

# HULPZINNEN OM GEPAST 'NEE' TE ZEGGEN

Soms weet je dat je 'nee' wilt zeggen, maar is het lastig om te bedenken hoe je dit het beste kunt zeggen. Onderstaande hulpzinnen kunnen je op weg helpen:

**1**

**VAAG MAAR EFFECTIEF:**

'Bedankt voor de uitnodiging, maar het gaat me niet lukken.'

**2**

**HET IS NIET PERSOONLIJK:**

'Bedankt voor je vraag maar ik doe op dit moment even helemaal geen dingen naast project [X].'

**3**

**PROBEER HET LATER NOG EENS:**

'Ik zou het wel willen, maar tot [X] ben ik niet beschikbaar. Je kunt me dan nog eens vragen.'

**4**

**IEMAND ANDER VRAGEN:**

'Ik kan dat niet voor je doen, maar ik kan vragen of [X] het misschien wel kan doen.'

**5**

**BLIJF HET PROBEREN:**

'Ik kan deze data niet, maar ik wil je wel graag zien. Heb je nog andere opties?'

**6**

**PROBEER HET SPONTAAN:**

'Het past nu niet in mijn agenda, maar ik wil het wel graag een keer doen. Bel je me vlak voor je weer eens gaat?'

**7**

**DANKBAARHEID:**

'Ontzettend bedankt voor je enthousiasme, maar ik kan je helaas niet helpen op dit moment.'

**8**

**DOORVERWIJZEN:**

'Ik kan niet, maar ik denk dat je deze vraag ook beter aan [X] kunt stellen.'

**9**

**VIJF-MINUTEN-GUNST:**

'Ik kan niet, maar ik kan je wel helpen door een mailtje rond te sturen.'

**10**

**GEWOON NEE:**

'Bedankt, maar ik moet het aan me voorbij laten gaan.'  
(en vervolgens je mond houden!)



**11**

**ELEGANT:**

'Ik waardeer het zeer dat u me vraagt, maar ik ben al bezet.'



**12**

**HET SPIJT ME:**

'Ik zou willen dat ik het kon doen, maar het gaat nu gewoon niet.'

**13**

**IEMAND ANDERS HEEFT HET BESLOTEN:**

'Ik heb mijn coach/partner/ouders beloofd dat ik geen nieuwe projecten aanneem.  
Ik ben bezig meer balans in mijn leven te creëren.'

**14**

**ANDERE (TEAM)ACTIVITEITEN:**

'Bedankt voor de uitnodiging, maar dan sport ik en ik mis nooit een training.'

**15**

**IK KAN DIT NIET:**

'Ik ben hier niet goed in, dus voel mij niet competent genoeg om u te helpen.'

**16**

**IK BEN AL BEZET:**

'Ik waardeer het dat je aan me denkt, maar ik heb die dag al iets anders.'

**17**

**GRENZEN STELLEN:**

'Dit kan ik niet doen, maar ik zal je zeggen wat ik wél kan doen.'  
(en het houden bij wat voor jezelf comfortabel voelt!)

**18**

**NIET NEE, MAAR OOK NIET JA:**

'Ik denk erover na en kom erop terug.'

**19**

**NIETS ZEGGEN:**

Het voelt ongeleefd om een verzoek te negeren, maar soms is dat het beste voor iedereen.

**20**

**VERTEL WAT JE DWARSZIT:**

'Het gaat niet, mijn ouders zijn ziek, deze week wordt de badkamer verbouwd  
en verslag [X] moet worden ingeleverd.'

**21**

**HET ZIT ME TOT HIER:**

'Ik moet nu even voor mezelf zorgen.'  
(geef aan dat het niet persoonlijk is, maar dat je niet kunt doen wat wordt gevraagd)

**EN TOT SLOT:**

**oefen met 'nee' zeggen en glimlach om jezelf als je toch in de 'ja' bent getraptd;  
al het begin is moeilijk, maar oefening baart kunst!**