

## Inspiratietips om je assertiever en duurzaam te gedragen

<b>Assertiviteitsfasen</b>
<b>Zelfvertrouwen</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Positief zelfbeeld</b></li> <li>● <b>Positieve intelligentie</b></li> </ul>
<b>Communicatievaardigheden</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Gouden basisregels</b></li> <li>● <b>Conflicthantering</b></li> </ul>

### Assertiviteitsfasen

Assertief gedrag wordt vaak verward met subassertief of agressief gedrag. Onterecht, gezien de drie assertiviteitsfasen.

<b>Subassertief gedrag</b>	<b>Agressief gedrag</b>	<b>Assertief gedrag</b>
● Je geeft snel toe.	● Je drijft je zin door.	● Je bent zelfverzekerd en ontspannen.
● Je vermijdt onenigheid.	● Je manipuleert.	● Je zegt wat je wilt, wat je voelt.
● Je denkt het één, maar zegt/does het ander.	● Je negeert anderen.	● Je reageert welwillend op kritiek en waardering.
● Je geeft niet aan wat je wilt/wat je van iets vindt.	● Je overheerst anderen.	● Je spreekt duidelijk en niet binnensmonds.
● Je spreekt op een timide, onzekere, verontschuldigende toon.	● Je spreekt met bijtende spot, op aanmatigende toon.	● Je hebt een open, fiere houding.
● Je kijkt verlegen, onzeker met gebogen hoofd, met neergeslagen ogen. Je maakt geen oogcontact.	● Je lichaamshouding is gespannen.	● Je kijkt een ander aan.
● Je hand- en armbewegingen zijn nerveus, onrustig, met afhangende schouders.	● Je toont een wijzende vinger.	● Je gezichtsuitdrukking is eerlijk, tevreden, glimlachend.
● Je wilt niet opvallen, waardoor je met afhangende schouders in elkaar gedoken zit/staat.	● Je oogt bedreigend.	● Je handen en armen zijn ontspannen.

## Zelfvertrouwen

Assertief gedrag heeft óók met zelfvertrouwen te maken. Je vergroot je zelfvertrouwen door je zelfbeeld te verbeteren, door je mentale plaatje bij te stellen én door je irrationele gedachtegangen te transformeren naar meer rationele gedachtegangen.

### Positief zelfbeeld

- Je ziet jezelf als heel waardevol.
- Je ziet jezelf als uniek. Je vergelijkt jezelf niet met een ander.
- Je blijft altijd dicht bij jezelf. Je verloochent jezelf nooit.
- Je houdt vast aan je eigen normen en waarden.
- Je leidt je leven volgens je eigen maatstaven.
- Je weet wat je waard bent. Je hebt de goedkeuring van anderen niet nodig.
- Je stelt jezelf in een positief daglicht.
- Je bent gelukkig met jezelf.
- Je grossiert in complimenten over jezelf. Je geeft jezelf elke dag minstens één compliment.
- Je waardeert je eigen capaciteiten.
- Je hebt oog voor je successen. Je dreunt je successen keer op keer op.
- Je kijkt naar je sterke punten, naar alles wat je representeert, naar alles wat je zo goed kunt. Je bent niet al te kritisch over jezelf. Je herformuleert je zelfveroordelingen in positieve zin.
- Je hebt zelfwaardering en zelfrespect. Immers, als jij jezelf al niet respecteert, hoe kan een ander dan eerbied voor je hebben?
- Je praat positief over jezelf. Je spreekt jezelf met positieve affirmaties toe.
  - Ik ben tevreden met mijzelf.
  - Oké, ik heb mijn tekortkomingen maar wie heeft die niet?
  - Alleen mijn eigen mening telt, wat anderen over mij zeggen, dát is minder relevant. Daarvan ben ik niet afhankelijk.
- Je erkent dat geen enkel mens volmaakt is.
- Je bent tevreden over de wijze waarop je iets doet: goed is goed genoeg.
- Je stelt jezelf geen 'onrealistische eisen'. Je legt de lat niet (meer) zo hoog.
- Je moet niet meer 'van alles' van jezelf.
- Je beoordeelt en veroordeelt jezelf niet.
- Je accepteert jezelf (je innerlijke criticus) zoals je bent, jij met jouw 'gebreken'.
- Je gaat uit van JEZELF. Je wacht niet op de bevestiging van anderen.
- Je laat je zelfwaardering niet afhangen van die zaken waarover je geen controle hebt.
- Je concentreert je op het heden en op de toekomst, op alle mogelijkheden die je nog voor je hebt liggen. Je blijft niet hangen in het verleden, maar trekt je lessen daaruit.
- Je bent ervan overtuigd dat niet 'alles' aan jou ligt.

