

Assertiever worden? 5 praktische tips

Iemand vraagt je iets te doen wat je niet wilt en toch doe je het. Of je zegt iets in een vergadering en niemand reageert. Later komt je collega met hetzelfde idee en dan wordt er wel op ingegaan. Of je geeft iemand een opdracht en diegene zegt “ja” maar doet “nee”.

Hoewel dit op het eerste gezicht hele verschillende dingen zijn, kunnen ze alledrie te maken hebben met een gebrek aan positieve assertiviteit.

Wat is assertiviteit?

Positieve assertiviteit is het opkomen voor je eigen wensen, belangen en behoeftes met respect voor de ander. Het respect voor de ander en voor jezelf is in balans. Als je regelmatig te weinig rekening houdt met wat jij wilt, vindt en nodig hebt, dan ben je niet assertief.

Beter gezegd, dan *gedraag* je je niet assertief. Want assertiviteit is een gedragspatroon, geen persoonlijke eigenschap. En het goede nieuws is dat gedrag te veranderen is.



Hoe de assertieve balans zoekraakt

Positief assertief gedrag houdt dus de balans tussen de belangen van de ander en die van jezelf. Raak je uit balans, dan kan dat twee kanten opgaan:

- *sub-assertief gedrag*
De balans slaat door ten gunste van de ander. Diens wensen, belangen en behoeftes zijn belangrijker dan die van jou. Je geeft toe en slikt in. Je zegt “ja” tegen dingen die je niet wilt en blijft stil als je eigenlijk iets had willen zeggen.
- *agressief gedrag*
De balans slaat door ten gunste van jezelf. Jouw wensen, belangen en behoeftes zijn belangrijker dan die van de ander. Je overbluft en dramt door. Je intimideert en domineert.

Leren om positief assertief te zijn wanneer dat nodig is kan je veel opleveren. Het maakt niet alleen de kans groter dat je krijgt wat je wilt (het heeft dus resultaat). Je voelt je ook prettiger als je je zo gedraagt – sterker en autonomer.

Sub-assertief gedrag lijkt in het begin goed te werken

Want in eerste instantie is er de opluchting dat een conflict vermeden is, maar al snel maakt dat plaats voor irritatie en frustratie dat je ‘weer iets zit te doen wat eigenlijk niet jouw werk is’. Of dat je ‘weer je collega geen tegenspraak hebt gegeven toen hij zo dominant meningen zat te verkondigen in een vergadering’.

Als je je vaak sub-assertief gedraagt, met andere woorden, als het een **gedragspatroon** van je is, dan kan dat leiden tot overspannenheid of zelfs **burn-out**. Want je frustratie en allerlei negatieve gevoelens blijven zich ophopen, omdat je je eigen behoeftes en verlangens steeds opzijschuift voor die van een ander. Dat geeft geen positieve energie, integendeel.

Ook agressief gedrag lijkt in eerste instantie positief te werken

Het lijkt er namelijk op dat je met agressief gedrag krijgt wat je wilt. En soms is dat ook zo. Maar je krijgt ook vaak “ja” te horen terwijl er “nee” gedaan wordt. Dan reken je erop dat een ander iets zal doen en blijkt dat vervolgens een onterechte aanname te zijn.

Als deze manier van handelen bovendien een veelvoorkomend **gedragspatroon** van jou is, dan zul je nogal eenzaam zijn of worden. Want je maakt op zulke momenten geen verbinding met mensen en waar mogelijk zullen collega’s samenwerken met jou vermijden.

Assertiever worden – 5 tips

Als je je assertiviteit wilt ontwikkelen, hoe pak je dat dan concreet aan? 5 praktische tips:

1. Als je de neiging hebt om over je heen te laten lopen: **sommige zakelijke gesprekken kun je voorbereiden**. Je kunt van tevoren nadenken over jouw belangen en behoeftes en een inschatting maken van die van de andere partij. Je kunt ook nadenken over het doel van het gesprek en dat opschrijven.

2. Andere gesprekken kun je niet voorbereiden omdat je wordt overvallen. Als je van jezelf weet dat je in zulke situaties de neiging hebt om te doen wat de ander voorstelt en daar later spijt van krijgt: leer een zinnetje uit je hoofd waarmee je bedenktijd krijgt. Bijvoorbeeld: “Ik wil daar even over nadenken, ik kom er later op terug.”
3. Als je merkt dat er naar jou minder geluisterd wordt dan naar je collega's, let dan eens op je stemgebruik, woordgebruik en lichaamstaal. Want als de inhoud van wat jij zegt gelijk is aan wat je collega op een later moment zegt, dan is het de moeite waard om te kijken naar de verpakking. Praat je misschien zacht? Straalt je lichaamstaal uit: **ik ben niet belangrijk**? Gebruik je woorden waarmee je jezelf verkleint, zoals ‘een beetje’, ‘eventjes’, ‘misschien’?
4. Ben jij juist degene die mensen overdondert en zeggen ze dan “ja”, maar doen ze “nee”? Let dan goed op hun lichaamstaal. Waarschijnlijk zie je een aantal signalen over het hoofd.
Wen jezelf aan om naar een reactie te vragen nadat je iemand hebt gevraagd iets te doen en blijf vervolgens stil. Geef ruimte, zodat je erachter komt wat de ander écht vindt of wil, waardoor je niet voor verrassingen komt te staan. Om dit goed te kunnen doen, is het misschien nodig dat je **je empathisch vermogen ontwikkelt** .
5. Tot slot: vraag feedback! Het is heel moeilijk om zelf volledig open op je eigen gedrag te reflecteren. Andere mensen zien vaak scherp(er) wat je doet en wat het effect daarvan is.

Als assertiever worden niet lukt

Tips lezen is natuurlijk een stuk makkelijker dan ze ook daadwerkelijk in de praktijk brengen. Als het je niet lukt om op eigen houtje assertiever te worden en je hebt daar echt last van op je werk, dan is er misschien meer nodig.

Onder een niet-assertieve houding kan een hele wereld van overtuigingen en gedachtes schuilgaan die je in de weg zitten, dus lees ook eens het blog over **jouw persoonlijke gebruiksaanwijzing** . Of laat je helpen om je **persoonlijke effectiviteit te vergroten** .

*Heb je het gevoel dat je wel wat ondersteuning kunt gebruiken? **Plan** dan een vrijblijvend kennismakingsgesprek in. Of wil je graag meer weten? **Bel me dan gewoon even of stuur een mailtje.** Dan neem ik zo snel mogelijk contact op met je.*