

63 DROGREDEKENEN OM GEEN HULP TE VRAGEN

Veel mensen durven niet om hulp te vragen, waardoor ze meer tobben met stress dan toppen met succes. Ze bereiken minder snel, gemakkelijk of goed wat ze willen, ze verspillen tijd, geld of energie en zitten niet lekker in hun vel, werk of leven.

Om jou te helpen smoesjes van jezelf en anderen te ontmaskeren, geef ik je 63 drogredenen, die mijn gezin in 5 minuten kon bedenken, waarom mensen geen hulp vragen. Als je ze goed leest, zijn het stuk voor stuk uitingen van ideeën, overtuigingen, angsten en onzekerheden, die gebracht worden als feiten, waar- of werkelijkheden, die altijd, overal en voor iedereen gelden. Of voor niemand, nooit en nergens. En dat klopt dus niet!

Uit onze 63 drogredenen blijkt dat we eigen smoesjes hebben/kennen en ook smoesjes met elkaar delen. Vaak in letterlijke woorden, zelden in volledig zinnen of tekst. De één formuleert in vinden, de ander in denken, de volgende (ver)oordeelt en nummer vier is bang.

Onze tob 6 van nagenoeg identiek verwoorde drogredenen is:

1. Denken dom te zijn (3x)
2. Eigenwijs zijn (3x)
3. Stoer doen (3x)
4. Lui zijn (2x)
5. Denken alles zelf te kunnen (2x)
6. Denken dat anderen je gaan uitlachen (2x)

Wat denk jij dat jouw tob 6 is? Stel jezelf hiervoor de vraag: "**Waarom vraag ik niet om hulp?**", zet een wekker op 5 minuten, noteer wat in je opkomt en je weet het!

Kies jij voor slim, gemakkelijk en snel om deze vraag te beantwoorden?

Gebruik dan onze oogst als hulp en beantwoord de volgende vragen:

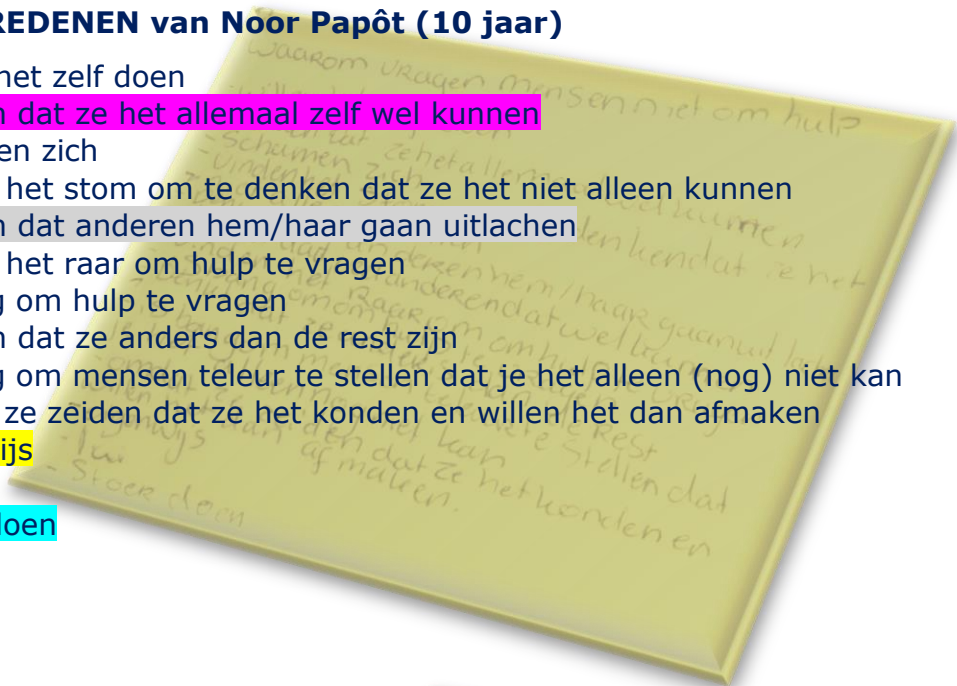
1. Hoeveel van onze drogredenen gebruik jij om geen hulp te vragen?
2. Welke drogreden gebruik jij het meest?

