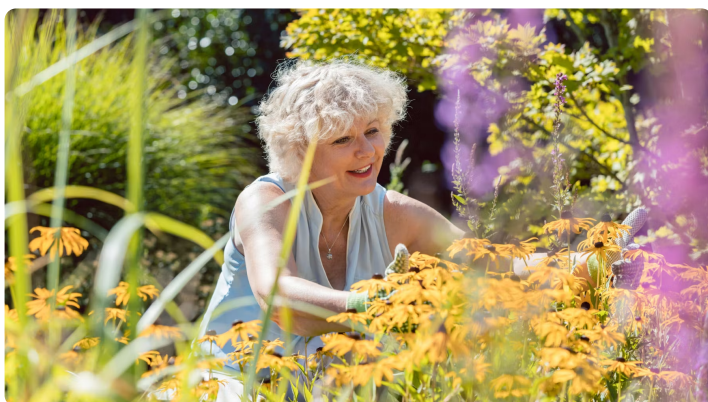


# Laat jezelf bloeien door je tuintje op orde te houden

Gerda Bos | 24 jan. 2024 | Laatste update: 21 feb. 2024



Sta wat vaker stil bij wat mensen van je vragen en verwachten, adviseert psycholoog Gerda Bos. Bedenk of dit je verder helpt of juist beknelt.

📁 Geef cadeau

🔗 Delen

Stel je voor dat je om je heen een tuintje hebt aangelegd. Waar jij gaat, gaat je tuintje met je mee. Je hebt het helemaal ingericht volgens je eigen voorkeur en plan. Een mooie struik hier, een boompje daar. Kleurige bloemen langs het pad. Een bankje in de

## Vacatures

PROVADA

Front Office  
Medewerker



QUTECH

Management Assistant



FRESHRECRUITMENT

Financial Controller -  
Teamleider



BEKIJK VACATURES →

schaduw en een heg eromheen, zodat je lekker beschut zit. Zie je het al voor je?

## **Jouw tuintje, jouw welzijn**

Stel je nu eens voor dat iemand je vraagt om voortdurend meer te doen, dan waar je energie of tijd voor hebt. Kun je je dan voorstellen dat je dan niet meer goed voor je tuintje kunt zorgen?

Voor je het weet verpieteren de bloemetjes, want je hebt geen tijd om ze water te geven. Het gras verdort en er komen stekelige bramenstruiken in omhoog. Voor je het weet is je tuintje overwoekert. Met grote gevolgen. Want je tuintje staat voor jouw welzijn. Als jouw tuintje niet kan bloeien, merken jij en je omgeving dat onder andere aan de volgende kenmerken: je wordt vaker geïrriteerd, je maakt meer fouten en je bent het overzicht vaker kwijt.

## **Sta even stil bij weer een vraag**

Stel je nou eens voor dat je altijd eerst goed voor jezelf en je tuintje zorgt, zodat je fit en fruitig blijft. En dan pas voor anderen. Dan kun je waarschijnlijk veel beter overzicht houden, maak je minder fouten en ben je het zonnetje in huis.

Dus vraag je de volgende keer af, wanneer iemand je vraagt om iets te doen, of dat goed is voor jouw tuintje. Misschien helpt je dat om beter te weten of je ja of nee mag zeggen. Of misschien is het nodig dat je meer ruimte of tijd vraagt.

Als jij aangeeft wat nodig is voor de groei van je tuintje, pas dan kunnen anderen rekening met je houden. Iedereen gunt jou een mooi tuintje, want als jij ontspannen bent, kun je bergen werk verzetten.



**Als  
anderen  
jouw  
grenzen  
proberen te  
verleggen...**

Wat kun je  
hier tegen  
doen? Gerda  
Bos geeft  
advies.

