

Handige zinnestjes om assertief te reageren en/of nee te zeggen

1. Nee zeggen in verschillende situaties

1. Vaag, maar effectief

'Bedankt voor de uitnodiging, maar het gaat me niet lukken.'

2. Het is niet persoonlijk

'Bedankt voor je vraag, maar ik doe op dit moment even helemaal geen dingen naast [...]'

3. Probeer het later nog eens

'Ik zou het wel willen, maar tot augustus ben ik niet beschikbaar. Je kunt me dan nog eens vragen.'

4. Zal ik het aan [...] vragen?

'Ik kan dat niet voor je doen, maar ik kan vragen of [...] het misschien wél kan doen.'

5. Blijf het proberen

'Ik kan deze data niet, maar ik wil je wel graag zien. Heb je nog andere opties?'

6. Probeer het spontaan

'Het past deze maand niet in mijn agenda, maar ik wil het wel graag een keer doen. Bel je me vlak voor je weer eens gaat?'

7. Dankbaarheid

'Ontzettend bedankt voor je enthousiasme! Maar ik kan je helaas niet helpen op dit moment.'

8. Denk ook eens aan je partner (als je kinderen vooral jou met verzoeken bestoken)

'Zullen we vragen of je vader/je moeder het kan doen?'

9. Vijfminuten-gunst

'Ik kan niet komen, maar ik kan je wel helpen het te promoten door het op mijn website te plaatsen/een mailtje rond te sturen.'

10. Gewoon nee

'Bedankt, maar ik moet het aan me voorbij laten gaan.' (En vervolgens je mond houden.)

11. Elegant

'Ik waardeer het zeer dat u me vraagt, maar ik ben al bezet.'

12. Het spijt me

'Ik zou willen dat ik het kon doen, maar het gaat nu gewoon niet.'

13. Iemand anders heeft het besloten

'Ik heb mijn coach/partner/therapeut beloofd dat ik geen nieuwe projecten aanneem. Ik ben bezig meer balans in mijn leven te creëren.'

14. Mijn gezin is de reden

'Bedankt voor de uitnodiging, maar dan voetbalt mijn zoontje en ik mis nooit een wedstrijd.'

15. Ik ken iemand anders

'Ik heb nu gewoon geen tijd. Ik kan je wel iemand anders aanbevelen.'

16. Ik ben al bezet

'Ik waardeer het dat je aan me denkt, maar heb die dag al iets anders.'

17. Grenzen stellen

'Ik zal je zeggen wat ik wél kan doen' en het houden bij wat voor jezelf comfortabel voelt.

18. Niet nee, maar ook niet ja

'Ik denk erover na en kom erop terug.'

19. Niets zeggen

Niet alle verzoeken vereisen een antwoord. Het voelt ongeleefd om een verzoek te negeren, maar soms is dat het beste voor iedereen.

20. Vertel al je sores

'De kinderen zijn ziek, de badkamer wordt verbouwd en ik heb een deadline.'

21. Het zit me tot hier

'Ik moet nu even voor mezelf zorgen.' Maak duidelijk dat het niet persoonlijk is, maar dat je niet kunt doen wat diegene van je vraagt.

2. Assertief reageren

1. Ik zou graag hebben dat ...
2. Ik zou willen voorstellen om ...
3. Misschien zouden we ...
4. Wat bedoel je precies?
5. Ik heb je hulp nodig om ...
6. Kan ik er later op terugkomen?
7. Ik heb hier goed over nagedacht en besloten dat ...
8. Ik wil er graag even over nadenken.
9. Dit werkt niet voor mij.
10. Ik zou wel willen helpen maar helaas ...
11. Nee, sorry, ik kan niet.
12. Ik begrijp wat je bedoelt.
13. Waarin verschillen we van mening?
14. Ik ben bang dat het niet mogelijk is om...
15. Ik weet niet zeker wat je bedoelt.
16. Ik zal het in gedachten houden.
17. Dat is een interessante vraag.
18. Ik vind uw gedrag onaanvaardbaar.
19. Kun je dat nog een keer herhalen?
20. Ik begrijp waarom je dat denkt.
21. Ik ga dit even overleggen met ...
22. Ik geef daar liever geen antwoord op.
23. Ik snap het niet. Kun je het uitleggen?
24. Het spijt me dat je het zo voelt.
25. Het is niks voor jou om zoiets pijnlijks te zeggen.