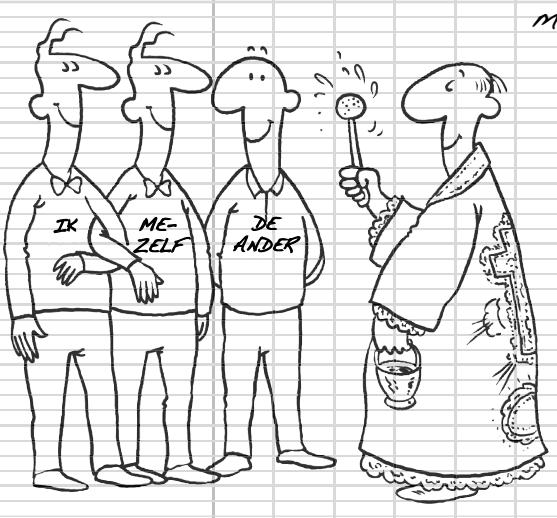
Inleiding

Helemaal uzelf zijn en assertief in het leven staan, dat kan. U hoeft echt niet te wachten tot morgen, of tot de volgende cursus communicatie of wat dan ook. U kunt hier en nu, in uw dagelijkse leven, uitzoeken hoe u voluit uzelf kunt zijn, ook ten opzichte van anderen. Dat houdt in dat u soms ook nee moet kunnen zeggen.

Oprecht uzelf zijn en tactvol uw mening durven zeggen tegen anderen lijkt voor veel mensen zo enorm moeilijk dat ze er maar van afzien. Op die manier doven we echter langzaam uit omdat we onze diepste gevoelens negeren. In deze moeilijke tijden is het echter voor iedereen goed om zich af te vragen of het beter is een saai leven zonder risico's te leiden of een leven waarin u zich af en toe eens op onbekend terrein begeeft... maar dat wel wordt gestuurd door uw diepste passies, omdat u trouw blijft aan uzelf en aan uw waarden. Niets is immers meer 'inspirerend' dan iemand die zegt wat hij denkt zonder daarmee anderen te kwetsen!



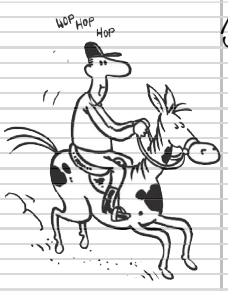


We zijn bang dat we onze vriendschappen in gevaar brengen als we onszelf zijn, maar het is eigenlijk juist dat wat onze vriendschappen in stand houdt. Zichzelf wegcijferen voor anderen is niet alleen vermoeiend, maar ook verkeerd. Op een dag zult u er een prijs voor betalen. U wordt ziek of geeft het gewoon op of verbreekt een relatie als u op een dag wakker wordt en beseft dat u **te veel** gegeven hebt of **te veel** ondergaan hebt...

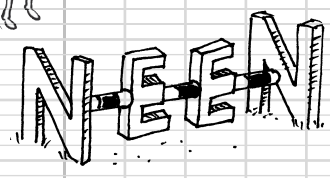
Hebt u er genoeg van om uw eigen verlangens weg te cijferen, of negeert u ze zo vaak dat u het gevoel hebt dat u wel **aardig** bent, maar amper nog een leven hebt? Of bent u, door steeds iedereen tevreden te willen stellen, een **levend monster** geworden? Dan is dit schriftje voor u bedoeld en kan het u helpen om uzelf weer te zijn, met respect voor uzelf en anderen.

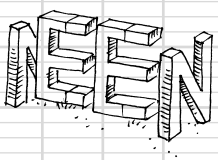


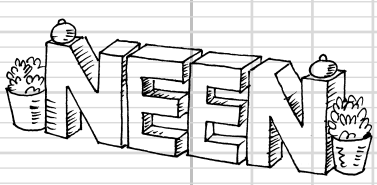
Als u assertief wilt worden, dan is het enorm belangrijk dat u dit oefent op een veilige en leuke manier. Wilt u de sprong wagen en eindelijk uzelf durven zijn, dan moet u vastberaden en volhardend zijn... Het loont dus niet de moeite om uzelf onmogelijke uitdagingen te stellen! In de loop van dit proces zullen we mild zijn voor onszelf en zullen we geleidelijk aan steeds moeilijkere obstakels uit de weg ruimen. Omdat we dit stap voor stap doen, zullen die obstakels ook gemakkelijker te overwinnen zijn. Dankzij dit werkschrift zult u absoluut gaan geloven in uw assertieve talenten en in het feit dat assertief zijn goed is voor u en de mensen met wie u omgaat. Dat kan echter alleen maar als u eerlijk bent tegenover uzelf en ook voldoende zelfvertrouwen hebt.

