

# En nu ik

ASSERTIVITEIT IN  
EEN NOTENDOP



MERIJNE BLOEM



THEMA. ■

# INLEIDING

# 1

## WAT DOE IK

Hoe gedraag jij je meestal: subassertief, assertief of agressief? De kenmerken hiervan vind je op kaart 2, 3 en 4.

- Welke kenmerken herken je?
- Aan welke kant van de dimensie bevind jij je meestal?
- Ben je hier tevreden mee?
- Zo ja, mooi! Je zou nog eens feedback kunnen vragen aan mensen om je heen. Je weet immers niet altijd hoe je overkomt.
- Zo niet, waar zou je dan willen staan? Welk gedrag zou je willen ontwikkelen?

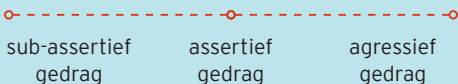
# INLEIDING

# 1

Assertiviteit is iets van alledag. Hoe kom ik op voor mezelf? Hoe geef ik duidelijk mijn grenzen aan? Hoe spreek ik een ander aan op zijn gedrag? Hoe zorg ik dat ik meer uit de verf kom?

*En nu ik* is een minicursus assertiviteit waarbij je leert jezelf meer op de voorgrond te zetten zonder de ander daarbij onnodig te kwetsen.

Subassertief, assertief en agressief gedrag zijn geen op zichzelf staande karaktereigenschappen. Iedereen kan in elk type gedrag wel iets van zichzelf herkennen.



*Subassertief:* rekening houden met de relatie

*Agressief:* opkomen voor jezelf

*Assertief:* opkomen voor jezelf met behoud van relatie

Aan welke kant van de lijn sta jij?

# SUBASSERTIEF GEDRAG

# 2

## DE WINST VAN SUBASSERTIEF GEDRAG

Subassertief gedrag hebben we ooit ontwikkeld omdat we er profijt van hadden: je werd geprezen omdat je zo'n makkelijk kind was, je werd op de vingers getikt als je om iets vroeg, of je slikte je boosheid in omdat je bang was dat het je vriendschappen zou kosten.

Welke winst levert je subassertieve gedrag je nu op? Maak een top vijf van de voordelen die het je brengt.



# SUBASSERTIEF GEDRAG

## 2

Subassertief optreden betekent onvoldoende voor jezelf opkomen.

- Je laat je rechten schenden. Anderen maken misbruik van je.
- Je bereikt je doel niet.
- Je voelt je gefrustreerd, gekrenkt en geïrriteerd.
- Je stelt je aanpassend, voorzichtig en geremd op.
- Je laat anderen voor je kiezen.
- Je houding is op termijn relatieverstorend.

Dit kan zich uiten door:

- je geeft je eigen mening niet
- je durft niet voor jezelf op te komen
- je verzint uitvluchten
- je zwijgt als iets verkeerd loopt
- je komt niet op iets terug als anderen je overtroeven
- je geeft achteraf kritiek op anderen.

# AGRESSIEF GEDRAG

## 3

Vaak zijn we bang om door te schieten in agressief gedrag op het moment dat we meer voor onszelf opkomen. In de praktijk blijkt dat er een groot verschil kan zitten tussen hoe jij *denkt* dat je overkomt en hoe een ander dit *ervaart*. Vraag dan ook regelmatig om feedback als je oefent met assertief gedrag. Vraag de ander hoe die je ziet: vindt hij/zij ook dat je je agressief gedraagt of is dit vooral je eigen angst?

# AGRESSIEF GEDRAG

## 3

Agressief optreden betekent zodanig voor jezelf opkomen dat je de ander daarbij onnodig kwetst.

- Je schendt rechten van anderen. Je maakt misbruik van anderen.
- Je bereikt je doel ten koste van anderen.
- Je bent defensief, vechtlustig. Je toont geen respect voor anderen.
- Je reageert explosief, onvoorspelbaar en vijandig.
- Je bemoeit je met de keuzes van anderen.
- Je houding is relatieverstorend.

Dit kan zich uiten door:

- je bent vaak geïrriteerd, je gedrag is opvliegend
- je kwetst en je gebruikt scheldwoorden
- je kleineert andere mensen
- je geeft anderen geen gelegenheid iets te verklaren
- je hebt voortdurend kritiek op anderen.

# ASSERTIEF GEDRAG

# 4



**TIP**

Stel jezelf concrete doelen voor assertief gedrag.

Welk gedrag wil je oefenen?

