

Assertiviteit trainen - TIPS

Assertief zijn is opkomen voor jezelf, met respect voor zowel jezelf als de ander

1. Intro

Assertief worden is bij aanvang wel wat stresserend en niet gemakkelijk.

Je gaat je automatische reacties veranderen. Je 'flight'-reactie (toegeven) of 'fight' (agressief worden), welke jou in het verleden heeft beschermd.

Je reageert dus anders op anderen; anderen gaan dan ook anders op jou reageren. Dat is nieuw, dus een uitdaging, en kan verwarrend zijn voor zowel jezelf als je omgeving in begin.

Assertiviteit trainen is een proces van vallen en opstaan.

Maar wanneer assertiviteit zich heeft bewezen (en dat doet het al heel snel), wordt het makkelijker en makkelijker.

2. Zelfonderzoek

Wanneer heb je deze vaardigheid het meeste nodig? Bij wie? Wanneer kan jij wel goed opkomen voor jezelf? In welke situaties? Bijv, in groep, rond geldkwesties, bij creatieve activiteiten, op werk, in sociale aangelegenheden, bij vrienden, bij vreemden, bij intimiteit, ... ? → **Leer je sterke en zwakke domeinen kennen.**

Zoek uit waarom je niet assertief bent?

- Is je **innerlijke criticus** té aanwezig? Leer je innerlijke criticus kennen.
Ben je te streng voor jezelf? Mss wat perfectionistisch? En/of onzeker? Waarop baseer jij je eigenwaarde? Hoe is je zelfbeeld? Durf je jezelf complimenten te geven? ...
→ Leer mild/lief te zijn voor jezelf! Kinderen, maar ook volwassenen, groeien het best als ze gewaardeerd worden, (jezelf) straffen heeft vaak een tegenovergesteld effect, zeker op de lange termijn.
- Ken je **eigen behoeften**. Nee zeggen, is ja zeggen tegen jezelf. Dwz je eigen behoeften voorrang geven wanneer nodig. Maar soms weten we niet wat we zelf willen of nodig hebben, bijv uit een te groot verantwoordelijkheidsgevoel; of uit de gewoonte jezelf teveel weg te cijferen.
→ Als we onze behoeften niet kennen, kunnen we ook onze grenzen niet aangeven.
- Ken **jouw 'self-defeating beliefs'**, jouw niet-helpende overtuigingen, jouw denkkronkels. Ze staan in de weg om tevreden te kunnen zijn met jezelf. Ze staan ook vaak verandering in de weg. Vb 'iedereen moet mij leuk vinden', 'het zal wel aan mij liggen', 'ik word niet gezien/gehoord', ...

3. Welke eigenschappen heb je nodig?

- **Zelfvertrouwen** = de bakermat voor assertiviteit! Zelfvertrouwen begint bij zelfkennis: je eigen behoeften kennen, je grenzen kennen, jezelf aanvaarden (mildheid tav jezelf!), een positief zelfbeeld ontwikkelen
- **Emotionele controle** = je gevoelens niet onderdrukken, maar er weten mee om te gaan
- **Communicatievaardigheden**, verbale (geen 'twijfeltaal') en non-verbale (oogcontact, stemgeluid, tempo, ...)
- **Kritiek én complimenten** kunnen ontvangen
- **Fouten kunnen toegeven**
- **Anderen waarderen**
- **Juiste timing en context inschatten** = plaats, omgeving OK om moeilijk gesprek aan te gaan; ook denktijd vragen is OK
- **Je als gelijke opstellen** = opletten met te groot verantwoordelijkheidsgevoel; ook opletten met minderwaardigheid
- **Luisteren**, ook al heb je een andere mening; als de ander zich gehoord en begrepen voelt, is er geen of veel minder weerstand tegen jouw reactie of een 'nee'

