



Oefeningen grenzen leren kennen

Het is niet altijd makkelijk om erachter te komen wat jouw grenzen zijn. Soms is het nodig om daar bewust bij stil te staan. Het kan dan helpen om de zaken eens op een rijtje te zetten door jezelf vragen te stellen. Ook kan het nuttig zijn om eens stil te staan bij welke waarschuwingssignalen je lichaam je misschien geeft als je een grens tegenkomt. Misschien heb je wat aan de volgende oefeningen.

1. **Beantwoord deze vragen:**

Wat is mijn verantwoordelijkheid, wat die van de ander?

--

Waar wil ik mee stoppen?

--

Wat wil ik dat de ander niet meer doet?

--

Wat is daarvoor nodig?

--

(Ga alleen aan de slag met grenzen stellen als je ook consequenties eraan verbindt.)

2. **Waarschuwingssignalen leren herkennen**

Een andere manier om je grenzen te leren kennen, is het herkennen van wat je voelt. Als je een grens nadert, geeft je lichaam je namelijk meestal een waarschuwingssignaal. Dat 'signaal' kan bij iedereen anders zijn. De één krijgt bijvoorbeeld hoofdpijn, de ander wordt misselijk of somber.

Als je hier af en toe bij stilstaat, leer je steeds beter de signalen van jouw lichaam kennen (en daarmee jouw grenzen). Het is verstandig om als je dit signaal voelt een time-out te nemen, te onderzoeken wat er aan de hand is en te bedenken of je verdergaat of niet.

Oefening: terugkijken

Denk aan een moment dat je erg gestrest was. Wat voelde je? Probeer ook nog wat verder terug te kijken. Wat waren de signalen daarvóór? Hoofdpijn? Snel geïrriteerd? Vermoeid? Last van je buik?

Probeer er daarna achter te komen waardoor je je zo voelde. Bij voorbeeld door jezelf de vragen hierboven te stellen.

Oefening: lichamelijke afstand

Deze oefening doe je met iemand samen. Ga tegenover elkaar staan en vraag de ander steeds dichterbij te komen. Als je je ongemakkelijk voelt zeg je 'stop' en blijven jullie zo staan. Wat voel je precies? Waar in je lichaam? Je buik? Borst? Hoofd?

Wat je nu voelt, is voor jou een teken dat je tegen een grens oploopt. Als je dit gevoel in het gewone leven krijgt, is het verstandig om daar bij stil te staan.

Mijn waarschuwingssignalen zijn:

--

Hulp

Aarzel niet om hulp te vragen. Kijk op de website bij Hulp en Overzicht professionele ondersteuning.