

Assertiviteit

Dagboek	22 juli
Situatie	Ik ben een heel meegaand type. Zo meegaand dat Robin, mijn feestvriendin, het op de een of andere manier altijd weet klaar te spelen dat we doen wat zij wil. Tot nu toe had ik zoiets van 'ach, als het maar gezellig is'. Maar steeds meer gaat het mij tegenstaan, altijd maar haar zin te doen. Robin bepaalt waar we eten, hoe laat we uitgaan, wie naar wie rijdt (ik naar Amsterdam of zij naar Den Bosch).
Taak	Ik wil ook eens mijn zin krijgen.
Actie	Afgelopen weekend was het weer eens zover. Robin wilde naar de Griek, ik naar de Italiaan, waarop ze doodleuk antwoordt: 'De Italiaan? Pasta en pizza kun je toch ook thuis eten'. Ik dacht dat ik ontplofte. Huilend gooide ik haar voor de voeten dat ze een egoïst is, een taker, een Wat ik er niet allemaal heb uitgegooid, ik zal het maar niet herhalen.
Resultaat	Je had haar gezicht moeten zien, ze keek me toch gekwetst aan, alsof het aan mij ligt. Het enige wat ze zei 'je hebt zeker je dag niet vandaag. Laten we ons etentje dan maar liever verschuiven'.
Reflectie	Volledig gestoord rijd ik die avond naar huis, er helemaal van overtuigd dat ik het niet slim heb aangepakt.

Feedback UvS	<p>Beste Marre, ‘nee’ zeggen over een simpel thema tegen een ‘moeilijke’ persoon kan op de volgende assertieve manier.</p> <p><i>De Griek? Op zich een leuk idee, alleen vandaag trekt de Italiaan als een magneet.</i></p> <p>Stel dat Robin voet bij stuk houdt....</p> <p><i>Robin, ik vind het vervelend dat je blijft aandringen, maar de Griek zie ik echt niet zitten. Ik zou het geweldig vinden om een heerlijke pasta te eten.</i></p> <p>Bij tegenwerking....</p> <p><i>Robin, ik heb vandaag echt geen trek in de Griek. En jij dus blijkbaar niet in De Italiaan. Wat denk je, we kunnen ook gaan eten bij het Boekencafé of de Mexicaan!?</i></p> <p>Bij tegenwerking....</p> <p><i>Ik voel mij niet serieus genomen. Jammer. Ook vind ik het spijtig dat we er niet uitkomen. Ik stel daarom voor dat we ons etentje overslaan. Natuurlijk kunnen we ook alleen maar gaan borrelen. Wie weet hebben we de volgende keer wel dezelfde eetvoorkeur.</i></p> <p>Tip Gun de ander de tijd om aan je assertieve gedrag te wennen.</p>
--------------	--

Dagboek	23 juli
Situatie	Op de een of andere manier moet ik altijd rijden en het parkeergeld betalen, als Yara en ik op pad gaan.
Taak	Ik wil om toerbeurten rijden en het parkeergeld eerlijk verdelen.
Actie	Ik vraag Yara of ze een keer wil rijden.
Resultaat	Ze trekt haar smoezendoos weer eens open. Dat ze het veiliger vindt, als ik rijd. Ik drink toch minder, bovendien heb ik een leaseauto, dus waarom geld aan benzine uitgeven.
Reflectie	Ik stuif op, reageer opvliegend: ‘Ook al heb ik een leaseauto, ik hoef toch niet altijd te rijden’. Niet handig, ik weet het. Maar die onschuldige blik van haar, alsof ze van de prins geen kwaad weet, dat heeft mij de nekslag gegeven.

Feedback UvS	<p>Marre, stel we gaan uit van de goede bedoelingen van Yara. Misschien heeft ze echt niet in de gaten dat het rijden jou dwars zit en/of dat jij voor het parkeergeld mag opkomen. Is er een mogelijkheid dat ze al het een en ander compenseert, bijvoorbeeld door de drankjes te betalen, jou bij haar uitnodigt en/of Afgezien daarvan betekent 'nee' zeggen in de praktijk bijvoorbeeld het volgende.</p> <p><i>Ik vind het gewoonlijk niet erg om te rijden. Wel ben ik er een voorstander van om de lusten en de lasten eerlijk te verdelen. We zouden daarom om toerbeurten kunnen rijden en het parkeergeld fifty fifty kunnen verrekenen.</i></p> <p>Bij tegenwerking zoals 'een leaseauto rijdt gratis'....</p> <p><i>Yara, ik vind het niet prettig om alles in geld uit te drukken. De luxe van eens niet te hoeven rijden is voor mij heel waardevol. Wat we natuurlijk ook kunnen doen, is dichtbij huis blijven en/of de fiets, bus, taxi te nemen. Dan hoeft niemand te rijden. En hebben we ook geen parkeerkosten.</i></p> <p>Tip Is het een idee om Yara in jouw leaseauto te laten rijden?</p> <p>Marre, ik ben benieuwd naar je reactie. Succes!</p>
--------------	---

Dit zijn slechts enkele voorbeelden. Per stap mogen in één week tijd meerdere 'dagboekverslagen' (met verschillende situatieschetsen) in één bestand gemaild worden. Dagboekverslagen met als follow-up mijn persoonlijke schriftelijke reflectie én mijn antwoord op eventuele vragen.

Eén vernieuwingsstap = 1 week = 4 contactmomenten= 75 Euro

Persoonlijke schriftelijke reflectie + antwoord op vragen