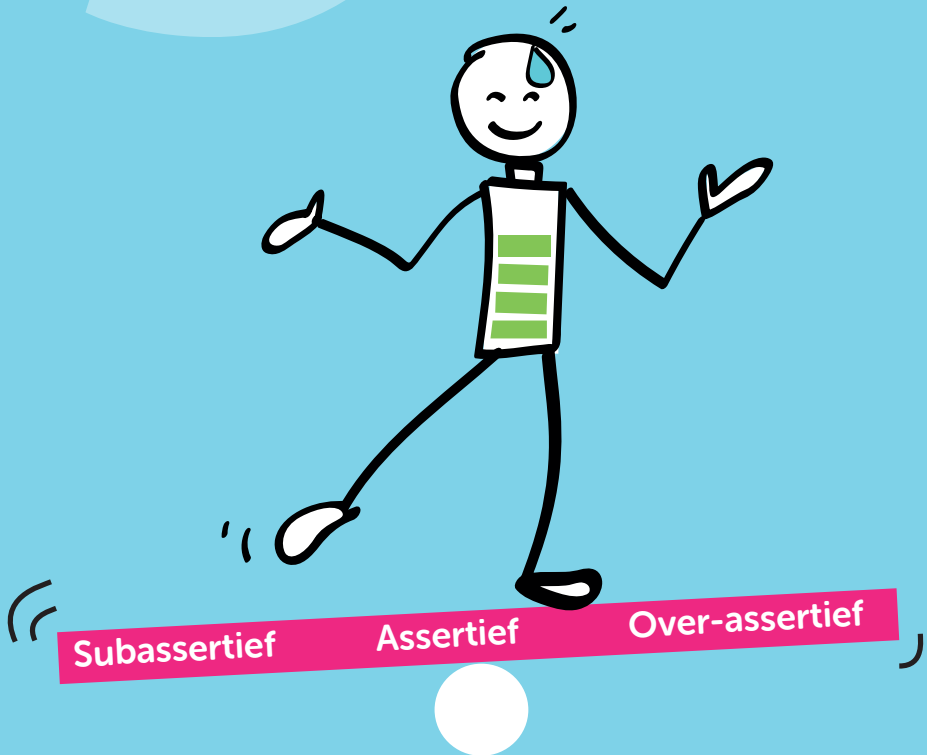


Bewaak je balans met assertiviteit

Assertiviteit kan je helpen om je tijd en energie beter te bewaken. Iedereen denkt bij assertiviteit vooral aan 'nee' zeggen. Maar assertiviteit heeft te maken met de juiste balans: je denkt aan jezelf én aan de ander.



Subassertief

Assertief

Over-assertief

Assertiviteit houdt rekening met jou én de ander

Assertiviteit helpt je 'ja' te zeggen tegen wat je wel wilt doen en 'nee' tegen wat je niet wilt doen. Echt assertief gedrag is best lastig omdat je dan de aandacht voor jezelf combineert met aandacht voor de ander. Denk je alleen maar aan de ander en zeg je nooit 'nee' dan houd je te weinig energie over voor jezelf. Dit noem je subassertief gedrag. Denk je alleen maar aan jezelf en zeg je bij voorbaat al 'nee' dan ben je doorgeslagen naar de andere kant. Dit leidt tot over-assertief of agressief gedrag.

Als je assertief bent, maak je bewust een keuze.

Je doet iets als het voor jou past en geeft het aan als het niet past. Je zorgt zo goed voor de ander, maar ook goed voor jezelf. Assertief zijn betekent ook dat je verantwoordelijkheid neemt. Je denkt vooruit en anticipeert op situaties. Je bepaalt welke invloed jij hebt en wat je kan doen. Je trekt tijdig aan de bel als iets niet gaat lukken.

Als je je subassertief gedraagt, geef je vaak al snel toe.

Je zorgt minder goed voor jezelf, maar wel erg goed voor de ander. En dat voel je terug in je agenda én in je energie. Niet jij maar de ander staat voorop. Je schikt je naar een ander en reageert meteen op een vraag of opdracht. En als je toch iets weigert te doen of voor jezelf opkomt, kom je niet overtuigend over. Je spreekt met verkleinwoordjes ('een beetje', 'eigenlijk'), kijkt de ander niet aan en glimlacht veel. Zo geef je (te) veel ruimte.

