

# Persoonlijke grenzen

Werkboek voor therapie en coaching

Ontdek wat voor jou belangrijk is, herken je grenzen en oefen met manieren om ze duidelijk aan te geven.

Een praktische pagina voor persoonlijke reflectie en gesprek.



# Werkblad 1 — Mijn grenzen herkennen

Grenzen helpen aangeven wat voor mij prettig, veilig en haalbaar is.

## 1. Denk aan een recente situatie waarin iets niet goed voelde.

Wat gebeurde er?

---

---

---

Wat merkte ik in mijn lichaam?

---

---

---

Welke gedachte of emotie viel me op?

---

---

---



## 2. Wat had ik op dat moment nodig?

---

---

---

---

## 3. Wat wil ik een volgende keer eerder opmerken?

---

---

---

---



Mijn notities

---

---

---

---

# Werkblad 2 – Waar ligt mijn grens?

Een grens kan per persoon, moment en situatie verschillen.  
Lees de situaties en noteer wat voor jou klopt.



Bij lichamelijk contact voel ik me prettig wanneer...

---

---

---

---



Ik voel me ongemakkelijk wanneer...

---

---

---

---



Bij mijn tijd en energie helpt het mij om...

---

---

---

---



Ik wil vaker nee zeggen tegen...

---

---

---

---



Ik wil vaker ja zeggen tegen...

---

---

---

---



Wat maakt deze grens belangrijk voor mij?

---

---

---

---



Mijn notities

---

---

---

---

# Werkblad 3 — Mijn signalen op tijd opmerken

Je lichaam, gedachten en gevoelens kunnen aanwijzingen geven.



|                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Lichaam</b> — Wat merk ik?<br><hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>   |  <b>Gedachten</b> — Wat zeg ik tegen mezelf?<br><hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |
|  <b>Gevoelens</b> — Wat voel ik?<br><hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> |  <b>Gedrag</b> — Wat doe ik meestal?<br><hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>         |

 **Mijn eerste waarschuwingssignaal is...**

---

---

---

 **Een kleine stap die mij kan helpen is...**

---

---

---

 **Mijn notities**

---

---

---

# Werkblad 4 – Mijn grens duidelijk aangeven

Een rustige boodschap kan bestaan uit drie delen:

1

**Wanneer...**

(beschrijf de situatie)



2

**Voel of merk ik...**

(benoem jouw ervaring)



3

**Ik heb behoefte aan...**

(zeg wat je nodig hebt)



**Mijn situatie:**

---

---

---

---

**Mijn boodschap:**

---

---

---

---

**Een korte, duidelijke zin die bij mij past:**

---

---

**Hoe wil ik dit zeggen?**

---

---

---

---

**Mijn notities**

---

---

---

---

# Werkblad 5 – Wat wil ik wel en niet?

Een grens gaat niet alleen over wat ik niet wil. Ze laat ook zien wat goed bij mij past.

**1** Ik voel me prettig wanneer...



**2** Ik wil liever niet dat...



**3** Ik sta open voor...



**4** Dit wil ik eerst bespreken...



**Mijn notities**

---

---

---

---

---

---



# Werkblad 6 – Mijn grens of mijn voorkeur?



Een voorkeur vertelt wat ik fijn vind. Een grens  
geeft aan wat voor mij  
niet goed of niet haalbaar is.



**Situatie:**

---

---

---

---



**Wat is mijn voorkeur?**

---

---

---

---



**Wat is voor mij een duidelijke grens?**

---

---

---

---



**Wat wil ik hierover communiceren?**

---

---

---

---



**Mijn notities**

---

---

---

---

# Werkblad 7 – Wat vind ik belangrijk?

Waarden kunnen helpen om te ontdekken welke grenzen bij jou passen.

Kies drie waarden die belangrijk voor je zijn:



**1** Waarde 1:

---

---

---

**2** Waarde 2:

---

---

---

**3** Waarde 3:

---

---

---

Welke grens helpt mij trouw te blijven aan deze waarden?

