

Helpen of egoïsme, of allebei niet

Terugvinden wat er tussen wegcijferen en alleen aan jezelf denken in zit

Voor wie is dit werkblad? Voor jou als je voor iedereen de sterke en rustige bent, en aan het eind van de week leeg bent zonder dat iemand vroeg hoe het met jou ging.

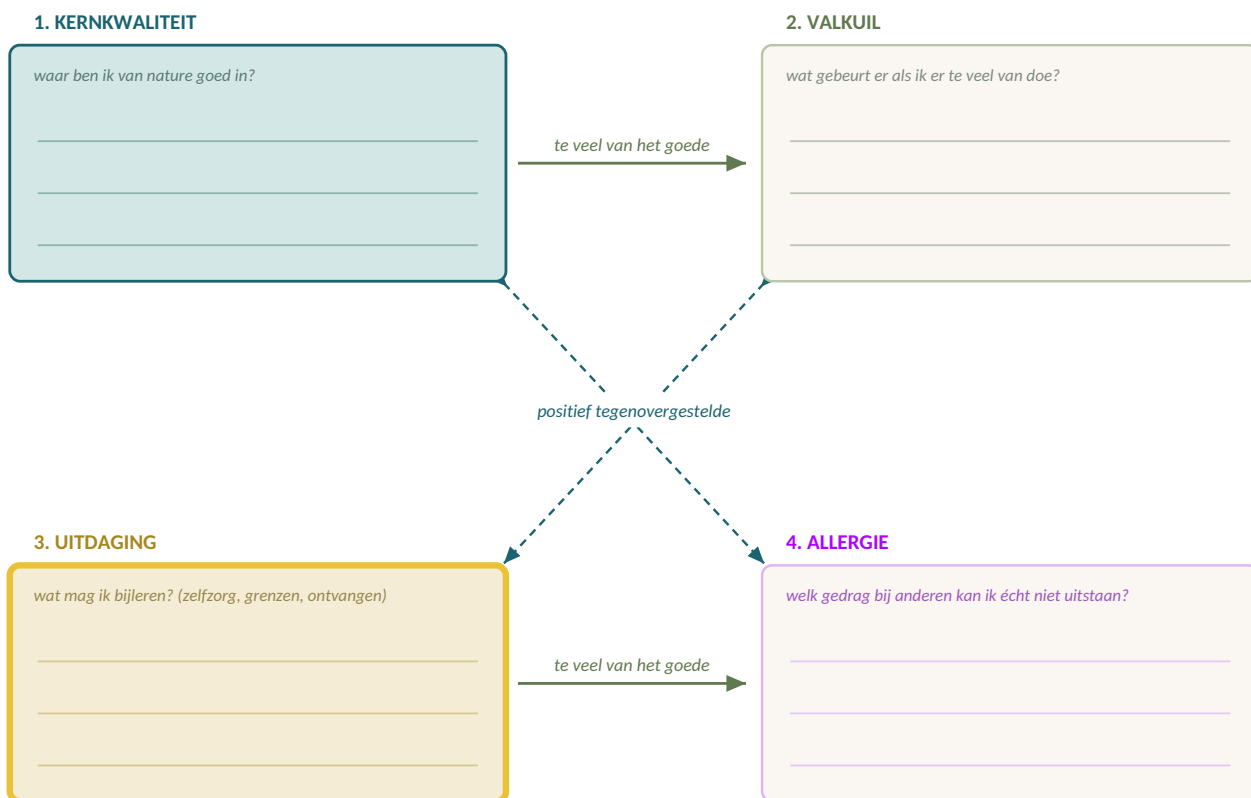
Vaak zit daar één overtuiging onder: anderen helpen is goed, en mezelf op één zetten is egoïstisch. Zolang die twee aan elkaar vastzitten, blijft zelfzorg voelen als iets naars. In dit werkblad haal je ze uit elkaar.

Je hebt nodig: een pen en twintig minuten.

1 Vul je eigen kwadrant in

Elke kwaliteit heeft een keerzijde. Doe je er te veel van, dan wordt je kwaliteit een valkuil. Het gezonde tegenovergestelde is je uitdaging, en te veel daarvan is je allergie: precies het gedrag waar je bij anderen niet tegen kunt.

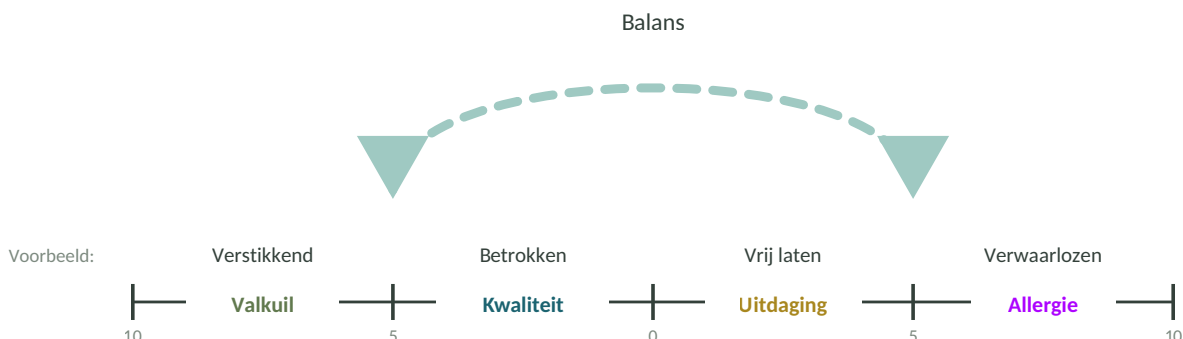
Vul in met concrete situaties, niet met mooie woorden.



