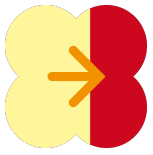
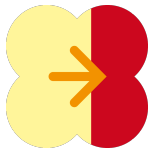




# Liever Assertiever



**Ik ben wie ik ben  
En ik ben  
De belangrijkste persoon  
In mijn leven**



## E-book downloaden?

Je kunt hier gratis de laatste versie van dit e-book downloaden:

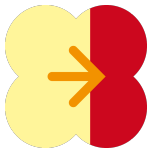
**<http://www.confront.nl/gratis/>**

Dit is en blijft een gratis e-book, het is dus je volste recht om het gratis weg te geven aan anderen of om het, mits voorzien van een bronvermelding, op je website te plaatsen.

Laat het echter wel zoals het is en haal er dus geen stukken uit.

Het is niet toegestaan om dit e-book te verkopen aangezien het gratis bij mij verkrijgbaar is.

Veel leesplezier!



## Woord vooraf...

Mijn naam is Nelly de Jong. En terugkijkend op mijn leven heb ik mezelf in zeer veel verschillende situaties weggecijferd. Gedaan wat ik dacht dat anderen van mij verwachtten of wat ik zelf vond dat de ander nodig had.

Lang en vaak heb ik volkomen onbewust mezelf aan de kant gezet en mijn leven in dienst gezet om anderen (lees meestal partners, maar ook wel medewerkers in de organisaties waar ik voor werkte) te helpen.

Mensen die mij kennen van mijn werk zullen dat wellicht vreemd vinden. Want op mijn werk leek ik op een bepaalde manier wel een andere persoonlijkheid. Dan kwam ik sterk en in de ogen van anderen zelfs wel dominant over.

Hulp vragen? Dat doe je toch niet. Ik moest het allemaal alleen en zelf kunnen. Ik had wel 'een grote mond', om het zo maar te zeggen, maar vooral om voor anderen op te komen.

En wat bij de meeste mensen in een dergelijke situatie gebeurt, gebeurde met mij natuurlijk ook. Ik kwam die muur tegen en voelde heel goed hoe hard hij was.

Was dat genoeg reden om het anders aan te pakken? Soms wel, en soms niet. Ik heb in een aantal situaties echt meerdere keren moeten ervaren dat die muur hard was en bleef. En dat die muur ook niet ging veranderen....

Ik moest veranderen. Maar hoe? Dat is een lange weg geweest van vallen en opstaan. Van ervaren wat werkte en wat niet. Van er achter komen dat ik mezelf jarenlang als slachtoffer heb gedragen. Ondanks die andere sterke kant die ook in mij zat.

Ontdekken dat er in mijn zelfbeeld deuken zaten. Dat ik op een aantal dingen van mezelf best trots was, maar dat er ook altijd een stemmetje was, dat mij vertelde dat ik niet goed en niet goed genoeg was....

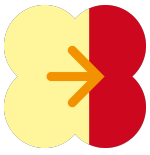
Terugkijkend kan ik zeggen dat ik de 'foute mannen' in mijn leven dankbaar ben. Dankbaar dat ik op ze heb mogen oefenen. Want de lastige relaties die we gehad hebben, hebben er

in combinatie met de vechter/overlever in mij wel voor gezorgd dat ik inmiddels ben wie ik ben. En daar ben ik erg blij mee.

**Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin**

4

Nelly de Jong | [nelly@confront.nl](mailto:nelly@confront.nl) | 058-2663349 | [www.confront.nl](http://www.confront.nl)



Ook de keren dat het op mijn werk mis liep, waren dieptepunten in mijn leven. Toen ik er in zat, zat ik behoorlijk diep in de put. Vond het moeilijk en zwaar en voelde dat het leven pijn deed.

Altijd maar weer die strijd. Kon dat nou niet anders?

Ja dat kon het wel. En dat is het nu ook. Is dat een kwestie van even een e-book lezen? Nee. Zo simpel is het niet. Het is een lang proces van vele jaren geweest, waarin ik mezelf langzamerhand ont-dekte. Waarin ik stapje voor stapje steeds meer balans in mezelf vond.

En inmiddels heb ik het idee dat het leven en ik vrienden zijn. We kennen elkaar en houden van elkaar. Betekent dat dat ik me nooit meer verdrietig of boos voel? Nee, zo zit het niet in elkaar. Wel betekent het dat dat verdriet en die boosheid er gewoon mogen zijn. Ze zijn wie ik ben. En ze horen bij mij. Ik heb inmiddels ervaren dat ik de twee uitersten van alles wat het leven biedt in me heb. Het goede en het kwade. Ik heb geaccepteerd dat ik net als iedereen die dualiteit in me heb. En dat in de acceptatie van die dualiteit mijn heelheid is geboren.

De informatie in dit e-book had ik graag in handen gehad in de periodes dat ik slecht voor mezelf zorgde. De informatie die tegenwoordig op veel grotere schaal beschikbaar is, was er in de tijd dat ik met mezelf worstelde en streed veel minder. Toch heb ik haar gevonden en ervaren.