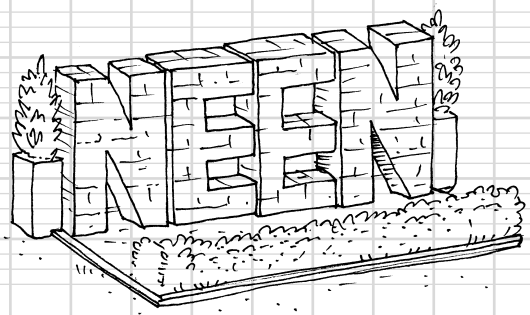


We nodigen u dus graag uit om de verschillende stappen in dit werkschrift één voor één te voltooien. U zult geleidelijk aan assertiever worden zonder dat uw omgeving zich bewust is van het proces dat zich in uw binnenste afspeelt.





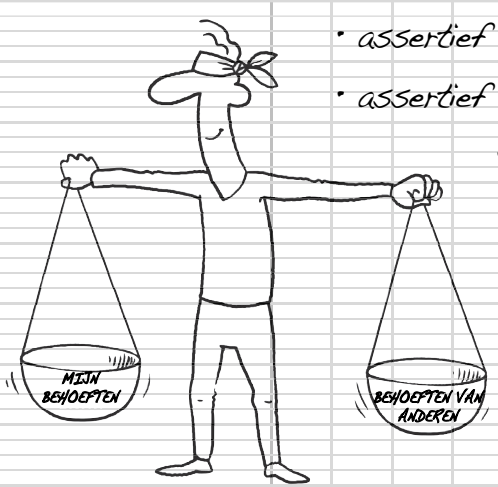




I. Eerst en vooral: wat is assertiviteit?

Beslis zelf over uw leven, voordat anderen dat voor u gaan doen...

Hier enkele uitspraken over wat assertiviteit voor mij betekent:



- assertief zijn, dat is nee durven zeggen en grenzen stellen
- assertief zijn, dat is uzelf zijn zonder anderen te kwetsen
- assertief zijn, dat is de moed hebben om te zeggen wat u denkt met respect voor twee dingen:

  => spreek u uit **VOOR** en niet **TEGEN** iets: voor uw behoeften en waarden en niet tegen die van anderen

  => uw behoeften en die van anderen zijn evenveel waard.

Wat betekent assertiviteit voor u?

Assertief zijn is...

.....

.....

.....

.....

Of uw visie op assertiviteit veel of weinig afwijkt van die van mij maakt niet uit. Leef er gewoon naar, het is het begin van uw persoonlijke zelfbevestiging.

II. Wat willen we bereiken?

Stel uw top tien op door onderstaande uitspraken te rangschikken en het lijstje eventueel ook aan te vullen:

- ❑ Rekening houden met mijn gevoelens én die van anderen.
- ❑ Leren en evolueren zonder per se meteen te slagen!
- ❑ Mezelf volledig ontplooien.
- ❑ Vertrouwen hebben in mezelf ongeacht de afloop van een gesprek.
- ❑ Een relatie beschermen.
- ❑ Ik wil krijgen wat ik wil!
- ❑ Mezelf beschermen.

❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....
❑ .....