Klaar? Kijk dan naar vak 2 en vak 4. Grote kans dat het twee uitersten van dezelfde as zijn, en dat jij alles wat richting vak 4 beweegt alvast egoïstisch noemt.

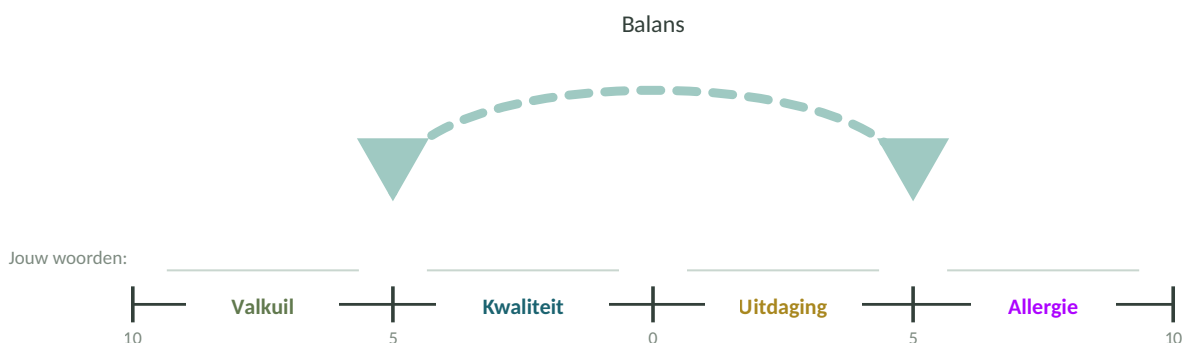
2 Zoek de grijstinten

In je hoofd is het waarschijnlijk zwart-wit: of je bent er voor iedereen, of je bent egoïstisch. Maar op één lijn liggen vier zones, en de balans zit in de twee middelste. Zo ziet dat eruit bij een ander voorbeeld:



Betrokken zijn is mooi. Doe je er te veel van, dan word je verstikkend. Iemand vrij laten is ook mooi, en te veel daarvan is verwaarlozen. De twee buitenste zones zijn allebei mis, de balans zit in het midden.

Vul nu je eigen lijn in, en zet een kruisje waar jij nu staat.



De kern: je kwaliteit en je uitdaging liggen pal naast elkaar in de balanszone. Je zorgzaamheid en je zelfzorg horen dus bij elkaar, ze sluiten elkaar niet uit. Wegcijferen en egoïsme vallen er allebei buiten, ieder aan een kant. De weg loopt niet van het ene uiterste naar het andere, maar naar het midden.

Gezonde zelfzorg	Echt egoïsme
Nee zeggen tegen een extra klus omdat je week al vol zit.	Iemand laten stikken met een probleem dat je makkelijk kon oplossen.
Vragen of iemand anders kan rijden, want jij bent moe.	Structureel alles door anderen laten doen en zelf nooit thuis geven.
Naar bed gaan in plaats van nog één appje beantwoorden.	Iemand negeren die je echt nodig heeft, omdat het je niet uitkomt.
Eerlijk zeggen dat iets je te veel wordt.	Je verantwoordelijkheid stelselmatig doorschuiven.
Tijd voor jezelf nemen en daarna volledig terugkomen.	Altijd nemen en nooit iets teruggeven.

Het verschil: egoïsme gaat ten koste van de ander. Zelfzorg zorgt dat jij niet omvalt, zodat je er kunt blijven zijn.

Schrijf drie dingen op die jij eigenlijk nodig hebt. Omcirkel waar ze horen.

zelfzorg / egoïsme

zelfzorg / egoïsme

zelfzorg / egoïsme

3 Van inzicht naar gedrag

Waar zou een stap richting jezelf nu voelen als egoïsme?

Beschrijf de situatie. Kijk er dan nog eens naar: klopt dat, of is het gezonde zelfzorg die je nooit hebt geoefend?

Wat vertelt je lijf je op zulke momenten?

De moeheid, de spanning, je buik: dat is je grenswachter die het werk doet dat jij nog niet doet. Wat zou er gebeuren als je die grens zélf nam, een tel eerder dan je lijf?

Ken je iemand die mooi in dat gezonde midden zit?

Iemand die goed voor zichzelf zorgt én warm blijft naar anderen. Wie is dat? Hoe zegt zij of hij nee? Hoe reageert diegene op een compliment of op hulp? Wat doet die persoon als iemand iets vraagt terwijl het niet uitkomt? Beschrijf het concreet.

Wat kun je van hem of haar leren, en welk klein ding neem je deze week over?

Hoe je dit gebruikt. Kies één klein ding uit de laatste vraag en doe dat deze week. Niet je hele leven omgooien, gewoon één keer jezelf meenemen op een moment waarop je normaal weg zou cijferen.

Voelt het naar, dat schuldgevoel? Mooi. Dat betekent dat je uit je valkuil stapt, en dat voelt altijd even ongemakkelijk. Dit is geen egoïsme. Dit is de kant die je nog moest leren.