Heb veel gelezen over persoonlijke groei, een flink aantal opleidingen en trainingen gedaan en vooral veel geleefd. Wat ik in dit e-book beschrijf is daarom een mengeling van boekjeswijsheid en echte doorleefde ervaring.

Ik wil deze ervaring met je delen met de intentie dat zelfs wanneer er maar één iemand voordeel bij heeft deze kennis tot zich te nemen het voor mij al waardevol is geweest. Natuurlijk is er een verlangen om meer mensen te bereiken, maar als jij die ene bent voor wie dit e-book waardevol is, dan ben ik al blij.

Ik ga je mijn ervaring stap voor stap onthullen.

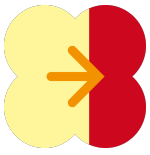
De tips en uitleg die ik je ga geven biedt jou de mogelijkheid om vele malen sneller de weg te gaan die ik gegaan ben.

Betekent dat dat je gegarandeerd succes zult hebben?

**Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin**

**5**

Nelly de Jong | [nelly@confront.nl](mailto:nelly@confront.nl) | 058-2663349 | [www.confront.nl](http://www.confront.nl)



## Nee

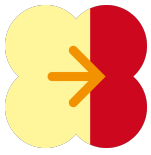
Ook al vertel ik je precies wat je kunt en moet doen om beter voor jezelf te leren zorgen, dan nog ben jij degene die het moet gaan doen om er voor te zorgen dat het ook gaat werken. Wanneer je alleen dit boek leest en er niets mee doet, dan zal er zeer waarschijnlijk niets veranderen.

Ook als je er stukjes uit haalt en toepast is de kans groot dat je niet echt succesvol zult zijn.

Ik ga daarom ook niet beweren dat je zonder iets te doen je hele leven kunt veranderen. Ik kan je wel leren hoe je door de juiste dingen te doen meer zelfvertrouwen zult krijgen en beter voor jezelf gaat zorgen, zodat je meer energie hebt en overhoudt voor al die dingen die je leuk vindt. Is dat ook goed?

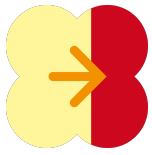
Ik ga je laten zien wat de mogelijkheden zijn. Geloof het maar vast, want iedereen kan dit leren. Of je nu jong of oud bent, groot of klein, slim of dom, man of vrouw, echt iedereen. Het enige wat je nodig hebt is het verlangen om iets van je leven te maken. Ben je er klaar voor? Go!

**Nelly de Jong**



## Inhoudsopgave

Assertief gedrag	8
Zelfvertrouwen	12
Ik hou van mezelf?!	15
Hoeveel ben je waard?	17
Verzwakkend taalgebruik	19
Sorry, sorry, sorry	22
Perfectionisme	24
Ik vind het moeilijk om een beslissing te nemen	26
Denkpatroon veranderen	31
Successen vieren	33
Emoties	35
Grenzen en assertieve communicatie	37
Hoe stel je grenzen?	38
Grenzen communiceren	40
Positief nee zeggen	42
Wat is je behoefte aan ruimte	44
Hoe communiceer ik mijn behoefte aan ruimte?	46
Assertieve communicatietechnieken	47
Geraadpleegde en gebruikte boeken, o.a.	57



## Assertief gedrag

### Assertief gedrag, wat is dat?

In iedere situatie heb je de keuze om je assertief, agressief of niet assertief (subassertief of manipulatief) te gedragen. Hoe je je bewust of onbewust kiest te gedragen is van meerdere dingen afhankelijk. Vrijwel altijd blijkt assertief gedrag op de lange termijn het meest doelmatig.

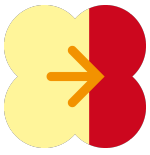
### Assertief gedrag

Assertief gedrag vertoon je als je beslissingen neemt op basis van de voor jou relevante informatie (hoofd) en je eigen behoeften en gevoel (hart). Je gedraagt je assertief als je je behoeften, gedachten en gevoel eerlijk en direct uitspreekt (handen), rekening houdend met de rechten van anderen. Als je je assertief gedraagt, bouw je aan je zelfvertrouwen. Doordat je successen boekt als gevolg van je assertieve gedrag, je voor jezelf opkomt als dat nodig is en je constructief en productief met anderen onderhandelt, voel je je sterker worden. Doordat jij met jezelf rekening houdt, gaan anderen ook rekening met jou houden. Assertief gedrag stimuleert je persoonlijke groei. Je neemt het heft en je leven in eigen handen en bent in staat om in je eigen wensen en behoeften te voorzien. Je neemt verantwoordelijkheid voor de kwaliteit van je relaties en alle andere zaken die zich in je leven voordoen. Assertief zijn betekent risico's nemen, eerlijk zijn tegenover jezelf en anderen over wat je denkt en voelt. Je wensen en behoeften kenbaar maken, rekening houdend met het gevoel van de ander. Je zult uiteraard niet altijd alles krijgen wat je wilt. Gelukkig maar.... Je krijgt wel een beter gevoel over jezelf als je de moed hebt uit te komen voor wat voor jou belangrijk is. Voorbeelden: Dit is wat ik denk. Dit is wat ik voel. Dit is wat ik wil. Je hoofd (denken) en je hart (wat je voelt) en je acties (handen) staan op één lijn en zijn in balans.

