



AUDIO MODULE 6A

IK DACHT HET NIET.

Hé les! We gaan lekker ergens tegen zijn. Ik ga je vertellen deze les waarom het ook belangrijk is om te laten weten waar je tegen bent en niet alleen waar je voor bent. En we gaan aan de slag met hoe je nou elegant nee zegt. Want ook dat komen we veel tegen dat als je je uitspreekt ook nee moet zeggen. Hoe doe je dat op een manier dat je én duidelijk bent én de relatie behoudt? Dat zit allemaal in deze luisterles en in de B les, les B van deze module, ga ik met je aan de slag met de SHIT-list. Dat is een lijst die ik zelf gebruik om scherp te worden in hoe ik mezelf wil uitspreken en ook om mijn bedrijf heel zuiver te houden. Steeds helder te hebben waar ik mee bezig wil zijn. Maar dat dus in les B.

Hier hebben we het over dat het eigenlijk net zo belangrijk is om jezelf uit te spreken waar je voor bent maar het is ook heel krachtig om te laten zien waar je tegen bent. Soms moet je uitleggen waarom je rechtsaf gaat terwijl de rest misschien linksaf gaat. Dan moet je aangeven waar je vóór bent: 'Ik ben voor rechtsaf gaan want....'. Soms is het beter om juist te laten weten waarom je niet linksaf gaat terwijl iedereen linksaf gaat, maar jij dus niet. En is het beter om te laten zien van: 'Hé, ik ben hier tegen'. Zelf ben ik bijvoorbeeld tegen loze, valse hoop gevende beloftes. Ik ben ook tegen jezelf opofferen, vind ik ook maar belachelijk. De positieve variant daarvan is: Ik ben ervoor om op een eerlijke en zachte manier je verhaal te doen en je beloftes neer te leggen. Ik ben voor trouw aan jezelf zijn. De ene keer werkt een positieve belofte of de positieve variant beter en de andere keer werkt het veel krachtiger om tegen iets uit te spreken. Het liefste gaan we natuurlijk uit van iets positiefs, voelt veel prettiger. Het is fijner om iets positiefs neer te zetten dan ten strijde te trekken tegen iets. Het is natuurlijk ook een beschermingsmechanisme want ergens vóór zijn levert over het algemeen minder gedoe op dan ergens tegen zijn. Want als je ergens tegen bent schop je eerder tegen schenen aan en sta je sneller op iemands tenen. Het laatste wat je wil meemaken, in het uitspreken tegen iets, is het Sylvana Simons effect.

Dat je je zo uitspreekt tegen dingen dat er ook een negatieve *vibe* om je heen komt te hangen. En dat je je zelfs zo uitspreekt dat je allerlei doodsbedreigingen aan je adres krijgt. Dat is meestal niet een prijs die we willen betalen. In het geval van Sylvana Simons was zij ook continu ergens tegen, de hele tijd. En dat is niet de bedoeling. Het is zeker niet de bedoeling dat je je nu continu gaat uitspreken tegen dingen. Maar het is wel een hele krachtige tool en een krachtige insteek om ook mee te nemen. Want, met ergens tegen zijn maak je ook impact. Zo ben ik bijvoorbeeld heel blij dat Linda de Mol zich uitspreekt tegen *online shaming*. Het verspreiden van naaktvideo's of naaktfoto's van bekende of onbekende mensen zonder toestemming zoals bijvoorbeeld bij Patricia Paay is gebeurd. Maar het is heel verhelderend dat zijn dit doet en het is ook een verademing dat Linda de Mol zich daar tegen uitspreekt. Dan weet ik meteen hoe zij over die zaak denkt.