Als je je agressief of over-assertief gedraagt, denk je vooral aan jezelf.

Je staat voor je eigen belangen en standpunten. Je staat stevig, kijkt de ander aan, meldt vol overtuiging wat jij vindt of wilt. Het maakt je niet uit wat de ander denkt of voelt, daar heb je geen boodschap aan. Mensen die zich agressief gedragen waren vroeger vaak subassertief, maar ze zijn op een punt gekomen dat ze dachten: dit nooit meer.

Kijk eens naar het filmpje dat VKI met Topaz maakte over de drie vormen van assertiviteit. Je vindt het filmpje op www.vankleefinstituut.nl onder Kennis voor de zorg.

Wat zou voor jou kunnen werken?

Voorkom dat de bom barst

Als je vaak dingen tegen je zin doet en maar van alles slikt, kan het soms ineens tot een uitbarsting komen. Je schiet dan van subassertief naar agressief gedrag en dat komt voor de ander als een complete verrassing. Je hebt zegeltjes gespaard en nu is het boekje vol.

Besef je dat het eerlijker en prettiger is als je eerder zegt wat je op je hart hebt? Niemand kan in je hoofd kijken, dus de kans is groot dat collega's en leidinggevende helemaal niet zien dat jij alles slikt. Als je op tijd helderheid geeft over wat je denkt en voelt, kun je er open over praten en eruit komen, zonder dat het escaleert.

Leer 'ja' tegen jezelf zeggen

Een 'ja' tegen het één is een 'nee' tegen iets anders. Ontdek wat voor jou dierbaar is, zoals sporten, lekker koken, een goed boek lezen, wandelen met een vriendin, tijd voor je kinderen of kleinkinderen. En voel vervolgens wat de 'ja' tegen de ander doet met jouw dierbare tijd. Als je dat leert voelen, leer je beter voelen wanneer het uit balans gaat. Ook in je werk.

Leer 'nee' zeggen

Oefen met 'nee' zeggen. Oefening baart kunst. Een paar tips:

- Als je 'ja' zegt, ben je de 'nee' al gepasseerd. Bouw dus een korte stilte in van zo'n 10 seconden. Dat kan heel ongemakkelijk voelen, zowel voor jou als voor de ander. Als jij in je team altijd meteen 'ja' zegt, en nu minimaal 10 seconden stilte inbouwt, voelt de ander zich geroepen iets te doen. Zo ontstaat er beweging en kan er iets veranderen. Tot 10 tellen geeft jou de ruimte om te voelen of je 'ja' of 'nee' wilt zeggen.
- Win tijd en zeg in elk geval: 'nee, nu even niet' of 'daar denk ik even over na'. Dan kun je er later nog een 'ja' van maken als dat past en goed voelt.
- Bekijk het VKI-tipkaartje '7 manieren om 'nee' te zeggen' op de website: www.vankleefinstituut.nl onder Kennis voor de zorg.

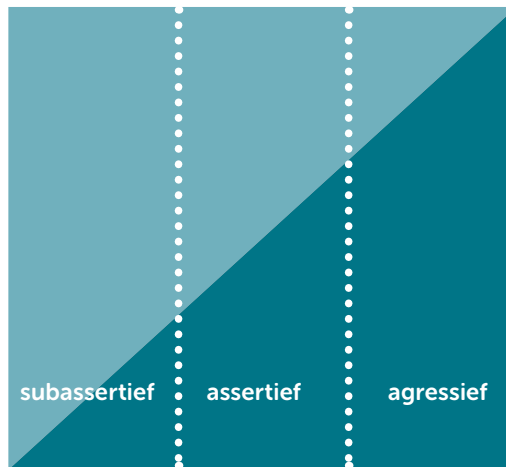


De oefening voor deze maand

In de praktijk neigen we al snel naar subassertief of juist agressief gedrag. De uitdaging is om op te komen voor je eigen wensen met respect voor de wensen van de ander. Het gaat om de balans.

Kijk waar jij zit op de schaal van subassertief/agressief gedrag. Zet daar een kruisje met de datum van vandaag erbij. Wat zou je hierin willen bijstellen? Hoe wil je dit doen en welke hulp heb je daarbij nodig? Check over een jaar hoe je dan scoort!

Belang
van de ander



Belang
van jezelf