Bedenk waar en wanneer je dit wilt gaan oefenen. Hoe concreter je je dit voorneemt, hoe groter de kans dat je ook succes behaalt!



# ASSERTIEF GEDRAG

# 4

Assertief optreden betekent op een rustige manier opkomen voor jezelf, zonder de ander daarbij onnodig te kwetsen.

- Je beschermt je rechten. Je respecteert rechten van anderen.
- Je bereikt je doel zonder anderen onnodig te kwetsen.
- Je bent tevreden met jezelf. Je hebt een gepast zelfvertrouwen.
- Je bent sociaal en expressief.
- Je kiest zelf.
- Je houding is relatieversterkend.

Dit kan zich uiten door:

- je niet te verstoppen
- je niet door anderen af te laten schepen
- je niet door anderen te laten kwetsen
- je lokt geen agressie uit
- je geeft eerlijke gedachten en gevoelens weer
- je energiek te voelen
- je laat andere mensen in hun waarde.

# ASSERTIEVE RECHTEN

# 5

- Bedenk zelf welke assertieve rechten er nog meer gelden.
  - Maak voor jezelf een top 3 van de meest belangrijke.
- > Zet deze top 3 op papier en zorg dat je die de komende periode bij je hebt. Lees ze elke dag door, net zolang tot je het idee hebt dat je je deze rechten ook echt hebt toegeëigend.



# ASSERTIEVE RECHTEN

5

Je hebt het recht om:

- met respect te worden behandeld
- vragen te stellen
- je eigen beslissingen te nemen
- uit te leggen hoe je je voelt
- je mening te geven
- *nee* te zeggen
- fouten te maken
- van gedachten te veranderen
- het te zeggen als je iets niet begrijpt
- gewoon mens te zijn.

# DOORZAKEN SUBASSERTIEF GEDRAG



Subassertief gedrag ontstaat door:

- 0\*** ervaringen uit het verleden, bijvoorbeeld uit je thuissituatie
- 2\*** de gedachten en kernovertuigingen die de situatie bij je oproept (zie kaart 16)
- 3\*** de emotie en de lichamelijke reactie die de situatie bij je oproept (zie kaart 18).

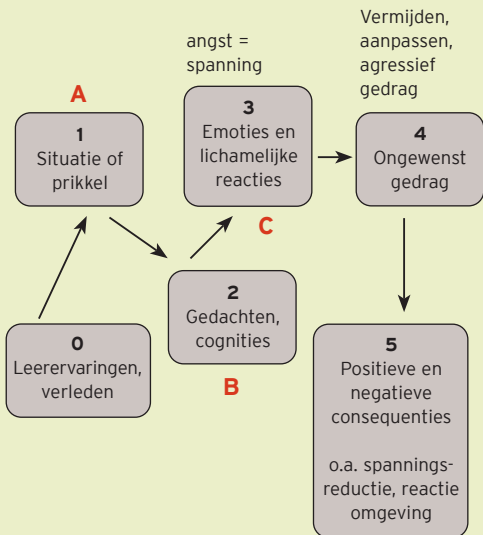
Subassertief gedrag wordt in stand gehouden door:

- 5\*** een tijdelijke spanningsvermindering bij jezelf door de positieve reacties van je omgeving.

\*) De cijfers verwijzen naar de blokken in het schema van kaart 6.

# DOorzaken SUBASSERTIEF GEDRAG

6



De uitleg van dit schema staat op kaart 6.

# OORZAKEN SUBASSERTIEF GEDRAG



Assertiever worden leer je dus door:

- aanpakken van je gedachten en emoties (zie kaart 16 en 17)
- beïnvloeden van je lichamelijke reactie en spanning (zie kaart 18)
- oefenen in assertief gedrag (zie kaart 1 t/m 15).

# OORZAKEN SUBASSERTIEF GEDRAG

7

Houd voor jezelf een dagboek van lastige situaties bij. Noteer hierin telkens als je een lastige situatie tegenkomt:

- 1 Wat is de situatie?
- 2 Wat is het gevoel of de emotie die het oproept?
- 3 Welke fysieke of lichamelijke reactie merk je bij jezelf?
- 4 Welke gedachten heb je?
- 5 Wat doe je?

Op deze manier wordt duidelijk welke specifieke situaties voor jou lastig zijn, welke gevoelens hierbij een rol spelen en welke gedachten je reactie in stand houden.

Verderop in de waaier vind je tips om deze gevoelens en gedachten aan te pakken.