---

---

---

---

Mijn notities

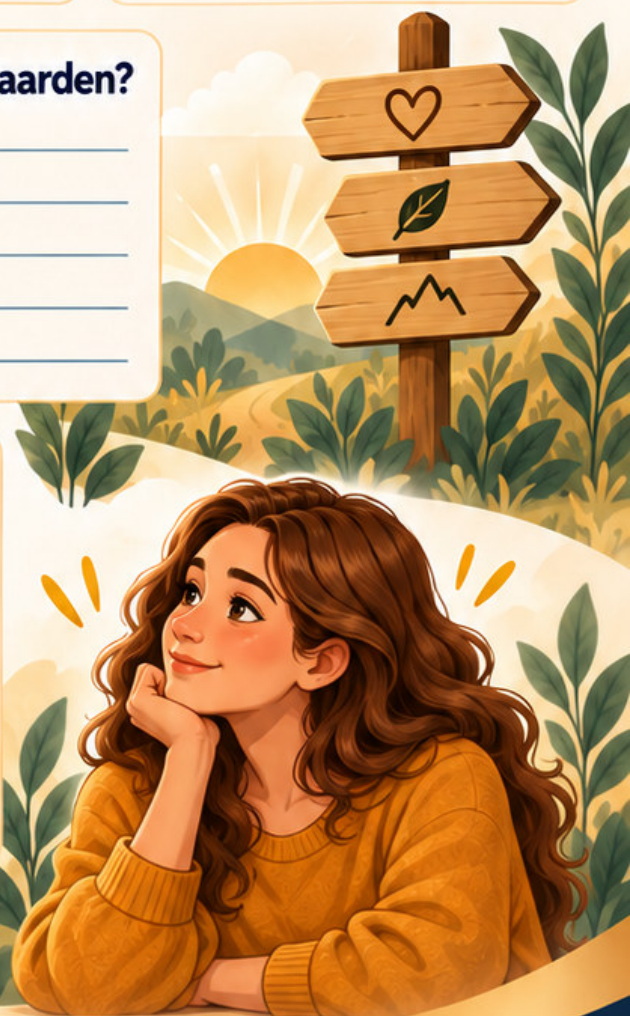
---

---

---

---

---



# Werkblad 8 – Mijn energiemeter

Je energie kan een aanwijzing zijn om even stil te staan bij wat je nodig hebt.

## Groen –

Dit gaat goed voor mij.



## Oranje –

Ik merk dat het meer  
van mij vraagt.



## Rood –

Ik heb een pauze of  
duidelijke grens nodig.



Welke signalen merk ik bij groen, oranje en rood?

---

---

---

---

---



Wat kan ik doen wanneer mijn meter op oranje staat?

---

---

---

---

---



Mijn notities

---

---

---

---

---



# Werkblad 9 – Grenzen in contact met anderen

In verschillende relaties kunnen verschillende afspraken  
en grenzen prettig voelen.

Bij deze persoon voel ik ruimte om...



---

---

---

---

Ik vind het lastig wanneer...



---

---

---

---

Wat wil ik graag behouden in dit contact?



---

---

---

---

Welke grens wil ik bespreekbaar maken?



---

---

---

---

Mijn notities

---

---

---

---



# Werkblad 10 – Nee zeggen met respect

Een nee hoeft niet lang uitgelegd te worden. Je kunt vriendelijk en duidelijk blijven.

**Situatie waarin ik nee wil zeggen:**

---

---

---

---

---

---



**Mijn korte antwoord:**



---

---

---

---

---

**Een vriendelijke toevoeging  
die bij mij past:**



---

---

---

---

---

**Wat helpt mij om bij mijn antwoord te blijven?**

---

---

---

---

---



**Oefenzin: "Nee, dat past op dit moment niet voor mij."**

---

---

---

---

---

---



**Mijn notities**

---

---

---

---

---

---



# Werkblad 11 – Een grens uitleggen

Je mag uitleg geven als je dat wilt. Een korte boodschap kan ook voldoende zijn.



Wat wil ik dat de ander begrijpt?

---

---

---



Wat hoef ik niet uit te leggen?

---

---

---



Mijn duidelijke boodschap:

---

---

---



Hoe houd ik mijn woorden rustig en eenvoudig?

---

---

---



Mijn notities

---

---

---

# Werkblad 12 –

## Als iemand nee tegen mij zegt

Een nee kan teleurstellen. De ander mag toch een eigen grens hebben.