## Positieve intelligentie

- Je bent relaxed.
- Je relativeert.
- Je denkt meer in 'grijstinten'.
- Je checkt of je gedachten juist zijn.
- Je bent je bewust van 'indoctrinerende' gedachten, zoals 'ik word gemanipuleerd'.
- Je richt je op de oplossingen van een 'probleem'.
- Je denkt in uitdagingen, in kansen.
- Je maakt een positieve vertaalslag.
  - *Als ik 'nee' zeg, dan zal ze wel boos worden. Maar ik wil geen ruzie met haar krijgen. Ik wil haar niet teleurstellen.*
  - 
  - *Hoe zeker ben ik ervan dat ze boos zal worden. En mocht dat het geval zijn, hoe vervelend is dat dan? Bovendien, ik heb toch ook het recht om 'nee' te zeggen. Dat mag ze op zijn minst toch wel respecteren.*
  
  - *Ze zal mij wel een zeur vinden, als ik niets met haar ga drinken, alleen maar omdat ik morgen weer vroeg op moet.*
  - 
  - *Als ik voor mijn belangen opkom, dan ben ik toch nog geen zeur.*
  
  - *Mijn moeder zal mij wel een egoïst vinden, als ik .....*
  - 
  - *'Nee' zeggen staat toch niet gelijk aan egoïsme!*
  
  - *Dadelijk vragen mijn vriendinnen mij nooit meer om met hen samen te gaan eten.*
  - 
  - *Angst is een slechte raadgever. Moet ik nu alleen maar 'ja' zeggen uit angst dat ik nooit meer gevraagd word?*
  
  - *Ik vind het zo zielig voor haar, nu zal ze dit weekend wel alleen zitten.*
  - 
  - *In hoeverre ben ik verantwoordelijk voor het gegeven dat ze dit weekend mogelijk alleen zal zitten? En is dat wel zo? Zijn er geen andere vrienden met wie ze zal/kan afspreken? En wat als ik telkens 'ja' zeg? In hoeverre maakt ze er dan nog wel werk van om nieuwe mensen te leren kennen?*
- Je bekijkt je gedachten vanuit de empirische, pragmatische en filosofische invalshoek.
  - Je verzamelt feiten om de juistheid van je gedachten te onderzoeken.
  - Je gaat na of jouw ideeën jou helpen je doel te bereiken.
  - Je beschouwt jouw oordeel over de wereld waarin wij leven.
- Je stelt je mentale plaatje bij en denkt aan al die rechten die je hebt. Rechten zoals
  - Ik heb het recht om op een vraag/verzoek 'nee' te zeggen.
  - Ik heb het recht om voor mijn mening/wensen/gevoelens uit te komen.
  - Ik heb het recht dat mijn mening/wensen/gevoelens worden gerespecteerd.
  - Ik heb het recht anderen op hun voor mij vervelend gedrag aan te spreken.

- Je hebt oog voor de verschillende vertaalslagen van jouw vastgenestelde overtuigingen.

	<b>Subassertief gedrag</b>	<b>Agressief gedrag</b>	<b>Assertief gedrag</b>
<b>Overtuigingen</b>	Ik kan dat niet.	Ik wil dat dát doorgaat.	Ik ga die uitdaging aan. Eens kijken hoe ze daarop reageert.
<b>Overtuigingen</b>	Ik ben inderdaad egoïstisch. Ze heeft gelijk.	Zie je wel, ik heb gewoon gelijk.	Ik heb recht op mijn mening. Zij heeft recht op haar mening. Dat neemt nog niet weg dat we geen vrienden meer kunnen en zullen zijn. Wie weet kunnen we elkaar dan wel weer op een ander vlak 'vinden'.
<b>Overtuigingen</b>	Ik voel mij schuldig.	Jij bent de schuldige.	Ik vind het wijs als we de belangen van ons tweeën eens op een rij zetten. We kunnen beter samen tot een oplossing komen in plaats van een schuldige aan te wijzen.
<b>Overtuigingen</b>	Ik voel mij aangevallen, maar dat durf ik niet te zeggen.	Nog even, en ik ontvlam in woede.	Ik voel mij aangevallen. Graag wil ik met jou daarover praten.