4. Technieken - oefenen is de boodschap !

- Geef **je mening**, gebaseerd op **feiten**. Vb adhv **verbindend communiceren** (zie volgend punt), en/of **XYZ-formule** en/of een **ik-boodschap** : deze bevat altijd 3G's: het Gedrag, het Gevoel, en het Gevolg: "ik voel me(gevoel) als(gedrag) gebeurt want(gevolg)"
- **Verbindend communiceren**: stel je volledig open voor wat de ander zegt, zonder vooroordeel. Bij verbindend (of 'geweldloos') communiceren ben je zelf duidelijk over wat je denkt en voelt, en geef je als gesprekspartner ook duidelijk aan wat je nodig hebt of wat je verwacht van het gesprek. Bevat 4 elementen:
 - o Waarnemen zonder oordeel (feiten)
 - o Voelen
 - o Behoeften
 - o Verzoek
- **Focus op één onderwerp**; geen zijwegen nemen; 1 kwestie tegelijkertijd
- **Constructieve feedback** geven bevat ook info om het anders te doen, dus probeer alternatieven voor te stellen
- Een **hulpvraag** bevat de **reden** ervoor en een **duidelijke omschrijving** van wat je precies nodig hebt
- **Nee leren zeggen** is ja zeggen tegen jezelf. Ken je eigen behoeften en grenzen! Denk na over wat écht belangrijk is voor jou? Opties:
 - o Nee, tenzij noodgeval (maar niet te vaak aanbieden)
 - o Nee. (je hoeft heel vaak geen verantwoording af te leggen !)
 - o Nee, liever niet want...
- **Verandering vraagt oefening!** Ga je **angsten** te lijf door beetje '**self-exposure**'. Daag jezelf uit zodat je kan **oefenen**. Vbn:
 - o Oefenen bij bekenden: vertel hen wat vaker hoe je je voelt.
 - o Bijvb oefening bij sociale angst: vraag aan een onbekende de weg, hoe laat het is, ...
 - o Oefening in wennen aan 'nee' zeggen, letterlijk: met 2pers: gooi bal naar elkaar en terwijl je gooit roep je krachtig 'ja'. Na enkele keren ja roepen, roep je 'nee' (is vaak minder luid, moeilijker om te doen), roep 'nee' met kracht, kordaat!
 - o ...

5. Samengevat

Een eerste stap naar meer assertiviteit is **zelfkennis**. Leer je eigen gevoelens en gedachten kennen, alsook je eigen behoeften en grenzen. Pas als je weet wat je wilt kan je er voor opkomen.

Assertief zijn is niet leven volgens voorgeschreven regeltjes. Je kunt heel erg assertief lijken als je op alles nee zegt en bij ieder onderwerp een eigen mening naar voor brengt. Maar echte assertiviteit is een **gevoel**. Echte assertiviteit is **je goed voelen met jezelf in relatie met anderen**.

Hiervoor is het belangrijk om naar je eigen lichaam te leren luisteren. Leer bij jezelf ontdekken wanneer je echt ja of nee wilt zeggen. Pas als je dat heel goed weet kan je er voor opkomen.

Aan assertief worden zijn **verschillende voordelen** verbonden. Je gaat **zelfzekerder** worden en meer **respect van anderen** krijgen. Een ander voordeel is dat je **jezelf leert kennen**. Ook andere mensen leren jouw meningen en opvattingen kennen en kunnen er makkelijker rekening mee houden.

Tot slot geeft assertiviteit je een vorm van **bescherming**. Je beschermt jezelf eigenlijk op een preventieve manier. Door duidelijk te zijn naar anderen kom je veel **minder vervelende situaties** tegen waarin anderen over je grenzen gaan of waarin je je onder druk gezet voelt.

Toch is assertief worden **geen gemakkelijk proces**. Binnenin onszelf zijn er verschillende 'semi-automatische' gedachten die ons tegenwerken. We hebben bijvoorbeeld het idee dat we alles perfect moeten doen. Dit perfectionisme komt voort uit de angst niet goed genoeg te zijn of niet gewaardeerd te worden door anderen. Ook voelen we ons soms te verantwoordelijk voor alles en nog wat waar we eigenlijk niet verantwoordelijk voor zijn, bijvoorbeeld de gevoelens of het gedrag van anderen. Of we denken soms dat iedereen ons leuk moet vinden, dat is onmogelijk ! Of we denken dat niemand deugd. Etc... .

De keuze om je meer assertief te gedragen en vooral te blijven gedragen is moeilijk omdat ieder veranderingsproces moeilijk is. De mens is een **gewoontedier** dat gewoonten niet snel opgeeft. Ook als dit slechte gewoonten zijn. Mensen houden niet zo van verandering. Als jij je ineens anders (meer assertief) gaat gedragen gaan veel mensen proberen om dit tegen te werken. Ze hebben soms liever dat je gewoon blijft wie je was.

**Maar 1 ding is zeker: 'assertief worden' wordt steeds makkelijker omdat het heel erg loont!
Het gaat om de eerste stapjes durven te zetten ... Go for it!**