**Wat voel ik wanneer iemand nee zegt?**

---

---

---



**Wat helpt mij om de grens van de ander te respecteren?**

---

---

---



**Hoe kan ik reageren zonder druk uit te oefenen?**

---

---

---



**Oefenzin: "Dank je dat je het duidelijk zegt."**

---

---

---



**Mijn notities**

---

---

---

# Werkblad 13 – Mijn digitale grenzen

Ook online mag je kiezen wanneer en hoe je bereikbaar bent.



**Wanneer wil ik mijn berichten bekijken?**

---

---

---

---

**Welke meldingen wil ik uitzetten?**

---

---

---

---

**Wanneer wil ik mijn telefoon wegleggen?**

---

---

---

---

**Wat wil ik online liever niet delen?**

---

---

---

---

**Mijn kleine afspraak met mezelf:**

---

---

---

---

---

---

**Mijn notities**

---

---

---

---

---

---

# Werkblad 14 – Tijd en beschikbaarheid

Je tijd en aandacht zijn waardevol. Je kunt afspraken maken die haalbaar voelen.



Waar gaat mijn tijd vaak naartoe?

---

---

---



Wanneer heb ik rust of pauze nodig?

---

---

---



Op welke verzoeken wil ik niet direct antwoorden?

---

---

---



Mijn zin om tijd te nemen:  
“Ik denk erover na en kom erop terug.”

---

---

---



Mijn notities

---

---

---

# Werkblad 15 – Grenzen op werk of studie

Duidelijke afspraken kunnen helpen om werk, studie en herstel in balans te houden.



**Welke taak of afspraak vraagt te veel van mij?**

---

---

---

---

**Wat is haalbaar binnen mijn tijd?**

---

---

---

---

**Welke verwachting wil ik bespreken?**

---

---

---

---

**Mijn concrete verzoek:**

---

---

---

---

**Wie kan ik hierover benaderen?**

---

---

---

---

**Mijn notities**

---

---

---

---

# Werkblad 16 – Emotionele grenzen

Je kunt betrokken zijn bij iemand en tegelijk aandacht houden voor je eigen behoeften.



**Welke gevoelens van anderen  
neem ik soms mee?**

---

---

---

---

**Wat is van mij en wat hoort bij de ander?**

---

---

---

---

**Wanneer heb ik ruimte nodig om op te laden?**

---

---

---

---

**Wat kan ik zeggen om die ruimte aan te geven?**

---

---

---

---

**Mijn notities**

---

---

---

---

# Werkblad 17 – Mijn lichamelijke grenzen

Jij bepaalt wat prettig voelt voor jouw lichaam en welke ruimte je nodig hebt.



Bij begroeten vind ik prettig:



---

---

---

Ik wil liever eerst gevraagd worden voordat...



---

---

---

Wanneer ik ruimte nodig heb, kan ik zeggen:



---

---

---

Wat helpt mij om me veilig en op mijn gemak te voelen?



---

---

---

Mijn notities



---

---

---

---

---

# Werkblad 18 – Grenzen in mijn familie

Ook in familiecontact mag je aangeven wat voor jou werkt.



Over welk onderwerp praat ik liever wel of niet?

---

---

---



Welke afspraak zou contact prettiger maken?

---

---

---



Wat wil ik zeggen wanneer een gesprek te persoonlijk wordt?

---

---

---



Mijn grens in één duidelijke zin:

---

---

---



Mijn notities

---

---

---

---

# Werkblad 19 – Grenzen in vriendschappen

Vriendschap kan ruimte bieden voor eerlijkheid, verschil en wederzijds respect.



**Wat waardeer ik in  
deze vriendschap?**

---

---

---

---

---



**Wanneer voel ik me  
onder druk gezet?**

---

---

---

---

---



**Wat wil ik vaker  
bespreken?**

---

---

---

---

---



**Welke grens kan onze  
vriendschap ondersteunen?**

---

---

---

---

---



**Mijn notities**

---

---

---

---



# Werkblad 20 – Een gesprek voorbereiden

Vorbereiden kan helpen om rustig te zeggen wat voor jou belangrijk is.



