



# De Wet van Sinterklaas

1. Je mag **altijd** vragen wat je graag wil
2. Het is **niet zeker** dat je het krijgt
3. Je mag het **zo vaak** vragen als je wil
4. Je mag er **altijd** op terugkomen

[www.heldere-zaken.nl](http://www.heldere-zaken.nl)

# De Wet van Sinterklaas

## 1. Je mag altijd vragen wat je wil

De oorzaak van veel gedoe is dat je iets accepteert 'omdat het nou eenmaal zo is' terwijl je het er eigenlijk niet mee eens bent of het nadelig voor je uitpakt. Maar ja, er iets van zeggen... dat is ook weer zo wat. Want: zo belangrijk is het nou ook niet, en wie ben jij nou, en het is maar lastig... Herkenbaar? Hup, daar ga je, daar wordt het gedoe gestart! Doordat je je wegcijfert, gooi je je invloed over de heg. Dan is het maar hopen dat de ander voor jouw belangen zorgt. Maar die weet niet wat jij wil, want dat heb je niet gezegd!

**Bij deze heb je toestemming om** te vragen wat je nodig hebt of te zeggen wat je graag wil. Zorg goed voor jezelf en laat dat niet aan een ander over. En nee, dat is niet egoïstisch. Het getuigt juist van respect voor de ander om die taak niet op zijn of haar bordje te schuiven. Zeggen wat je wil of vindt, vermindert het gedoe!

## 2. Het is niet zeker dat je het krijgt

Gedoe floreert bij 'niks zeggen & niks laten merken'. Als negatieve emotie geen aandacht krijgt, heeft het de neiging om steeds belangrijker te worden. Het beïnvloedt je humeur, je werkhouding en de sfeer. En daar reageert de ander weer op. Dat wordt gedoe! Dus vertel degene die het aangaat wat je mening is of hoe je je voelt. Hoe meer je deelt, hoe meer verantwoordelijkheid je neemt, hoe meer invloed je zult hebben op de situatie. Hierdoor wordt je beleving van het gedoe minder. En het mooie is: zelfs als de uitkomst 'nee' is en je krijgt niet wat je graag wil: het gedoe wordt zoveel minder doordat je je uitspreekt..

**Bij deze heb je toestemming om** aan te geven wat je graag wil of nodig hebt. Want ook als er niet aan je verzoek voldaan kan worden, krijgt het aandacht. Jouw belang telt mee – ook als het antwoord 'nee' is.

## 3. Je mag het zo vaak vragen als je wil

Heb je eindelijk de moed bij elkaar geraapt om te zeggen wat je wil – is het antwoord "nee, daar kunnen we geen rekening mee houden". Ai. Dan denk je al snel 'Zie je wel, ik krijg hier toch niet wat ik hebben wil' - al dan niet gevolgd met een 'Zie je wel, ik ben niet belangrijk genoeg'. Gevolg: je trekt je terug. 'Laat maar dan'. Maar daarmee zijn je wensen niet verdwenen. Die blijven borrelen. Een vruchtbare voedingsbodem voor gedoe.

**Bij deze heb je toestemming om** datgene dat jij belangrijk vindt aan de orde te stellen, zo vaak als je nodig acht. Neem jezelf serieus. Ga niet zitten mokken omdat het niet direct lukt maar ga op zoek naar andere mogelijkheden. Leg het nog eens uit. Zoek naar gelijke belangen, zoek aansluiting bij de ander. Want als jij kunt stralen is dat niet alleen goed voor jou, maar ook voor je omgeving.

## 4. Je mag er altijd op terug komen

Ergens ja tegen gezegd en bij nader inzien spijt? Maar ja, 'om er nu nog op terug te komen... daarvoor is het te laat. Want jeetje, wat zullen ze wel niet denken?' Of: wat eerst een goede afspraak leek, blijkt in de praktijk anders uit te pakken. Maar ja, 'afpraak is afspraak, dat is nou eenmaal zo!' Hiermee schik je je naar de ander – zonder dat hij of zij dat weet. En wat begint als een kleine aanpassing kan een grote weerstand worden. Voor je het weet, zit je in de greep van gedoe.

**Bij deze heb je toestemming om** altijd terug te komen op afspraken of op dingen die je eerder hebt gezegd. Een nieuwe zienswijze, andere feiten of veranderende omstandigheden; allemaal prima redenen om het nog eens ter sprake te brengen. Betrek de ander in je overwegingen zodat je tot nieuwe, betere afspraken kunt komen.

**De Wet van Sinterklaas geldt het hele jaar.  
Zorg voor jezelf. Het is te belangrijk om aan een ander over te laten.**