

Standaard zinnen behorend bij assertiviteit

Infoblad



Stichting



Gezondheid

COLOFON

Dit infoblad is een uitgave van Stichting Gezondheid

Teksten: Stichting Gezondheid

Vormgeving: Michael Box (Internet Marketing Nederland)

Correspondentie:

Stichting Gezondheid (Stefan Rooyackers)

Torenallee 20

5617 BC Eindhoven

info@stichtinggezondheid.nl

Telefoon: 040-8440000 (tijdens kantooruren)

www.stichtinggezondheid.nl

AUTEURSRECHT

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd, verspreid, bewerkt of in het openbaar worden vertoond zonder schriftelijke toestemming van Stichting Gezondheid.

Disclaimer

Deze uitgave is bestemd om steun te bieden bij een zelfhulptraject, maar is geen vervanging voor medische begeleiding door een arts of medisch specialist. Raadpleeg bij medische vragen of problemen een bevoegd arts of specialist.



Standaardzinnen behorend bij assertiviteit

Het gebruik van standaardzinnen kan handig zijn om assertiever te worden.

VOORBEELDEN:

Stel dat...

- **...je te laat komt:**

Hallo, dit is ..., het spijt me maar ik heb minstens ... minuten vertraging. Ik probeer zo snel mogelijk bij u te zijn.

- **...een klant nu per se geholpen wil worden, maar dat dat niet haalbaar is:**

Jammer genoeg gaat dat niet lukken. Ik heb ... wel tijd.

- **...een werknemer zijn werk niet behoorlijk heeft gedaan:**

Ik wil dat je er nogmaals heen gaat om het werk af te maken.

- **... je advies wil van je moeder of vader zonder het gevoel te krijgen dat je dit moet opvolgen:**

Ik waardeer het dat je zo met me meedenkt, maar ik heb mijn keuze gemaakt. Advies is in mijn ogen niet meer dan dat: advies; en daarmee per definitie vrijblijvend. Uiteindelijk wil ik graag zelf mijn keuzes maken.

- **...iemand je niet gelooft:**

Je hoeft me niet te geloven, ik vertel het alleen zoals het is/ik vertel alleen de waarheid.

- **... iemand blijft discussiëren omdat hij het niet met je eens is, en je hebt daar geen zin in:**

Dan verschillen we van mening:

- **... iemand beledigt jou:**

Dat is jouw mening; dat mag jij van mij denken.

- **... iemand vraagt je iets te doen waar je geen zin in hebt:**

Nee, daar heb ik nu geen zin in.

- **...iemand geen genoeg neemt met jouw nee en blijft doorzeuren:**

Nee, ik heb er nu geen zin in.

- **...iemand je wijst op de nadelen van je keuze:**

Deze keuze voelt goed, ik blijf erbij.

- **...iemand zegt dat hij je van tevoren heeft gewaarschuwd:**

Ja, dat is zo. Maar ik wil van mijn eigen fouten leren.

- **... iemand zegt dat hij je niet meer aardig vindt:**
Dat is jammer.
- **... iemand niet ingaat op jouw uitnodiging:**
Dat is jammer, misschien een volgende keer.
- **... iemand veel te laat komt zonder een verklaring te geven:**
Jammer dat je zo laat bent, want nu kom ik niet meer op tijd bij mijn volgende afspraken.
- **... je een afspraak wilt annuleren:**
Dit is ... en ik wil onze afspraak annuleren.
- **... iemand je op zit te juttten:**
Dat komt allemaal nog wel.
- **... iemand hysterisch of boos wordt omdat jij hem zijn zin niet geeft:**
Ik zie dat je het er heel moeilijk mee hebt/je hebt het er moeilijk mee, hè?
- **.. iemand heel erg negatief is:**
Ik heb geen zin om een emotionele afvalbak te zijn/ik wil dit niet horen.