

Sub-assertief, agressief, assertief

Sub-assertief gedrag

Mensen die zich sub-assertief gedragen zullen niet vaak een verzoek durven doen omdat ze bang zijn anderen een grote last te bezorgen. Tegelijkertijd zullen ze verzoeken die anderen aan hen doen, bijna altijd, opvolgen. Zelfs als ze daar geen tijd voor hebben of geen zin in hebben. Sub-assertieve mensen geven hun grenzen niet duidelijk aan. Anderen zullen dan ook graag gebruik maken van hun diensten. Mensen die zich sub-assertief gedragen zullen ervoor zorgen dat de relatie met anderen goed blijft, ook als ze zichzelf daarin tekortdoen. Ze zijn zacht voor de ander maar hard voor zichzelf. Veel (soms alles) wordt geslikt, ruzies of verschillen van mening worden niet uitgesproken en ook als hun bureau helemaal vol met werk ligt blijven collega's vragen of ze nog een klusje kunnen doen.

Agressief gedrag

Mensen die zich agressief gedragen komen goed voor hun eigen belang op, maar houden weinig (soms geen) rekening met de belangen van anderen. Vaak gaat dit onbewust, ze hebben niet in de gaten wat hun gedrag met anderen doet. Ze vragen niet maar commanderen en kunnen in woede uitbarsten als de dingen niet gaan zoals zij willen. Ze ontwikkelen vaak een slechte verstandhouding met hun omgeving en er wordt vaak over ze geklaagd (meestal niet waar ze bij zijn). Ze zijn hard voor de ander en zacht voor zichzelf.

Soms is er sprake van passief agressief gedrag, er is sprake van agressie maar dit wordt in een vermomde vorm getoond. Zo kan iemand schuldgevoelens bij de ander opwekken. Het contact verbreken als een gesprek niet gaat als gewenst of de eigen gevoelens van onlust op de ander projecteren (bijv.: jij bent boos op mij hè?).

Assertief gedrag

Wanneer mensen zich assertief gedragen houden ze rekening met de gevoelens van de ander, ze zorgen ervoor dat de relatie goed blijft. Onder assertief gedrag wordt verstaan het doen van een verzoek of het durven weigeren van een opdracht. Op zo'n manier dat de relatie met de ander goed blijft terwijl ook rekening wordt gehouden met het eigen belang.

Contextgebondenheid

Soms lukt het iemand wel assertief te zijn in de ene situatie (bijvoorbeeld op het werk) maar niet in de andere situatie (bijvoorbeeld met uw schoonmoeder). Dit noemen we context gebondenheid. We hebben het daarom over gedrag en niet over een karaktereigenschap of persoonskenmerk. Gedrag kan worden veranderd en nieuw geleerd gedrag kan worden geoefend.



Sub-assertief, agressief, assertief

Oefenen, oefenen en oefenen

In deze training kunt u leren assertief te worden. Hiervoor zullen verschillende oefensituaties aan de orde komen: het doen/weigeren van een verzoek, het geven/ontvangen van kritiek, delegeren, het kort houden van een telefoongesprek, het geven/ontvangen van complimenten.

Weigeren van een verzoek

Wanneer u niet op een verzoek wilt ingaan, kunt u direct weigeren. Eventueel met het geven van een toelichting voor uw keuze. Dit doet u door op een vriendelijke doch zelfzekere manier nee te zeggen. Vaak zal de ander niet zomaar opgeven, zeker niet als deze geen weigeringen van u gewend is. In training kunt u leren uw besluit standvastig te handhaven, niet in te gaan op verzoeken, ook niet als op uw schuldgevoel wordt ingespeeld.

Doen van een verzoek

U kunt leren een verzoek duidelijk en direct te uiten. Belangrijk is te leren dat een verzoek niet van levensbelang hoeft te zijn. De ander mag van u de ruimte krijgen om het verzoek te weigeren. En u hoeft daar geen last van te hebben, de relatie blijft intact.

Het geven van kritiek

Kritiek geven kan zo gebeuren dat dit niet uitmondt in een conflict. Het is in dat geval belangrijk vanuit de ik-vorm te spreken, concreet te zijn over het kritiekpunt en adequaat te reageren op de reactie van de ander.

Het ontvangen van kritiek

Ook kritiek ontvangen is een vaardigheid die kan worden aangeleerd. Eerst leer je duidelijk te krijgen wat de kritiek precies inhoudt en of u iets kan veranderen aan datgene waarop kritiek is. Dan leer je een eigen mening te geven. De relatie met de ander is ook nu een punt van aandacht.

Cognities

Jouw denken beïnvloedt je gedrag. Ook bij assertiviteit. Wanneer je bijvoorbeeld onzeker bent of het recht hebt een verzoek te weigeren. Dan zal je eerder sub-assertief gedrag vertonen. Wanneer je overtuigd bent een verzoek te mogen weigeren zal je eerder assertief gedrag vertonen. In training wordt stilgestaan bij deze gedachten. Je leert ook deze minder serieus te nemen of hierover verder na te denken. Op deze manier wordt het makkelijker, vaker, assertief gedrag te laten zien. Zelfs in situaties waarin dat voorheen niet kon. Wat een bevrijding!