Je kunt je reacties plaatsen onder [mijn blog](#).



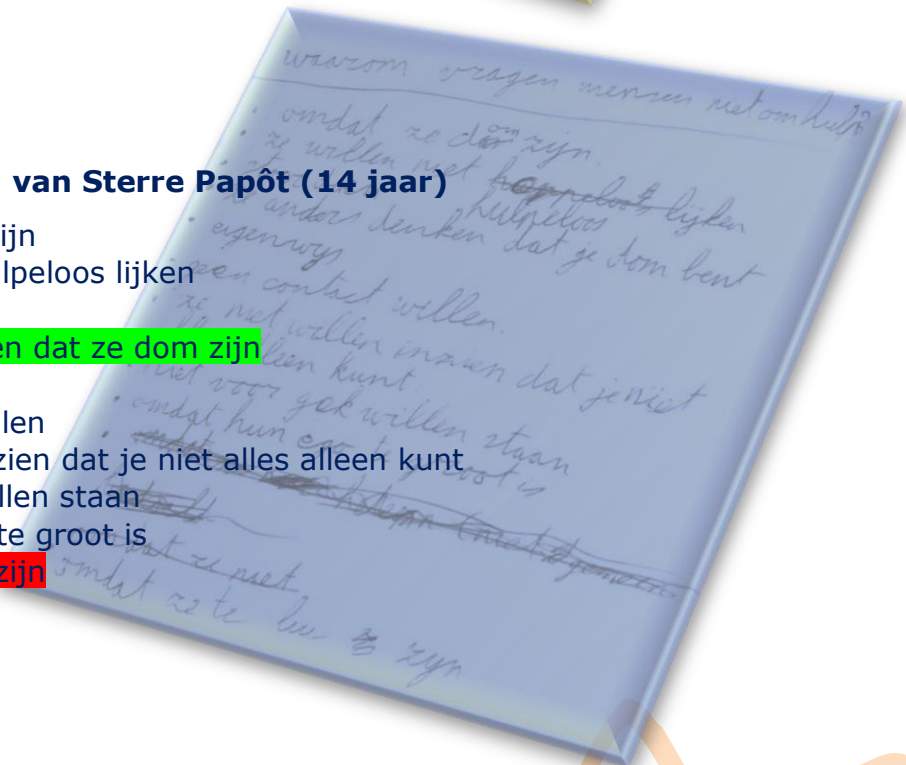
De 13 DROGREDENEN van Noor Papôt (10 jaar)

1. Willen het zelf doen
2. Denken dat ze het allemaal zelf wel kunnen
3. Schamen zich
4. Vinden het stom om te denken dat ze het niet alleen kunnen
5. Denken dat anderen hem/haar gaan uitlachen
6. Vinden het raar om hulp te vragen
7. Is bang om hulp te vragen
8. Denken dat ze anders dan de rest zijn
9. Is bang om mensen teleur te stellen dat je het alleen (nog) niet kan
10. Omdat ze zeiden dat ze het konden en willen het dan afmaken
11. Eigenwijs
12. Lui
13. Stoer doen



De 10 DROGREDENEN van Sterre Papôt (14 jaar)

14. Omdat ze dom zijn
15. Ze willen niet hulpeloos lijken
16. Stoer doen
17. Ze anders denken dat ze dom zijn
18. Eigenwijs
19. Geen contact willen
20. Ze niet willen inzien dat je niet alles alleen kunt
21. Niet voor gek willen staan
22. Omdat hun ego te groot is
23. Omdat ze te lui zijn