## Communicatievaardigheden

### Gouden basisregels

Jezelf assertief opstellen betekent ook duidelijk communiceren, betekent een paar gouden basisregels in acht nemen.

#### Gouden basisregels

- Je spreekt altijd in de ik-vorm en niet in de jij-vorm.
- Je geeft aan wat je voelt, denkt, wilt.
- Je beschrijft concreet het gedrag van de ander.
- Je maakt kenbaar hoe jij hét graag ziet.

#### Voorbeeld

- *Ik erger mij eraan, als je mij niet laat uitspreken. Ik wil graag dat je eerst naar mij luistert, voordat je mij je mening vertelt.*

Zullen we eens de proef op de som nemen. En kijken of het jou lukt om 'nee' te zeggen?

#### Oefening

1. Maak, ter voorbereiding, met het oog op het voeren van een paar assertiviteitsgesprekken de daarbij behorende assertiviteitsscripts (gespreksdraaiboek). Hanteer daarbij de woorden 'ik voel', 'ik vind', 'ik wil', zonder dat je je van smoesjes en/of excuses bedient. Houd tevens de volgende 'nee' principes in gedachten.
  - Hanteer de ik-vorm.
  - Breng je gevoelens onder woorden.
  - Houd het kort en algemeen. Geef geen gedetailleerde uitleg. Verdedig jezelf niet. Dit om onnodige discussies te vermijden.
  - Kom met een alternatief/voorstel.
2. Maak na elk gesprek een kort verslag waarin je onder andere je gespreksvoering, je lichaamshouding en de daaruit sorterende effecten noteert.
3. Welke lering trek je nu daaruit? Wat zou je de volgende keer eventueel anders doen?

### Conflicthantering

Wil je er voor zorgen dat je nieuwe assertieve gedrag niet in een conflict uitmondt, maar dat eventuele tegenstrijdige gevoelens/wensen/belangen juist in goede banen worden geleid, breng dan de volgende tips in praktijk. Tips met als uitgangspunt dat je het conflict 'an sich' scheidt van de persoon in kwestie met wie je 'in strijd' bent.

- Verplaats je in de ander. Heb oog voor diens gevoelens. Begrijp zijn/haar emoties.

- Luister actief. En recapituleer.
- Doe een symbolische handreiking.
- Spreek in de taal van de ander.
- Weet wat jezelf wilt vertellen.
- Heb aandacht voor de relatie, richt je op jullie probleem en niet op je gesprekspartner als ‘tegenstander’, als kwade genius. Samen moeten jullie er immers uitkomen.
- Kijk daarom vooruit en niet achteruit.
- Richt je op de gezamenlijke en verenigbare belangen, ook al lijkt het probleem op het eerste gezicht nog zo tegenstrijdig. Realiseer je dat beide partijen veelal meerdere belangen hebben. Geef daarom afwisselend een beschrijving van jullie belangen. Zoek naar een wederzijds voordeel. Stel de gezamenlijke belangen vast en bedenk middels brainstorming oplossingen die in beiderzijdse voordeel werken.
- Definieer daarvoor eerst het probleem, beschrijf de oorzaken, de symptomen, draag oplossingsideeën aan, onderhandel op basis van objectieve criteria en rond af met een beslissing over de te nemen stappen. Oordeel niet te voorbarig. Zoek niet naar die ene oplossing. En denk vooral niet ‘de ander mag zijn probleem zelf oplossen’.
- Volg concreet de volgende stappen.
  - Je spreekt in de ik-vorm: ik voel/vind/wil (Ik vind het vervelend dat ..).
  - Je beschrijft het gedrag van de ander dat jou niet aanspreekt (Ik vind het onprettig dat je ..).
  - Je geeft aan hoe jij hét graag ziet (Ik zou graag willen dat ..).
  - Je formuleert eventueel een gemeenschappelijk voordeel.