**Met wie wil ik praten?**

---

---

---

---

**Wat wil ik dat deze persoon begrijpt?**

---

---

---

---

**Wat wil ik concreet vragen?**

---

---

---

---

**Wanneer en waar voelt het gesprek passend?**

---

---

---

**Mijn openingszin:**

---

---

---

---

**Mijn notities**

---

---

---

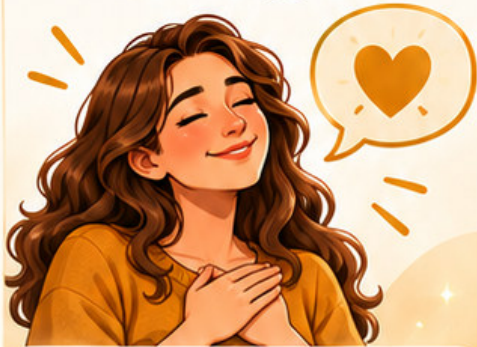
---

# Werkblad 21 –

## Verschillende reacties oefenen

De ander kan positief reageren, vragen stellen of het oneens zijn.  
Ik kan mijn boodschap rustig herhalen.

Als de ander begrip toont,  
kan ik zeggen...



---

---

---

---

---

Als de ander vragen stelt,  
wil ik antwoorden...



---

---

---

---

---

Als de ander het oneens is,  
wil ik onthouden...



---

---

---

---

---

Mijn rustige herhaalzin:

---

---

---

---

Wat helpt mij om bij mezelf te blijven?

---

---

---

---

---

Mijn notities

---

---

---

---

---

# Werkblad 22 – Omgaan met schuldgevoel

Schuldgevoel kan opkomen wanneer je een grens stelt.  
Het gevoel hoeft niet te bepalen wat je kiest.



**Wat denk ik dat er mis kan gaan  
als ik nee zeg?**

---

---

---

---



**Welke verantwoordelijkheid  
is echt van mij?**

---

---

---

---



**Wat zou ik tegen een goede  
vriend zeggen?**

---

---

---

---



**Een vriendelijke gedachte  
voor mezelf:**

---

---

---

---



**Mijn notities**

---

---

---

---

# Werkblad 23 –

## Als mijn grens niet duidelijk was

Je kunt een grens later verduidelijken. Een nieuw gesprek kan helpen om misverstanden te herstellen.



**Wat gebeurde er?**

---

---

---

---

**Wat had ik liever duidelijker gezegd?**

---

---

---

---

**Wat wil ik nu alsnog aangeven?**

---

---

---

---

**Mijn herstelzin: "Ik wil nog even terugkomen op wat ik eerder zei..."**

---

---

---

---

**Wat heb ik nodig voor dit gesprek?**

---

---

---

---

---

**Mijn notities**

---

---

---

---

---

# Werkblad 24 – Mijn persoonlijke grensplan

Kies één kleine, haalbare stap om je grens in de praktijk te brengen.



De situatie waarin ik wil oefenen:

---

---

---



Mijn grens:

---

---

---



De woorden die ik wil gebruiken:

---

---

---



Wat kan het moeilijk maken?

---

---

---



Wie of wat kan mij steunen?

---

---

---



Mijn eerste kleine stap:

---

---

---



Mijn notities

---

---

---

# Werkblad 25 – Terugkijken op mijn oefening

Reflecteer zonder jezelf te beoordelen. Oefenen mag stap voor stap gaan.

Wat heb ik geprobeerd?

---

---

---

---



Wat ging zoals ik wilde?

---

---

---

---



Wat voelde lastig?

---

---

---

---



Wat heb ik over mezelf geleerd?

---

---

---

---



Wat wil ik volgende keer aanpassen?

---

---

---

---



Waar ben ik tevreden over?

---

---

---

---



Mijn notities

---

---

---



# Werkblad 26 – Mijn volgende stap

Grenzen herkennen en aangeven is een oefening. Kies wat je wilt meenemen.



Een grens die ik beter  
herken is...

---

---

---



Een zin die ik wil  
onthouden is...

---

---

---



Een kleine stap die ik  
deze week wil zetten...

---

---

---



Als ik steun nodig heb,  
kan ik...

---

---

---



Mijn persoonlijke reminder:

---

---

---

---

---



Mijn notities

---

---

---

---

---

