



FFT
Margriet Taams
Bruggestraat 15
2377 BC Oude Wetering

Datum: 23-06-2025
Betreft: Testimonium

Hoi Margriet,

Voordat ik met MSMS begon, ging ik confrontaties het liefst uit de weg. Als ik ze toch aanging, voelde ik me vaak snel overdonderd en wist ik niet meer wat te zeggen. Ik dacht dat ik open was over mijn gevoelens, maar dat bleek in de praktijk tegen te vallen. Mijn grenzen gaf ik niet duidelijk aan en ik liet anderen daar regelmatig overheen gaan.

Daarnaast deed ik nog ontzettend veel zelf: het huishouden, de facturatie, het aanmaken van certificaten, etc. Daardoor had ik (bijna) altijd tijd te kort. Ondanks een planning voelde ik constant de druk om alles op tijd af te krijgen.

Het gevolg? Ik werkte thuis nog steeds vele uren, terwijl de stress zich opstapelde:

“Het huis moet nog geïmagineerd worden.”

“De facturen en certificaten moeten nog gemaakt worden.”

“De was moet ook nog gewassen, opgehangen en gevouwen worden.”

Ik gaf ook veel aandacht aan energieslurpers. Mijn lontje was daardoor soms wel heel kort. En ik had structureel last van mijn nek en schouders.

Na een gesprek met Margriet wist ik meteen: ik wil meedoen. Het intakegesprek bevestigde dat gevoel. Ik ken Margriet al langer en voelde aan alles: dit traject moet ik doen.

Margriet is open, eerlijk en direct. Ze houdt je bij de les en vraagt door, ook als dat confronterend is. Soms kom je daardoor op een punt waar je liever ver vandaan blijft, maar precies dáár zit de groei. En dat wilde ik: als mens én als ondernemer.

De live dagen van het programma vond ik bijzonder waardevol. Juist omdat je tijdens die dagen zó vaak buiten je comfortzone stapt, leer je ongelooflijk veel. Dat voelde soms ongemakkelijk, maar het heeft me heel veel opgeleverd. Voorwaarde is wel dat je in de tussenliggende tijd je huiswerk maakt en daar ook kritisch mee aan de slag gaat.

Je leert bovendien veel van je mededeelnemers. Hun kijk op situaties verschilt soms van de jouwe, wat je aan het denken zet. Ze houden je scherp en geven waardevolle input.

Wat mij vooral heeft geholpen, is het toepassen van drie eenvoudige maar krachtige stappen: verwonderen, herhalen en doorvragen. Door te verwoorden wat je waarneemt en ervaart, dit te checken bij de ander en vervolgens om commitment te vragen, kun je de angel uit een confrontatie halen. Je hoeft niet met de vinger te wijzen of boos te worden, en toch komt je boodschap helder over.

Ik ben opener geworden over mijn gedachten en gevoelens. Ik weet nu hoe ik mijn grenzen niet alleen kan aangeven, maar ook kan bewaken. En ik heb geleerd hoe ik mensen kan aanspreken op hun gedrag zónder de relatie te beschadigen.

Ook stel ik makkelijker prioriteiten, wat rust geeft in mijn agenda én in mijn hoofd. Een belangrijke stap hierbij was het delegeren van administratie en zorgtaken. Ik heb een VA in de arm genomen voor mijn bedrijf én een hulp in de huishouding.



Het bewaken van mijn grenzen blijft nog een aandachtspunt, maar ik weet: ik kán dit. Het is nu een kwestie van herkennen en assertief mee omgaan.

Wat het programma extra sterk maakt, is de slimme opbouw. Alles grijpt in elkaar: de voorbereiding, de live dagen, de online sessies en de presentaties. Van intake tot en met outtake werk je stapsgewijs aan je doelen. Plan. Do. Check. Act. Steeds weer opnieuw, totdat je het in de vingers hebt. Tijdens de laatste presentatie, waarin je al je successen samenbrengt, voelde ik hoeveel er in beweging was gekomen. Wat eerst losse stukjes leken, viel ineens samen tot één geheel - in mij.

Het grootste resultaat? Rust.

Soms kijk ik om me heen en verwonder ik me: ik hóéf even niets. Geen lijstjes die me achtervolgen, geen stemmetje dat zegt wat nog moet. De avonden en het weekend zijn voor mezelf, mijn zoon, vriendinnen of hobby's. Ik maak weer kleding, geniet van vrijwilligerswerk en bouw actief aan mijn nieuwe bedrijf. Want ook daarvoor is nu ruimte gekomen, in tijd én energie. Ik richt me op Eerste Hulp aan Kinderen, Drank- en Drugsincidenten en het ontzorgen van de kleinere ondernemer.

Dankzij MSMS heb ik krachtige handvatten gekregen, niet alleen in theorie, maar juist ook praktisch. Om situaties direct aan te pakken. Of om me op lastige situaties voor te bereiden.

Dankjewel Margriet, voor dit intensieve traject en voor jouw kritische blik op mijn houding en gedrag. Dank ook aan alle mededeelnemers voor jullie feedback en aanmoedigingen.

Twijfel je of je zo door wilt gaan? Of weet je dat het anders moet, maar niet waar te beginnen? Dan is dit traject een aanrader. Het helpt je om te zien waar je jezelf tekortdoet én wat je daaraan kunt doen. Zodat je keuzes maakt die bij je passen. En ontspannen en krachtig in het leven staat.

Met vriendelijke groet,



Mariëlle Geraets-Timmermans
Eigenaar/instructeur Eerste Hulp
MG2Care