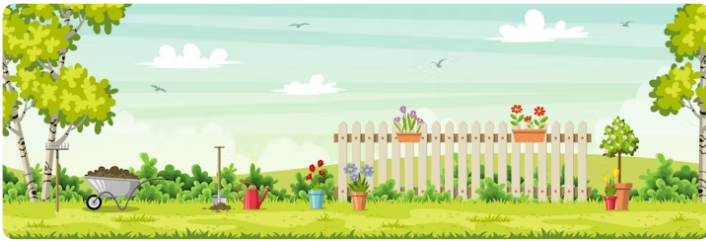
## **Let op, daar is het 'oei, ik groei-gevoel'**

Ik hoor het je zeggen. Dat is makkelijker gezegd dan gedaan. En dat is helemaal waar. Je gedrag veranderen geeft altijd een ongemakkelijk, vaak onrustig gevoel. Je gaat uit je comfortzone en dat voelt niet prettig.

Wist je dat dat ongemakkelijke gevoel eigenlijk een fantastisch symptoom is van groei? Ik noem het het 'oei, ik groei-gevoel'.

Een paar jaar geleden volgde ik een pottenbakkerscursus. Om me heen allemaal ervaren dames en ik de onervaren kluns. Voordat ik doorhad hoe je een bonk klei stabiel op je draaischijf laat staan, hadden zij hun eerste pot al klaar. Ik voelde me 'onhandig, een beetje dom en vooral ongemakkelijk'.

Het ongemakkelijke gevoel was een teken dat ik midden in het leerPROCES zat. Het was een van mijn 'oei, ik groei-momenten'. En ja, hoor. Na een paar dagen ging het me een stuk beter af met dat pottenbakken.



## Wat is goed voor mijn tuintje?

Mijn voorstel: vraag je de komende tijd eens wat vaker af. Is dit goed voor mijn tuintje? Een paar voorbeelden: een van je kinderen vraagt of je hem naar scouting kunt brengen, want zijn band is lek. Terwijl jij net iets anders wilde doen. Is je plan wijzigen goed voor jouw tuintje? Draagt het bij aan je rust, je opgeruimdheid, je overzicht?

Een ander voorbeeld: je werkgever vraagt of je naast je gewone taken, ook de vakantieplanning wilt regelen of projectvergaderingen wilt notuleren. Is dat goed voor je tuintje? Word jij er blij van, kun je voldoende overzicht houden, draagt het misschien bij aan jouw ontwikkeling of krijg je er vooral stress van?

Een laatste voorbeeld: je partner vraagt je om een thriller mee te kijken. Is dat goed voor jouw tuintje. Draagt dat bij aan bloei? Misschien wel; omdat het knus is om samen de film te kijken. Maar wat als je zenuwstelsel eigenlijk helemaal niet zo van thrillers houdt, omdat je er veel spanning van in je lichaam krijgt?



**Leer positief  
te kijken naar  
jezelf, de  
ander én jullie  
samenwerking**

Volg de training:

Positieve en

## **Het verschil tussen goed voor je tuintje zorgen en -als je klem zit - grenzen stellen**

Als je tijdig voelt of iets goed voor je tuintje is, dan kun je vooraf duidelijk zijn of je iets wel of niet kunt doen. Je hoeft je niet schuldig te voelen, want het is jouw taak om je tuintje te verzorgen. Dat kun je aan niemand anders overlaten. Als jouw tuintje goed verzorgd is (je blijft uitgerust en fit), dan ben je ook goed voor je omgeving.

Wat we vaak doen is pas grenzen stellen als we al overbelast zijn. Ons hele tuintje is lelijk geworden. De plantjes zijn verdord en de heg is omvergelopen. Als het eenmaal zo ver is, dan staan we boos om ons heen te kijken en misschien schieten we dan zelfs we flink uit onze slof.

Wat lijkt je effectiever? Goed voor je tuintje zorgen of pas grenzen stellen als je klem zit?

### **ONDERDEEL VAN DE COLLECTIE**

#### **Werken aan jezelf**

Een plezierige en productieve werkdag hangt van meerdere factoren af. Inzicht in jezelf en jouw voorkeuren wat betreft communicatie en samenwerking én in die van collega's maakt een groot verschil. Hoe ga je bijvoorbeeld om met hoogsensitiviteit (bij jezelf of de ander)? Heb je neiging tot perfectionisme? Hier vind je artikelen met inzichten uit de psychologie praktische tips over plezier en zelfzorg.

