

## WEES ASSERTIEF

- Geef duidelijk je behoeften weer (wat je zelf wilt).
- Vertel de andere persoon waarom je het wilt.
- Houd evenwicht tussen negatieve en positieve zaken. Als je bijvoorbeeld kritisch moet zijn of iets moet zeggen dat schuld impliceert, vertel dan eerst iets positiefs. Bijvoorbeeld: *"Ik weet dat je in het verleden echt geprobeerd hebt om steun te bieden en begripvol te zijn wat betreft mijn probleem, maar de laatste tijd heb je me constant bekritiseerd."*
- Probeer ik- statements te gebruiken wanneer je je gevoelens en behoeften uit. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: *"Ik ben boos omdat ik het gevoel heb dat niemand aan mijn gevoelens denkt."* En niet: *"Jij laat me rot voelen."*
- Probeer geen jij- statements te gebruiken wanneer je je gevoelens en behoeften uit. Deze zorgen er vaak voor dat de andere persoon in de verdediging schiet.
- Erken de gevoelens en rechten van de andere persoon. Bijvoorbeeld: *"Ik weet dat het moeilijk is voor jou om altijd eerst met mij te overleggen, maar ik zou me er wel veel beter, meer gewaardeerd en minder angstig door voelen."*
- Probeer zo specifiek mogelijk te zijn wanneer je je gewenste behoeften en veranderingen beschrijft. Bijvoorbeeld: *"Ik zou me veel beter voelen als jij niet zou zeggen: "ik heb het je toch gezegd" wanneer ik een fout maak. Als je me gewoon zegt dat ik een fout gemaakt heb, zal ik deze graag herstellen."*
- Probeer zeker en duidelijk over te komen wanneer je antwoordt op een vraag. Je kunt bijvoorbeeld beter zeggen: *"Nee, ik wil dat niet doen, omdat ik belangrijke afspraken heb waar ik naartoe moet"* in plaats van: *"Ik doe het niet, ik heb er niet zo'n zin in vandaag"*.
- Spreek luid en duidelijk. Je boodschap moet autoritair, maar niet vijandig overkomen. Je wil overbrengen dat je serieus bent.
- Reageer direct. Zo laat je de andere persoon weten dat je over de situatie nagedacht hebt en dat je er zeker van bent.
- Maak oogcontact. Kijk de andere persoon aan wanneer je praat en luistert. Dit geeft de indruk dat je je boodschap serieus meent.
- Je lichaamstaal en gezichtsuitdrukkingen moeten overeenkomen met je boodschap. Lach bijvoorbeeld niet wanneer je boos bent.