

Assertiviteit – opkomen voor jezelf!

bron: Women Online

Je baas begrijpt je niet, je collega's gaan er met jouw goede ideeën vandoor en in je vriendenkring zijn het meestal de anderen die de agenda bepalen. Laat je het allemaal over je heen komen, kies je de frontale aanval, of zeg je gewoon wat het met je doet?

Assertieve mensen doen het laatste. Ze komen op voor zichzelf, geven hun mening of uiten hun gevoel zonder zich schuldig, beschaamd of onzeker te voelen. Een cursus assertiviteit voor wie beter wil leren opkomen voor zichzelf.

Assertief opkomen voor jezelf in een conflictsituatie.

Gedrag in een conflictsituatie is te beschrijven tussen twee polen: niets zeggen en alles slikken enerzijds en brutaal en agressief voor 100% je zin willen hebben anderzijds.

Assertiviteit bevindt zich tussen deze uitersten. Assertiviteit houdt in dat je opkomt voor jezelf, waarbij je niet probeert een ander te dwingen jouw standpunt over te nemen. Er bestaat naar jouw mening een probleem, maar een ander ziet dat waarschijnlijk niet zo. Je probeert dat te bespreken en gezamenlijk naar een oplossing te zoeken. Die oplossing moet voor beiden aanvaardbaar zijn; het is een aanvaardbaar compromis. Maar eerst zul je duidelijk moeten maken wat jouw standpunt is en wat je niet bevalt.

Denkt, doet en communiceert u assertief of subassertief?

1.	Ik laat me gemakkelijk van mijn eigen mening afbrengen..	Waar/onwaar
2.	Een goede sfeer behouden vind ik belangrijker dan vasthouden aan mijn eigen wensen en verlangens.	Waar/onwaar
3.	Om schuldgevoelens te voorkomen geef ik een ander liever zijn zin.	Waar/onwaar
4.	Ik vind dat ik niet van gedachten kan veranderen.	Waar/onwaar
5.	Nee zeggen? Ik heb al ja gezegd, voordat ik kon nadenken!	Waar/onwaar
6.	Een verzoek weigeren, is onbeleefd.	Waar/onwaar
7.	Ik wil absoluut geen fouten of vergissingen maken.	Waar/onwaar
8.	Het is vreselijk als mensen denken dat je haantje de voorste bent.	Waar/onwaar
9.	In mijn agenda staan dingen die ik eigenlijk niet wil, die niet bij me passen of die ik niet leuk vind.	Waar/onwaar
10.	Als iemand me wil overtuigen, kies ik de weg van de minste weerstand.	Waar/onwaar
11.	Ik ga geregeld over mijn grenzen heen, uit angst of om een ander te plezieren.	Waar/onwaar
12.	Ik heb het idee dat ik niet aan het roer van mijn eigen leven sta.	Waar/onwaar
13.	Met onbekenden spreken, vermijd ik liever.	Waar/onwaar
14.	Ik ben oninteressanter dan andere mensen.	Waar/onwaar
15.	Als een ander zich maar goed voelt, dan ben ik tevreden.	Waar/onwaar

Uw score: Waar = 1 punt. Onwaar = 0 punten. Eindscore: maximaal 15, minimaal 0 punten.

Conclusie:

Natuurlijk is een test altijd een momentopname en slechts een indicatie. En dan dwongen we u ook nog eens om stellig te antwoorden!

Toch kunt u ervan uitgaan, dat hoe hoger uw scoorde, hoe hoger de nood is iets aan uw assertieve vaardigheden te doen. Door assertief te communiceren en te denken:

- ◆ voorkomt u stress, opgekropte irritaties en leugentjes
- ◆ weten anderen wat zij aan u hebben
- ◆ groeit uw zelfwaardering
- ◆

Het goede nieuws: assertiviteit is te leren!

