

Test: assertiviteit

Assertiviteit gaat over opkomen voor jezelf, over het stellen van grenzen. Over zeggen wat je wilt en nodig hebt en zeggen wat je juist niet wilt. Kom jij voor jezelf op of cijfer je jezelf te veel weg?

Hou voor jezelf bij hoe vaak je 'Ja' antwoordt op de vragen in de test.

1. Word je snel boos als je kritiek krijgt?

Ja

Nee

2. Vraag je goede vrienden om steun als je dat nodig hebt?

Ja

Nee

3. Vind je het lastig om te zeggen als iemand over jouw grenzen gaat?

Ja

Nee

4. Ben je iemand die (te) snel 'ja' zegt als iemand een verzoek heeft?

Ja

Nee

5. Als het werk je eigenlijk teveel wordt, ga je dan nog harder werken?

Ja

Nee

6. Vind je het lastig om hulp aan anderen te vragen (denk aan collega's, familie, vrienden, burens)?

Ja

Nee

[Redacted]

7. Laat je beslissingen of nieuwe ideeën liever aan anderen over?

Ja

Nee

[Redacted]

8. Vind je het lastig om voor je mening uit te komen in een vergadering?

Ja

Nee

[Redacted]

9. Vind je het lastig om te vragen waar je recht op hebt (bijvoorbeeld salarisverhoging of vrije tijd)?

Ja

Nee

[Redacted]

10. Wanneer je het ergens niet mee eens bent, slik je je mening dan meestal in?

Ja

Nee

[Redacted]

Toelichting

Heb je 4 keer of meer 'ja' geantwoord? Dan kan je je assertiviteit nog verder ontwikkelen.

Assertiviteit is:

- je grenzen aangeven;
- kritiek leren hanteren;
- voor jezelf opkomen;
- je mening durven geven.

Assertieve mensen durven en kunnen op een respectvolle, maar duidelijke manier hun wensen en grenzen aangeven.

Assertiviteit heeft dus alles te maken met de communicatie met anderen binnen relaties, werk of welke sociale situatie dan ook. Assertieve mensen blinken uit in het opkomen voor hun eigen standpunten en doelen. Ze proberen zelfs vaak anderen te beïnvloeden.

Tegelijkertijd staan ze ook open voor opbouwende kritiek en complimenten van anderen. Dit in tegenstelling tot minder assertieve mensen. Die hebben juist moeite met het ontvangen van kritiek.

Je kunt jezelf aanleren assertiever te worden.

Assertiviteit is een belangrijke stap naar zelfverzekerdheid. Met assertief zijn leer je:

- wie je bent;
- wat belangrijk is voor jou;
- en de waarde die je biedt.

Tips

Hieronder vijf eenvoudige tips om assertiever te worden.

1. Begin met 'nee' zeggen

'Nee' zeggen tegen anderen: misschien wel het moeilijkste om te doen. We zijn gewend de ander tevreden te stellen. Zelfs wanneer dat ten koste gaat van onszelf.

Assertiviteit is veel meer dan alleen maar 'nee' zeggen. Maar zeg je 'nee' wanneer jij voelt dat je iets niet wilt? Dan voorkom je dat je in moeilijke situaties terechtkomt. Een goede reden om 'nee' te zeggen helpt anderen de situatie beter te begrijpen.

Maar vergeet niet, je hoeft helemaal geen reden te hebben om 'nee' te zeggen. Het is jouw keuze en die volstaat. 'Nee' zeggen met een reden kan wel een veilig begin zijn.

Vind je dit lastig? Zeg dan dat je er nog even over nadenkt en dat je er later op terugkomt. Zo kun je in alle rust voelen wat je er nou *echt* van vindt. Waar nodig verzamel je de moed om toch 'nee' te zeggen tegen de persoon in kwestie.

2. Weet je wat je voelt? Leg dat uit!

Veel gesprekken lopen fout, omdat de één iets anders verstaat of interpreteert dan de ander wil zeggen. We de woorden van de ander op basis van ervaringen. Daar geven we dan zelf een waardeoordeel aan.

Spreek je gevoel uit om misverstanden te voorkomen. Praat daarbij in de ik-vorm. Zo voorkom je dat de ander zich aangevallen voelt en het gesprek verkeerd valt. Vertel rustig hoe de ander bij jou overkomt en vraag of dat ook de bedoeling is. Door open, eerlijk en met respect te communiceren, ontstaat meer wederzijds begrip.

3. Bekenden zijn het veiligst

Assertief zijn is een hele stap. Zeker wanneer je nooit goed hebt geleerd voor jezelf op te komen. Begin daarom bij mensen die je het meest vertrouwt. Vertel hun hoe jij je voelt in situaties die jij onprettig vindt.