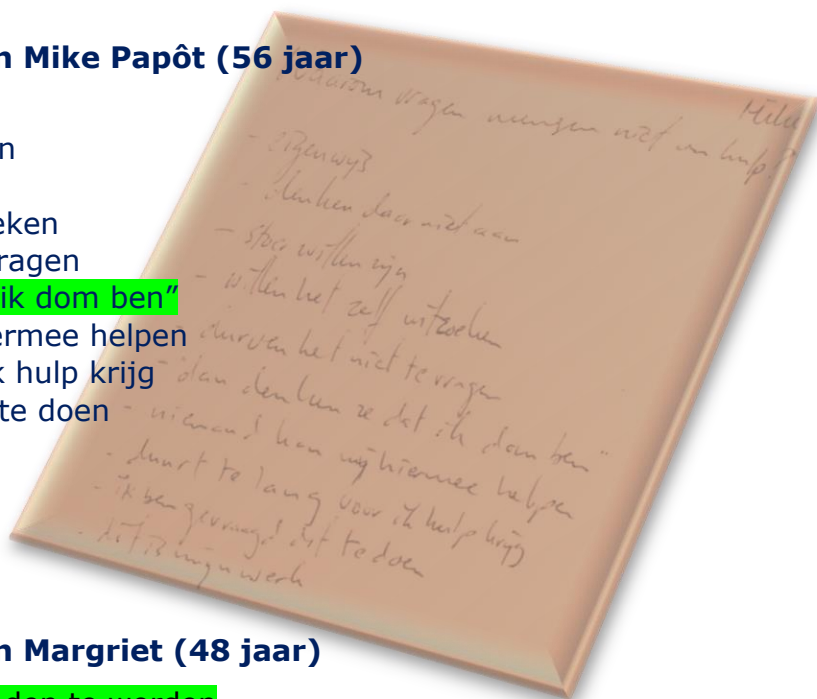


EFFECTIEF DENKEN DURVEN DOEN



De 10 DROGREDENEN van Mike Papôt (56 jaar)

24. Eigenwijs
25. Denken daar niet aan
26. Stoer willen zijn
27. Willen het zelf uitzoeken
28. Durven het niet te vragen
29. "Dan denken ze dat ik dom ben"
30. Niemand kan mij hiermee helpen
31. Duurt te lang voor ik hulp krijg
32. Ik ben gevraagd dit te doen
33. Dit is mijn werk



De 30 DROGREDENEN van Margriet (48 jaar)

34. Bang om dom gevonden te worden
35. Vinden dat ze het zelf moeten kunnen
36. Niet zelfstandig of professioneel vinden
37. Denken dat anderen je dan onhandig, suf of slordig vinden
38. Denken dat je dan niet alles voor elkaar hebt
39. Dat je dan kwetsbaar bent
40. Omdat je dan jezelf niet kunt helpen/redden
41. Omdat je dan de vuile was buiten moet hangen
42. Omdat het geld kost/duur is
43. Omdat anderen daar misbruik van maken
44. Omdat je nooit weet wat je krijgt
45. Omdat dat tijd kost en het sneller zelf gaat
46. Omdat het nog niet zo erg is
47. Omdat het allemaal wel meevalt
48. Omdat er wel ergere dingen zijn
49. Omdat de ander je ziet aankomen (heb je haar weer)
50. Omdat je dat nog nooit gedaan hebt
51. Omdat je er slechte ervaringen mee hebt
52. Omdat je zelf geen hulp wil geven
53. Omdat je geen 'schulden' wilt hebben bij anderen voor hun hulp
54. Omdat je alles zelf denkt te kunnen
55. Omdat je alles zelf moet weten
56. Omdat je dat eng vindt, omdat je niet weet hoe de ander reageert
57. Omdat je niet weet of je krijgt wat je wil
58. Omdat een ander hulp biedt op zijn eigen manier
59. Omdat je bang bent om uitgelachen te worden
60. Omdat dat toch niet serieus genomen wordt
61. Omdat er toch niet naar wordt geluisterd
62. Omdat dat toch geen zin heeft
63. Omdat ze niet van hun probleem af willen

