

Assertief gedrag: gedrag waarmee je bevestigt wie je echt bent en wat je echt wilt en waardoor jij je positie naar jezelf en de omgeving verzekert.

Assertieve grondrechten van de mens:

- Als je voor iets of iemand geen interesse hebt, mag je dat laten weten.
- Andere mensen behoeven je niet aardig te vinden en toch kun je met ze omgaan. (niet iedereen vindt je aardig, en jij hoeft niet iedereen aardig te vinden).
- Alleen jij hebt het recht om over je gedrag, gedachten en gevoelens je eigen oordelen te hebben en alleen jij bent verantwoordelijk voor de gevolgen van je gedrag.
- Je hoeft geen verklaringen (uitleg) over je gedrag te geven.
- Je hebt de vrijheid om je mening naar eigen inzichten te wijzigen.
- Je mag fouten maken en er zelf de verantwoordelijkheid voor nemen.
- Je mag zeggen dat je iets niet weet of begrijpt.
- Als je een beslissing neemt die een andere persoon onlogisch vindt, mag hij toch niets aan die beslissing afdoen.
- Jij hebt de vrijheid om er voor te kiezen of je de problemen van een ander wilt oplossen.

Hoe reageren:

Begin met het uitspreken van je gevoelens in de vorm van ik-boodschappen.

Benoem concreet het gedrag van de ander.

Benoem de gevolgen van het storende gedrag.

Zeg hoe je wilt dat een ander zich gedraagt.

Voorbeeld:

Ik krijg een geïrriteerd gevoel, omdat jij je niet aan onze afspraak houdt. Nu heb ik voor niets een vrije dag genomen. Ik wil dat je het me tijdig laat weten als je verhinderd bent. Wees duidelijk en direct.