Daar moet je ook keuzes in maken. Het is niet zo namelijk dat als je er niet voor bent je er tegen bent. Sommige dingen vallen in een neutrale zone. Het is ook een soort spectrum, het uiterste van een spectrum, dat je op moet zoeken. Je bent wel echt ergens tegen, niet lafjes ergens tegen maar je bent ergens tégen. Dat is ook echt stelling nemen en die kleur bekennen die zo belangrijk is. Dat gaat niet alleen over; laat maar weten waar je voor bent, daar hoort ook een aspect tegen bij. Dus het is heel erg verhelderend en een verademing als mensen zich bijvoorbeeld uitspreken tegen slavenarbeid of tegen het alleen maar mannenpanel bij symposia en waar zijn dus al die vrouwen gebleven. Het hoeft allemaal niet maatschappelijk verantwoord te zijn. Je kunt je namelijk ook uitspreken tegen eenhoorns. Ook dat mag. Dus het hoeven niet alleen maar zware maatschappelijke, grote thema's te zijn. Als het maar duidelijk is voor die ander waar jij niet van bent en weten waar iemand niet van is, is net zo belangrijk als weten waar hij wel van is. Het schept namelijk het complete plaatje over iemand. Er is geen wit zonder zwart, geen licht zonder donker. Dus we willen ook weten; waar ben jij wel van maar ook waar niet van? Waar ben je tegen? Waar spreek jij je tegen uit? En ook dat gaan we toch even onderzoeken in de werkbladen.

Zoals ik al zei, het is nu niet de bedoeling dat je een hele waslijst gaat opnoemen en de wereld inslingeren waar je tegen bent, daar moet een gezonde tachtig-twintig regel inzitten maar hij moet er wel zijn. Als je alleen maar ergens voor gaat strijden, we moeten ook weten waar je schaduwkanten zitten en waar je tegen bent. Het werkt ook heel erg aantrekkelijk omdat het ook weer iets is waar ik me als *the one*, als degene die je wil raken in kan herkennen. 'Ho, ja, zij is ook tegen eenhoorns' of zij is ook tegen nou... noem maar op, tegen *slut shaming* op internet. Het is heel fijn als je je ook in die kant kunt herkennen. Dus we gaan op onderzoek uit waar je tegen bent.

EEN STORYTELLINGTIP TUSSENDOR

Ik heb nog een hele toepasselijke storytellingtip voor je. Ik had 'm eigenlijk niet gepland in deze les maar ik was het aan het maken en ik dacht: 'O, dit is een hele mooie die hoort bij het nee-zeggen en bij het uitspreken ergens tegen'. Er is namelijk een hele chique manier, een hele charmante manier, om dat te doen. Zeker als je je ergens tegen wil uitspreken zonder dat dát de hele nadruk krijgt van je verhaal. De manier waarop je dat doet is als volgt: Ik ga je in dit verhaal niet vertellen dat ik eenhoorns belachelijk vind. Ik ga je ook niet vertellen dat ik alle business coaches grote leugenaars vind, met hun valse beloftes. Ik ga je ook niet vertellen dat jezelf opofferen belachelijk is. Nee, waar ik het met je over wil hebben is trouw aan jezelf zijn. Op die manier kaart je een aantal dingen aan en dat kunnen er één, twee of drie zijn, of meer, ik zou niet veel meer doen. Kun je dingen waar je tegen bent neerleggen. Je kunt scherp je visie weergeven zonder dat het de boventoon voert. Maar mensen krijgen het wel mee in je verhaal en op die manier los je dat heel erg chic op. Want waar ik het niet met je over ga hebben is: dit, dit en dit. Dan heb je het er dus stiekem toch over maar je hebt al aangekondigd dat het niet de boventoon is en toch kan je het even neerleggen. Een hele leuke manier en even een bonus storytellingtip tussendoor.

