Ik ben een slechte moeder/vriendin/partner of collega als ik dit niet doe”*.

Het is van belang dat je je realiseert dat dit maar een gedachte is die voortkomt uit een vroegere situatie die jouw brein voor waarheid heeft aangenomen.

Er is 1 vraag die je jezelf nu moet stellen, en die ik ook aan mijn cliënten stel, is simpel maar raak: **Is het waar?**

OEFENING

Schrijf de gedachte op die opkomt als je aan een grens denkt die je wil aangeven. En stel jezelf dan eerlijk de vraag:

- Is dit absoluut waar?
- Kan ik met 100% zekerheid weten dat het waar is, dat het klopt?

Bijna altijd is het antwoord: nee. Want het zijn aannames — geen feiten.

Als je begint in te zien dat de gedachte die jouw schuldgevoel aanwakkert niet de waarheid is — maar een *patroon*, een *aanname*, een *oud verhaal* — dan start het proces van het loslaten van deze beklemmende of belemmerende gedachte.

Dit is de start en het fundament van alles wat daarna komt.

MAAK ONDERSCHIED TUSSEN VERANTWOORDELIJKHEID & VERANTWOORDELIJKHEIDSGEVOEL

Eén van de grootste valkuilen voor vrouwen die zichzelf wegcijferen: het gevoel dat alles jouw verantwoordelijkheid is. Dat als jij het niet doet, het niet goed komt. Dat jij degene bent die de boel bij elkaar houdt.

Dat **gevoel** is echter niet hetzelfde als daadwerkelijke verantwoordelijkheid.

Jij bent verantwoordelijk voor jezelf. Niet voor de gevoelens, keuzes en reacties van anderen.

Als jij nee zegt en de ander reageert teleurgesteld, boos of verwijtend — dan is dat hun reactie. Niet jouw fout. Jij bent niet de oorzaak van andermans reactie & opkomende emoties. Jij mag die grens voor jezelf trekken. Je mag voor jezelf kiezen!

GA NIET MET JEZELF IN DISCUSSIE!

Dit is een van de krachtigste tips die ik je kan geven: **ga niet met jezelf in discussie**. Zodra je een grens hebt *gevoeld* — en je voelt het echt — is er niets meer te beargumenteren. Je hoeft jezelf niet te overtuigen. Je hoeft het niet te verdedigen, uitleggen of verantwoorden.

OEFENING

De volgende keer dat je merkt dat je jezelf in je hoofd aan het ompraten bent - dat je dus een discussie met jezelf voert - ("*ja maar eigenlijk kan ik het wel doen...ik heb het zo gedaan...het is maar voor even...*") - stop dan. Herken het als discussie voeren met jezelf. En vraag je af: *Wat voelde ik VOORDAT dit overleg in mijn hoofdbegon?*

Dat eerste gevoel - dat is jouw grens.

OEFEN KLEIN — EN VIER ELK MOMENT DAT JE VOOR JEZELF KIEST

Je hoeft niet morgen aan iedereen in je leven duidelijke grenzen te stellen. Dat zou voelen als een berg beklimmen terwijl je net je wandelschoenen hebt aangetrokken.

Grenzen aangeven is een spier. Die moet je trainen. En net als met trainen: **begin klein. Begin veilig.** Begin op een plek waar de drempel laag is.

HOE OEFEN JE KLEIN?

- Zeg "Ik kom er zo op terug" in plaats van direct ja zeggen
- Sla een verplicht gevoel eens over — zonder uitleg te geven
- Kies bewust voor een uur voor jezelf — en verdedig het niet
- Zeg nee op iets kleins: een uitnodiging, een verzoek, een boodschap
- Laat iemand anders iets oplossen wat jij normaal automatisch zou overnemen

VIER HET

Dit is cruciaal — en het wordt bijna altijd overgeslagen. Elke keer dat je een grens aangeeft, hoe klein ook, verdient erkenning. Van jezelf. Niet als beloning voor goed gedrag, maar als bevestiging dat je er bent. Dat jij ertoe doet. Dat jouw behoeften tellen.

Dat kan simpel: een bewuste gedachte, een aantekening in een notitieboekje, een moment van stilte. Je brein leert van herhaling. Geef het iets om van te leren.

Let op:

Het is niet realistisch om te denken dat iets wat je al jaren niet doet - je grenzen aangeven - met twee keer oefen zomaar verdwijnt. Zoals gezegd: oefening baart kunst - de ene keer gaat het eenvoudig en de andere keer met wat meer moeite. Dat is oke! het is al heel wat dat je het aanpakt en wilt veranderen! You go girl!

DE 3 STAPPEN OP EEN RIJ

01

ONDERZOEK DE GEDACHTE ACHTER HET SCHULDGEVOEL

Benoem de overtuiging die het schuldgevoel voedt. Stel jezelf de vraag: *is dit absoluut waar?* Bijna altijd is het antwoord nee.

02

MAAK ONDERSCHIED TUSSEN VERANTWOORDELIJKHEID EN VERANTWOORDELIJKHEIDSGEVOEL

Jij bent verantwoordelijk voor jezelf — niet voor de emoties van anderen. Ga niet met jezelf in discussie. Vertrouw je eerste gevoel - je gut feeling.

03

OEFEN KLEIN — EN VIER ELK MOMENT DAT JE VOOR JEZELF KIEST

Grenzen zijn een spier. Oefen in kleine, veilige situaties. Vier het als het lukt. Je brein leert van herhaling.

Grenzen aangeven is niet egoïstisch. Het is de meest liefdevolle daad die je kunt doen — voor jezelf én voor de mensen om je heen.

WIL JE HIER DIEPER OP INGAAN?

Zoals gezegd dit e-book is een begin. Maar ik weet — en jij weet — dat lezen over grenzen aangeven iets anders is dan het ook echt voelen en doen.

Als je merkt dat dit patroon dieper zit. Je niet precies erachter komt waar belemmerende gedachtes ontstaan zijn. Als je al jaren bezig bent om het zelf op te lossen en het lukt maar niet. Als je je energie wil terugvinden — weet dan dat er meer mogelijk is.

IN EEN GRATIS KENNISMAKINGSGESPREK:

- **Kijk ik samen met jou wat er speelt**
- **Bespreek ik wat jou zou helpen**
- **En laat ik je zien wat er wél mogelijk is**

Geen verplichtingen. Geen verkoop. Gewoon een eerlijk gesprek.

PLAN JE GRATIS KENNISMAKINGSGESPREK →
WWW.CELESTERREIJNART.NL
of mail naar INFO@CELESTERREIJNART.NL