

Onderzoek in welke situaties u het moeilijk vindt om assertief op te treden

## 28 - 49 Niet assertief

U vindt het moeilijk uw grenzen aan te geven. Door altijd voor anderen klaar te staan en andermans belangen voorrang te geven, weet u wellicht niet eens meer wat u zélf wel of niet wilt – en dat is een voorwaarde om grenzen te stellen. U kunt er erg tegen opzien om een ander te vertellen wat u niet zint. Krijgt u zelf kritiek, dan raakt u danig van slag en kunt u hier nog een tijd mee rondlopen. Nieuwe contacten aangaan of zomaar een praatje maken met onbekenden is iets waar u tegen opziet. U krijgt het benauwd bij het idee dat u voor een groep mensen zou moeten spreken. Kortom, uw zelfvertrouwen is niet groot en in voor u onbekende situaties maakt u zich het liefst onzichtbaar.

Bedenk dat u ook belangrijk bent! Uw mening doet er toe en de enige die echt voor u kan zorgen, bent u zelf. Doorbreek de vicieuze cirkel van altijd klaarstaan voor anderen en uzelf wegcijferen. U opgeven voor een assertiviteitscursus kan een eerste stap betekenen naar meer zelfwaardering en het innemen van een steviger positie in uw dagelijks leven.

## 50 - 90 Soms assertief

Afhankelijk van de situatie treedt u soms wel, soms niet assertief op. Als u zich in een voor u veilige omgeving bevindt, kunt u makkelijker uw grenzen aangeven dan wanneer u in een onbekende of wellicht een meer zakelijke omgeving bent. Dan kan twijfel de kop opsteken en is uw zelfvertrouwen niet optimaal. U kunt soms overbluft worden door andermans reactie en bent dan geneigd de oorzaak bij uzelf te zoeken.

Vaak vindt u andermans belangen belangrijker dan die van u, en cijfert u uzelf weg. Zo kunt u met uzelf in de knoop raken. U weet echter dat u in bepaalde situaties wél assertief kunt zijn, dus in principe zijn de ingrediënten aanwezig. Probeer u ervan bewust te worden in welke situaties u het moeilijk vindt assertief op te treden, en neem u voor hierin met kleine

stapjes verandering aan te brengen. Ook kunt u zich opgeven voor een assertiviteitscursus, om zo uw assertieve vaardigheden verder te verstevigen.

## 90 - 130 Assertief

U bent prima in staat voor uzelf op te komen. U weet wat u wilt en u kunt dit ook op een acceptabele manier aan anderen duidelijk maken. U ziet er niet tegenop anderen uw mening te geven en raakt zelf niet van slag als iemand kritiek op u heeft. U vindt het prettig nieuwe contacten aan te gaan en schroomt niet een gesprek aan te knopen met onbekenden. In een groep bent u zichtbaar aanwezig en kunt u uw mening helder verwoorden. U staat positief in het leven en weet een compliment te waarderen. Een aandachtspunt is dat u verbinding moet houden met uw omgeving. Zorg dat u niet voorop gaat lopen met de vlag, achterom kijkt en dan bemerkt dat u alleen loopt. Voor de rest: ga door op de ingeslagen weg en geniet van het leven!

## 130 - 152 Assertief of agressief?

Waarschijnlijk vindt u uzelf assertief, maar u hebt de neiging door te slaan in agressiviteit. Opkomen voor uzelf betekent niet: ten koste van alles altijd uw eigen zin doordrijven. U zult ook wel eens wat water bij de wijn moeten doen en genoeg moeten nemen met een compromis.

Overigens is het prima dat u goed voor uzelf opkomt, maar *c'est le ton qui fait la musique*. Misschien maakt u soms onbedoeld een botte indruk, waardoor er misverstanden ontstaan. Vraag eens aan uw vrienden, partner of collega's hoe u overkomt. Als u uw grenzen aan geeft, kunt u wellicht ook eens meedenken met de ander over een mogelijke oplossing. Bedenk: niet alles is zwartwit. Door open te staan voor andermans mening en reactie, houdt u de communicatie open. Vindt u dat moeilijk, overweeg dan eens een assertiviteits- of communicatietraining te volgen. ■