Je kan het natuurlijk op allerlei platformen doen en soms moet je in interactie nee-zeggen. Dat is soms nog best moeilijk, dat is lastig. We zijn het niet gewend. We oefenen er eigenlijk heel erg weinig mee en als we kijken kunnen we twee grote categorieën onderscheiden in dat nee-zeggen en waar het spaak loopt. De eerste groep gaat op alle stoelen zitten van alle partijen die erbij betrokken zijn. Dus die houdt heel erg rekening met de gevoelens van anderen. Dat zijn vaak hele empathische mensen. Waarom is dat zo belangrijk? Als je nee zegt wil je vaak toch die relatie goed houden en we hebben de overtuiging dat de relatie verslechtert door een nee. Als je op alle andere stoelen gaat zitten en dus heel erg rekening houdt met die gevoelens van anderen dan heeft het vaak tot gevolg dat de relatie behouden wordt. Want je hebt heel erg in de schoenen van iedereen gestaan en waarschijnlijk een stukje gepolderd dus die relatie blijft heel erg goed. Alleen vaak is dan ook je nee onduidelijk. Of je nee is veranderd in een halve nee én een halve ja. Dus vaak heb je het resultaat dat jij wilde neerleggen niet bereikt. Er is ook een andere groep en die schiet juist vaak in een nee-kramp. Die verliest alle flexibiliteit en alle sympathie omdat de nee heel duidelijk overgebracht moet worden. Als je in de nee-kramp schiet dan is het gevolg dat die nee heel duidelijk overkomt, die valt niet te missen, alleen de relatie komt er mee onder druk te staan. Dan heb je toch niet bereikt wat je wilde bereiken. Nu zijn er natuurlijk gevallen te bedenken waarin het feit dat de relatie er onder lijdt niet boeiend is. Die uitzonderingen zijn te verzinnen. Vaak wil je toch én de nee duidelijk over brengen én de relatie behouden. Een goede relatie overhouden. Zonder dat je daarbij je eigen doelen uit het oog bent verloren. Zonder dat je daar zelf

voor hebt moeten buigen om die relatie te kunnen behouden. Want in een relatie zitten ten slotte meerdere mensen.

Het belangrijkste dat je moet doen als het aankomt op elegant nee-zeggen is dat je geen grenzen moet stellen. Want vanuit die grenzen gaat het mis. Laat me dat wat verder voor je uitleggen. Zodra je grenzen gaat stellen, grenzen zijn een harde lijn, een afbakening van een veld of van normen en waarden, en die lijn, die is niet flexibel, grenzen worden zelden echt verlegd. Grenzen zijn vaak statisch. Wat gebeurt er als je grenzen legt en vooral wat gebeurt als iemand eroverheen gaat? Dan worden jouw grenzen dus overtreden. Iemand begaat een overtreding. Wat moet je doen als iemand een overtreding begaat? Daar moet je tegen optreden. Waardoor je al snel in een nee-kramp schiet. Als je dus afhankelijk bent om je nee te geven als iemand pas over je grenzen heen gaat dan ben je dus altijd afhankelijk van de actie van een ander. Dan ben je altijd reactief bezig. Gaat iemand over mijn grens heen of niet? En als die over mijn grens heen gaat; dan zeg ik er wat van en vaak als die niet over de grenzen heen gaat dan zeg je niets maar ben je in een afwachtende houding. Je maakt je op die manier afhankelijk van de acties van een ander, of die een overtreding begaat. Dat is een hele negatieve energie.

Als je elegant nee wil zeggen moet je dat doen vanuit een andere plek. Namelijk, het trouw aan jezelf zijn. Wanneer je trouw aan jezelf bent heb je eigenlijk niet direct iets met een ander te maken. In ieder geval, je stelt jezelf op één. Je plaatst jezelf op nummer één. Zonder egoïstisch te zijn. Want als je jezelf op één zet dan komen daar intenties en belangen bij en één van die belangen was ook de relatie goed houden. Dus dat is sowieso een belang wat meetelt. Naast het eigenbelang, jouw eigenbelang, zodat je ook het resultaat haalt wat je wilt. En wanneer je dat doet vanuit trouw aan jezelf zijn dan ben je dus niet afhankelijk van wanneer iemand grenzen overschrijdt. Dan ben je alleen afhankelijk van jezelf, van je eigen normen en waarden en je eigen intenties en je eigen doelen die je wil bereiken. Als je trouw bent aan jezelf hoef je alleen maar de nee te geven vanuit jezelf. Zonder het reactief te laten zijn op die ander. Laat me je er een voorbeeld van geven, want misschien maakt dat het ook nog iets helderder voor je. Een tijd geleden kon ik een mooie grote opdracht aan de haak slaan. Dat was voor een aantal maanden en ik kreeg het voorstel van de andere partij binnen. Het was een partij waarmee ik heel graag samen wilde werken, waarvoor ik de opdracht graag wilde uitvoeren en zij zouden mij het eerste voorstel sturen. En ik kreeg dat voorstel binnen. Dat was niet het voorstel dat ik in gedachte had. Dat was een voorstel waarop ik een hele duidelijke nee voelde opkomen. Als ik hem vanuit mijn grenzen had bekeken, als ik grenzen had gesteld en had bedacht van dít gaat over mijn grenzen heen. Als ik het vanuit die kant ging bekijken, dat ging die ook. Het bedrag dat geboden werd was te laag. De waardering klopte niet met de prestatie die ik zou leveren. Dat vind ik een best grote grens, dat lag ook best ver uit elkaar. Dat ik dacht van: 'Mmm, hoe komen we hier.... Komen we hier

