

**EEN
NIJ**

nk

**ASSERTIVITEIT IN
EEN NOTENDOP**

1 Assertief gedrag

Assertief optreden betekent op een rustige manier opkomen voor jezelf, zonder de ander daarbij nodeloos te kwetsen.

- Je beschermt je rechten. Je respecteert rechten van anderen.
- Je bereikt je doel zonder anderen nodeloos te kwetsen.
- Je bent tevreden met jezelf. Je hebt een gepast zelfvertrouwen.
- Je bent sociaal en expressief.
- Je kiest zelf.
- Je houding is relatieversterkend.

Dit kan zich uiten door:

- je niet te verstoppen
- je niet door anderen af te laten schepen
- je niet door anderen te laten kwetsen
- je lokt geen agressie uit
- je geeft eerlijke gedachten en gevoelens weer
- je energiek te voelen
- je laat andere mensen in hun waarde.

2 Subassertief gedrag

Subassertief optreden betekent onvoldoende voor jezelf opkomen.

- Je laat je rechten schenden. Anderen maken misbruik van je.
- Je bereikt je doel niet.
- Je voelt je gefrustreerd, gekrenkt en geïrriteerd.
- Je stelt je aanpassend, voorzichtig en geremd op.
- Je laat anderen voor je kiezen.
- Je houding is op termijn relatieverstorend.

Dit kan zich uiten door:

- je geeft je eigen mening niet
- je durft niet voor jezelf op te komen
- je verzint uitvluchten
- je zwijgt als iets verkeerd loopt
- je komt niet op iets terug als anderen je overtroeven
- je geeft achteraf kritiek op anderen.

3 Agressief gedrag

Agressief optreden betekent zodanig voor jezelf opkomen dat je de ander daarbij nodeloos kwetst.

- Je schendt rechten van anderen. Je maakt misbruik van anderen.
- Je bereikt je doel ten koste van anderen.
- Je bent defensief, vechtlustig. Je toont geen respect voor anderen.
- Je reageert explosief, onvoorspelbaar en vijandig.
- Je bemoeit je met de keuzes van anderen.
- Je houding is relatieverstorend. Dit kan zich uiten door:
 - je bent vaak geïrriteerd, je gedrag is opvliegend
 - je kwetst en je gebruikt scheldwoorden
 - je kleineert andere mensen
 - je geeft anderen geen gelegenheid iets te verklaren
 - je hebt voortdurend kritiek op anderen.