## Lees meer over

COMMUNICATIE

LOOPBAAN

PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

PROFESSIONELE ONTWIKKELING

PSYCHOLOGIE



## Gerda Bos

**trainer, coach, psycholoog**

Gerda Bos is trainer, coach en psycholoog. Ze heeft veel kennis en ervaring rondom de thema's communicatie, leiderschap, samenwerken, veranderen, zelfmanagement en loopbaanontwikkeling. Ook schreef ze een aantal artikelen over deze thema's en de door haar ontwikkelde LEF-methode. Gerda daagt je op prettige wijze uit om jezelf te ontwikkelen in je werk. [coachzoetermeer.nl](https://coachzoetermeer.nl)

## Ontdek ook

BEKIJK DE COLLECTIE

Werken aan jezelf



MEER OVER

Persoonlijke ontwikkeling



MEER OVER

Psychologie



## Recente artikelen

---



PSYCHOLOGIE

### Je persoonlijke gedragsstijl en de valkuilen

Soms lijkt het wel of je ieder een andere taal spreekt. Herkenbaar? Ontdek je persoonlijke gedragsstijl met de LIFO-methodiek. En ken de valkuilen.



COMPETENTIES SECRETARESSE

### Collega's coachen: voorbeelden van coachende vragen

Vanuit de secretaresserol coachen? Die rol is je waarschijnlijk op het lijf geschreven. Er zijn veel raakvlakken tussen ondersteuners en coaches.



PSYCHOLOGIE

### Experts waarschuwen voor 'destructieve gevolgen' van perfectionisme



PSYCHOLOGIE

### Laat jezelf bloeien door je tuintje op orde te houden



Perfectionisme heeft raakvlakken met dwang en verslaving, en kan tot serieuze mentale én fysieke problemen leiden, waarschuwen twee experts.

Sta wat vaker stil bij wat mensen van je vragen en verwachten, adviseert psycholoog Gerda Bos. Bedenk of dit je verder helpt of juist beknelt.

## Eerder verschenen

---

- › Blijven presteren als je depressief bent: vijf nanotips
- › Blue Monday: een winterdip is geen depressie
- › Niet perfect is prima: over de kracht van imperfectie
- › 6 tips voor de notulist die het even niet meer kan volgen
- › Waarom een secretariaat op een brandweerkazerne lijkt
- › Download het extra gratis magazine; de eindejaarsspecial
- › Zeven tips om je bewust te worden van jouw 'onderstroom'
- › Herken jij je onderstroom in jouw reacties naar anderen?
- › **VOOR ABONNEES**  
Een crisis uitbuiten in jouw voordeel? Deze ondersteuners deden het
- › O nee, niet wéér dat kerstnummer!
- › Volle vrouwen aan de top, please
- › Best gelezen artikelen van november 2023
- › Aftermovie: terugblik op het Management Support Event 2023
- › 10 symptomen van een overbelast brein
- › Liever geen burnout? Sla de lunch dan niet over
- › In 5 stappen productiever werken én meer werkplezier
- › Wat kun je leren van VA's en interimmers?
- › Best gelezen artikelen van oktober 2023
- › Grenzen stellen versus je eigen ruimte innemen
- › Uit de coulissen en in de spotlights, zo zet je jouw eerste stappen

**Abonneren**

**Collecties**

**Nieuwsbrieven**

**Klantenservice**

**Over Management Support**

**Snel naar**

Nieuws & inspiratie

Checklists

Digitale Magazine

Blogs

**Collecties**

Taken en rollen

Samenwerken

Communiceren

Productiviteit



Vacatures

AI en toekomst van  
het vak

Virtual Assistant

**Management  
Support  
Academy**

Opleidingen

Incompany

Management  
Support event

Acties & promoties

**Socials**

Facebook

Twitter

Linkedin

**Contact**

Contact

Adverteren

---

Management Support is onderdeel van VMN media. Op gebruik van deze site zijn de volgende regelingen van toepassing: [Algemene Voorwaarden](#) en [Privacy en Cookie beleid](#) | [Privacy instellingen](#)