uit? En als we eruit komen, hoe komen we hier uit?'. Maar ik besloot het niet vanuit grenzen terug te geven, dus nee, dit voorstel is een nee, want ik wilde er een andere energie op voelen. Ik wilde trouw zijn aan mezelf en kijken: 'Dit is het voorstel, wat heb ik nu nodig? Wat zijn mijn intenties? Wat wil ik graag?' Ik wilde die relatie goed houden. Ik wilde graag samenwerken. Het was een opdracht die heel goed voor mijn netwerk was. Ik wilde dat allemaal. Weet je, ik wilde trouw aan mezelf zijn. Ik wilde dat eigenbelang echt wel voorop stellen want het had geen zin om te buigen en ik wilde die samenwerking graag proberen te realiseren. Waarop mijn reactie was, in plaats van; nee dit gaan we niet doen, mijn reactie was; dit is niet een voorstel waar ik ja op kan zeggen. Wat al een hele andere energie met zich meebrengt. Want het gaat over mij en dit is een voorstel waar ik geen ja op kan zeggen. Ik wil dat heel graag maar op dit moment lukt dat niet. Daarna kon ik gewoon de redenen geven waarom dat niet lukte. Dus de nee was ook nog eens een keer heel duidelijk en de relatie werd behouden. Nou zijn er nog veel meer varianten te verzinnen dan; op dit voorstel kan ik geen ja zeggen, want in deze context was het ook een overeenkomst, een samenwerking, die ik aan wilde gaan. Ik ben de samenwerking ook aangegaan. We zijn er uiteindelijk uitgekomen. De opdracht is inmiddels afgelopen en ik ben er heel blij mee geweest. Ik ben ook blij dat we het op deze manier hebben kunnen aanpakken ook al was ik in eerste instantie teleurgesteld. Er zijn heel veel andere manieren nog om te verzinnen. Sommige contexten zijn anders, soms moet je duidelijker zijn, soms heb je helemaal niet de intentie om eruit te komen maar wil je nog wel de relatie behouden voor een andere keer. Dan kun je ook daarin elegant nee-zeggen. Niet door harde grenzen te stellen en dus reactief te reageren maar reactief bezig te zijn want dan schiet je al gauw in die nee-kramp en word je nee wel heel duidelijk maar verlies je de relatie. Doe dat vanuit je eigen intenties, je eigen belangen, je eigen behoeftes die van jezelf morgen echt op één staan. Wat wil jij bereiken? En doe het uit dát gevoel terug, in plaats van in actie te moeten komen omdat iemand een overtreding heeft begaan namelijk over jouw grenzen te stappen.

Dus geen grenzen stellen maar trouw aan jezelf zijn. Met dit stukje gaan we ook verder aan de slag in de werkbladen. Want er is vast een situatie waarin je óf zit óf pas in beland bent, waarin je eleganter nee had willen zeggen. We gaan formuleringen zoeken waarin je dat had kunnen doen. Of als je er nu middenin zit; ga formuleringen bedenken hoe je elegant nee kunt zeggen. Dat betekent soms niet nee-zeggen maar juist omdenken; ik kan hier geen ja op zeggen. Goed, ik ben heel benieuwd wat de situaties zijn waar je in bent beland en waarin je eleganter nee had willen zeggen en ook hoe je voortaan elegant nee gaat zeggen. En ik ben heel benieuwd waar je tegen bent. Ik zie dat heel graag voorbijkomen op ons dorpsplein. Vraag het ook. Vraag het ook om het scherper te krijgen. Ik wil heel graag weten waar je tegen bent en misschien kunnen we dat zelfs wel, om het ingewikkeld te maken, verpakken in de bonus storytellingtip die je gekregen hebt. Succes met de werkbladen en tot op ons dorpsplein.