

Grenzen-Checklist

Herken je signalen, voorkom overbelasting

Fysieke grenzen

- ☐ Ik heb vaak hoofdpijn of gespannen schouders
- ☐ Ik voel me uitgeput, ook na een vrije dag
- ☐ Ik merk dat ik doorwerk terwijl ik eigenlijk rust nodig heb
- ☐ Ik slaap slecht maar "doorgaan" voelt als de enige optie
- ☐ Ik neem zelden of nooit écht een pauze

 Reflectie:

...

Mentale grenzen

- ☐ Ik heb moeite om me te concentreren
- ☐ Ik voel me snel overweldigd door prikkels of taken
- ☐ Ik vind het lastig om prioriteiten te stellen
- ☐ Mijn hoofd blijft "aan" na werktijd
- ☐ Ik raak in paniek als ik veel tegelijk moet doen

 Reflectie:

...

Emotionele grenzen

- ☐ Ik voel me vaak geïrriteerd of kortaf
- ☐ Ik huil sneller dan normaal of voel me kwetsbaar
- ☐ Ik trek me terug en sluit me af van anderen

- ☐ Ik voel me vaak verantwoordelijk voor hoe anderen zich voelen
- ☐ Ik pas me steeds aan om conflicten te vermijden

 Reflectie:

...

Tijd & energie-grenzen

- ☐ Ik plan mijn agenda vaak te vol
- ☐ Ik heb het gevoel dat ik constant haast heb
- ☐ Ik laat afspraken of rustmomenten schieten "om het af te krijgen"
- ☐ Ik voel me schuldig als ik "nee" zeg of iets uitstel
- ☐ Mijn to-dolijst lijkt nooit leeg te raken

 Reflectie:

...

Patronen waarin je over je grenzen gaat

- ☐ Ik zeg vaak "ja" uit angst om anderen teleur te stellen
- ☐ Ik voel me verantwoordelijk voor het oplossen van andermans problemen
- ☐ Ik stel mijn eigen behoeften uit om anderen tevreden te houden
- ☐ Ik heb moeite om 'nee' te zeggen zonder uitleg of excuus
- ☐ Ik trek pas aan de bel als ik al uitgeput ben
- ☐ Ik laat mijn grenzen sneller los als iemand boos of teleurgesteld is

 Reflectie:

...

Reflectievragen

- Welke grenzen overschrijd jij het vaakst?

...

- Wat heeft jou in het verleden geholpen om je grens wél te bewaken?

...

- Wat zou je willen veranderen aan hoe je met je grenzen omgaat?

...

- Wie of wat kan jou helpen om dit vol te houden?

...

- Wat gebeurt er als je jouw grenzen negeert?

...

Actie-opdracht

Kies deze week één grens die je wilt oefenen:

Wat ga je voelen (signaal herkennen)?

...

Wat ga je benoemen (je grens uitspreken)?

...

Welke kleine verandering vraag je of breng je aan?

...

 Bijvoorbeeld:

- "Ik neem elke dag een lunchpauze van 30 minuten."
- "Ik spreek uit dat ik vanavond geen energie meer heb voor extra werk."
- "Ik ga deze week op tijd naar huis, ongeacht de drukte."

Extra ruimte voor notities of inzichten

...