Extra oefening

Elke item staat voor een communicatieregel, een gedachte of een gedraging die een assertieve communicatie belemmert. Bekijk elk item waar u 1 punt scoorde. Vraag u af:

- ◆ Levert dit me stress op?
- ◆ Beïnvloedt dit mijn zelfvertrouwen?
- ◆ Gaat dit ten koste van mijn eigen wensen, plannen of verlangens?
- ◆ Draagt dit bij aan mijn geluk?
- ◆ Voel ik me hierdoor in werk of privé geremd?

Assertief opkomen voor jezelf verloopt over het algemeen in vier stappen:

1. Het uitspreken van je eigen gevoelens.

door dit te doen is de kans groter dat de ander bereid is zijn gedrag te veranderen en samen naar een oplossing te zoeken. Enkele voorbeelden:

- ◆ het stoort me dat ...
- ◆ ik vind het vervelend dat ...
- ◆ het irriteert me dat ...

2. Het benoemen van het gedrag van een ander.

Hier gaat het er om dat je het gedrag beschrijft en niet de ander beschuldigt, bekritiseert of beoordeelt. Want dat zou waarschijnlijk tot gevolg hebben dat de ander zich persoonlijk aangevallen voelt en zich gaat verdedigen ('Ik mag toch ook wel eens naar muziek luisteren?') of met een tegenaanval ('Jij maakt ook altijd veel lawaai!') reageert. Je komt dan tegenover elkaar te staan en dat hindert bij het gezamenlijk zoeken naar een oplossing. Beschrijf het gedrag zo concreet mogelijk:

- ◆ Het stoort me dat je de muziek zo hard zet
- ◆ Ik vind het vervelend dat jij je niet aan onze afspraak houdt
- ◆ Het irriteert me dat je me in de rede valt

3. Het benoemen van de gevolgen van dat gedrag voor jou.

Daardoor wordt het voor de ander duidelijker waar het jou om gaat. Zo kan de ander je beter begrijpen.

- ◆ Ik kan daardoor niet lezen
- ◆ Ik kon daardoor niet bij mijn vriendin op bezoek gaan.
- ◆ Ik kan daardoor mijn verhaal niet afmaken en ik raak de draad van het gesprek kwijt.

4. Zeggen wat je wilt van de ander.

In de eerste drie stappen heb je uitgelegd wat je niet wilt en waarom. Nu is het belangrijk om te zeggen wat je wel wilt. Door hierin duidelijk te zijn maak je het mogelijk een concrete oplossing te bespreken.

- ◆ Kun je het geluid nu wat zachter zetten?
- ◆ Ik zou graag willen dat je me het een dag van tevoren laat weten als je een afspraak niet na kunt komen.
- ◆ Ik zou graag willen dat je me laat uitpraten.

Experimenteer hiermee!

De hier beschreven vier stappen zijn richtlijnen. Experimenteer er mee. Soms kun je één of meerdere stappen overslaan en soms kun je beter een andere volgorde hanteren. Probeer het uit. Het kan natuurlijk voorkomen dat de ander het gewoon niet met je eens is. Je zult dan moeten onderhandelen in een proces van geven en nemen. Ook kan het voorkomen dat deze methode niet voldoet. Mensen zijn soms niet bereid te overleggen en te onderhandelen en proberen alleen maar dwingend of dreigend hun zin door te drukken. Daar is dan niet mee te praten. Het is moeilijk te zeggen wat je dan zou kunnen doen.

Mogelijke voorbeelden zijn

Als je met mensen te maken hebt, die vaak hun afspraken niet nakomen, dan is het niet verstandig daar steeds weer in mee te gaan en nieuwe afspraken te maken. Waarschuwen dat je dit niet meer doet, kan helpen. Zorg dat je niet afhankelijk wordt van de grilligheid van anderen.

Personen die je voortdurend in de rede vallen, kun je wellicht maar beter negeren of , zodra ze dit doen, kracht 'stop' of 'laat mij uitspreken' roepen. Confrontatie met hun eigen gedrag, helpt soms.