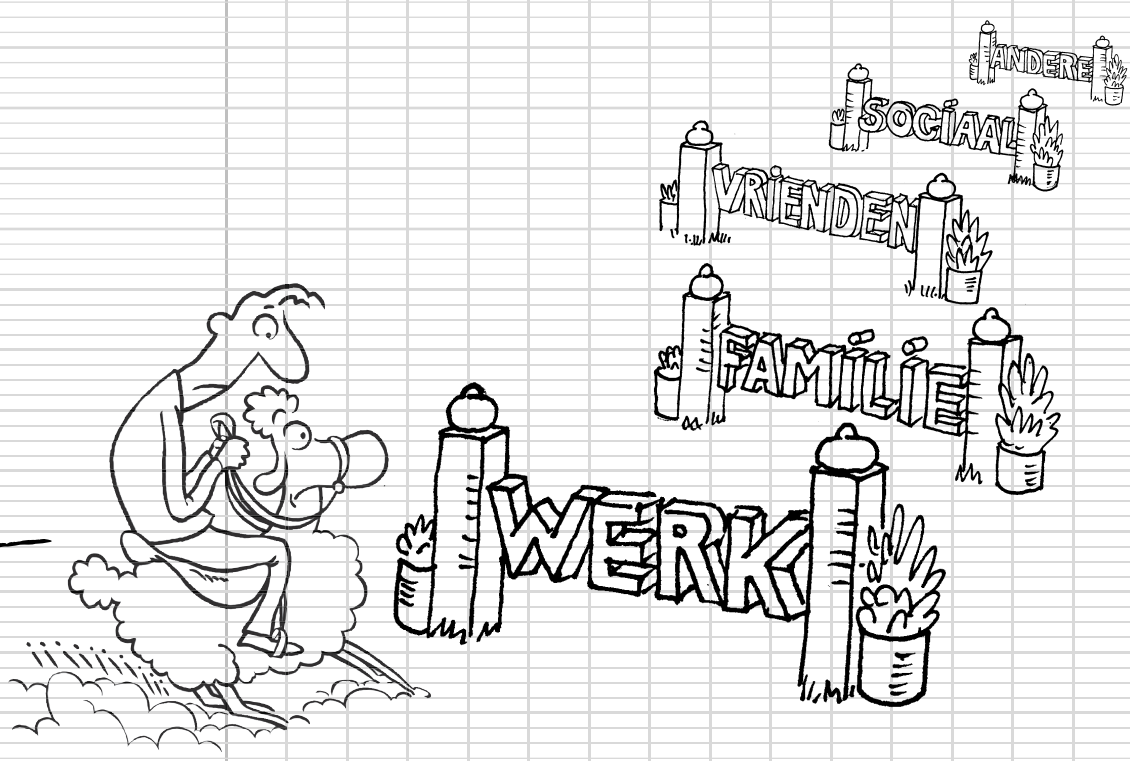
Uw **OPW** aanwakkeren, ofwel uw **Ongeremde Passie voor Welwillendheid, voor uzelf en voor anderen**, zorgt ervoor dat iedereen menselijker wordt. Het is de beste garantie op succes in de relaties.

III. Maak de balans op

Als u uw eindbestemming wilt bereiken, moet u ook weten waar u vertrekt.

De volgende vragen zijn cruciaal voor het opstellen van uw persoonlijke balans. U kunt er later naar teruggrijpen om uw assertiviteit verder te ontwikkelen.

1) Zijn er bepaalde omstandigheden of situaties waarin u zichzelf wegcijfert, soms zelfs zonder het te beseffen?



Hier vindt u enkele suggesties om te bepalen waar u de meeste problemen mee hebt.

Omstandigheden en personen:
Vink aan waarmee of met wie u problemen hebt en vul eventueel nog verder aan; bij werk kunt u bijvoorbeeld schrijven: *Gert, het afdelingshoofd van de winkel waar ik werk.*

Werk:

- ❑ superieur
- ❑ collega
- ❑ ondergeschikte
- ❑ klant
- ❑ …
- ❑ …

Familie:

- ❑ vader
- ❑ moeder
- ❑ partner
- ❑ zoon
- ❑ dochter
- ❑ …
- ❑ …
- ❑ …

Vrienden:

- ❑ man
- ❑ vrouw
- ❑ …
- ❑ …

Sociaal:

- ❑ sportief
- ❑ politiek
- ❑ altruïst
- ❑ …
- ❑ …
- ❑ Andere situaties: vul de lijst aan met moeilijke situaties. Bijvoorbeeld: *leeftijdsverschil, verschillend geslacht, verschillende sociale rang of culturele gebruiken...*
- ❑ …
- ❑ …
- ❑ …

Uw antwoorden zullen u meer inzicht geven over hoe u functioneert en tot welke gedragingen u neigt. Sommige mensen durven bijvoorbeeld alles te zeggen tegen familieleden, maar zijn stille muisjes in andere kringen. Anderen zijn heel erg moedig tegen vrienden, maar teruggetrokken op het werk.

Vul hier de namen in van twee mensen met wie u assertiever wilt omgaan:

	familie	werk	vrienden	sociaal	andere
1…					
2…					

Verrassen de resultaten u? Noteer dan hieronder gedetailleerd wat u over uzelf hebt ontdekt, bijvoorbeeld:

- Het kan zijn dat u ontdekt dat de twee namen die u hebt ingevuld allebei mannen zijn. Hebt u misschien de neiging om terughoudender te zijn ten opzichte van mannen?
- Misschien komen de twee namen uit een precieze omgeving? (Bijvoorbeeld: het werk) Bent u misschien bang om uw werk te verliezen als u assertiever uit de hoek komt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Uw gedachten:

Noteer nu in verband met deze twee namen **wat u hun eigenlijk wilt zeggen** en wat uw assertieve impulsen de kop indrukt. Er bestaan vier soorten gedachten die verlammend werken: oordelen over jezelf, oordelen over anderen, angst voor negatieve gevolgen (bedrogen worden, beoordeeld worden, niet langer goedgekeurd of geliefd worden, een bepaalde situatie of relatie...) en vastgeroeste ideeën (bijgeloof, verplichtingen...).