Mensen die dicht bij je staan zullen zich minder snel aangevallen voelen. Een diepe band gaat niet zomaar stuk door een paar woorden.

Geef ook aan dat je werkt aan je assertiviteit en vraag hun steun hierin. Zo raak je stap voor stap gewend aan deze nieuwe manier van voor jezelf opkomen.

4. Doemscenario's helpen je niet verder

Is iets nieuw of spannend? Dan bedenken we al snel mogelijke problemen die kunnen ontstaan. Je wilt jezelf immers indekken voor vervelende situaties. Stel jezelf de vraag: wat kan er nou werkelijk gebeuren?

Herken je die zenuwen wanneer je eerlijk en oprecht wilt zijn? Nergens voor nodig. Kijk naar de situatie zonder deze in te kleuren met allerlei gevoelens.

Leef in het huidige moment, in het nu. En je zult zien dat er in wezen niets aan de hand is. Mensen houden van duidelijkheid, ook wanneer het *jouw* duidelijkheid is.

5. Durf eerlijk te kijken naar jezelf

Leer eerst je eigen gedrag kennen voor je een mening vormt over hoe anderen zich gedragen. Hoe kom je zelf over op anderen? Bekijk jezelf in de spiegel en wees eerlijk.

Wat kun je zelf veranderen aan je eigen gedrag?

Oefeningen om assertiever te worden

Na een gebeurtenis weet je vaak pas hoe je je had willen gedragen en wat je had willen zeggen. Je had assertiever willen reageren. Je had je eigen belangen willen verdedigen in die discussie met familie of op het werk.

Assertief zijn maakt je dagelijkse leven gemakkelijker. Je brengt jezelf niet meer in lastige situaties. Hoe leer je dit? Deze oefeningen helpen je direct op weg.

1. Krijg meer zelfvertrouwen

Assertief zijn kan alleen met een goede basis. Die bestaat uit een gezonde portie zelfvertrouwen. Maar wat als je juist dat stukje zelfvertrouwen mist?

Zelfvertrouwen kun je leren. Het krijgen van vertrouwen in jezelf begint met zelfkennis.

Wie ben jij eigenlijk? Dat wil zeggen: wat zijn je goede en je slechte kanten? Waar ben je trots op en welke eigenschap zou je liever niet hebben? Ken je je eigen karaktereigenschappen?

Begin met het benoemen van alle eigenschappen, gedragingen en gebruiken die je niet fijn vindt aan jezelf. Heb je die allemaal opgeschreven, bedenk dan voor ieder negatief punt de positieve kant ervan.

Bijvoorbeeld: vind jij jezelf bijvoorbeeld eigenwijs? Dan is de positieve kant dat je een doorzetter bent.

2. Hoe vaak gebruik jij een twijfelwoord?

Minder assertieve mensen twijfelen niet alleen veel in hun hoofd, maar gebruiken ook **twijfelende woorden**. Logisch dat je met twijfelende taal twijfelend overkomt.

Wil je krachtig overkomen en anderen inspireren met jouw boodschap of mening? Laat de twijfelwoorden achterwege. Woorden die twijfelend overkomen zijn 'mogelijk', 'wellicht' en 'waarschijnlijk'.

Twijfelend taalgebruik is bijvoorbeeld: "Ik zou eigenlijk best wel een nieuwe bos bloemen willen." Wil je daadkrachtig overkomen dan zeg je: "Ik ga een nieuwe bos bloemen kopen." Deze vorm van spreken wordt **versterkend taalgebruik** genoemd.

Deze manier van communiceren laat geen twijfel bestaan. Hiermee geef je een duidelijke boodschap af. Je neemt verantwoordelijkheid voor de keuzes die je in het leven maakt.

Versterkende woorden geven een gevoel van controle over je leven. Je bent duidelijk tegen een ander, maar tegelijkertijd ook tegen jezelf. Versterkende taal geeft dus zelfvertrouwen. Precies daarmee leg je de basis voor assertiviteit.

Assertiviteit en zelfvertrouwen kun je leren. Ga jij ook aan de slag?

Via de Waalwijk Academie kun je je inschrijven voor de training: *Assertiviteit zo gek nog niet*. Tijdens deze training werk je met praktische oefeningen aan je assertiviteit.

Wil je wat verder onderzoeken hoe het staat met jouw assertiviteit en de balans tussen draaglast en draagkracht? Maak dan een afspraak met de Organisatiecoach: **Ilse de Bruijn**, toestel 3670 of 06-11205378.