### Niet assertief, subassertief of manipulatief gedrag

Niet assertief (subassertief of manipulatief) gedrag vertoon je als je het nemen van beslissingen aan anderen overlaat of beslissingen neemt om conflicten te vermijden. Je bent je mogelijk niet bewust van je eigen wensen en behoeften en maakt deze ook niet kenbaar. Je cijfert jezelf weg en laat anderen bepalen wat plaatsvindt. Doordat je niet





vertelt en deelt wat er in je omgaat, en er dus ook geen rekening mee gehouden kan worden, ontstaat vaak soort boosheid in jezelf. Die boosheid leidt vaak tot een negatief zelfbeeld, met onzekerheid als gevolg. Je krijgt en bereikt niet wat je wilt. Je vindt misschien wel dat je slecht wordt behandeld en je hebt het idee dat je er niets aan kunt doen. Niet assertief gedrag ondermijnt je zelfvertrouwen en je zelfrespect. Anderen negeren je of schuiven jouw deel aan de kant. Doordat je conflicten vermijdt en beslissingen aan anderen overlaat ontstaan op de lange termijn uiteindelijk juist toch botsingen en conflicten. Voorbeelden: Wat ik denk is niet belangrijk voor jou. Mijn gevoel is niet belangrijk. Mijn wensen tellen toch niet mee. Je hoofd en hart zijn niet in balans.

### **Agressief gedrag**

Agressief gedrag betekent dat je beslissingen neemt op basis van het (veelal onbewust) beïnvloeden van anderen of zonder rekening te houden met of bewust te zijn van de uitwerking op anderen. Maak je je behoeften kenbaar op een wijze die anderen kleineert of zonder rekening met hun rechten te houden dan gedraag je je agressief. Je komt dan weliswaar voor jouw wensen en behoeften uit, maar doet dat op een negatieve vijandige manier. Anderen kunnen daar verward, wantrouwig of boos door worden. Agressief gedrag richt zich (meestal onbewust) op het pijn doen of overheersen van de ander. Iemand die agressief communiceert wil winnen. Voorbeelden: Dit is wat ik denk en het is belachelijk dat jij iets anders denkt. Dit is wat ik voel en jouw gevoel doet er niet toe. Dit is wat ik wil en wat jij wilt is niet belangrijk. Ook hier zijn hoofd en hart niet in balans.

### **Wat je assertiviteit in de weg staat**

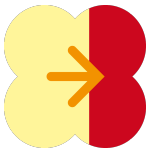
Vaak zijn er drie oorzaken voor een gebrek aan assertieve vaardigheden. Te weinig zelfvertrouwen, slecht kunnen omgaan met conflicten en een onvermogen om in bepaalde situaties te communiceren.

### **Weinig zelfvertrouwen**

Het beeld dat je van jezelf hebt bepaalt grotendeels hoeveel zelfvertrouwen je hebt. Als je negatief over jezelf denkt zal je zelfwaardering ook lager zijn. Denk je positief over jezelf, dan zul je ook meer zelfvertrouwen en zelfrespect hebben. De mate van

**Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin**

**9**



zelfvertrouwen en zelfrespect bepaalt daarbij weer de ruimte die je in je gedrag inneemt of in wilt nemen. Als je positief over jezelf denkt en je jezelf de moeite waard vindt, zul je meer voor jezelf opkomen, dan wanneer je negatief over jezelf denkt. Als je negatief over jezelf denkt, denk je vaker in beperkingen en onmogelijkheden. De mate van zelfvertrouwen en zelfwaardering wordt bepaald door je conditionering. Door een optelsom van alle ervaringen die je in je leven hebt opgedaan en de betekenis die je eraan hebt gegeven.

### **Slecht met conflicten om kunnen gaan**

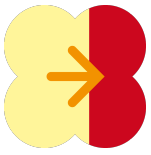
Als je bang bent voor conflicten zul je vooral inzetten op het vermijden ervan. Je laat dan minder snel van je horen in spannende situaties. Als je voelt dat iemand uit is op een confrontatie zul je de ander misschien wel gelijk geven en ja zeggen, terwijl je nee voelt. Het kan zijn dat je assertief gedrag verwacht met agressief gedrag. Assertief gedrag veroorzaakt geen conflicten. Agressief gedrag vaak wel. Vermijden van conflicten ontstaat door een gebrek aan zelfvertrouwen en een angst voor de mogelijke gevolgen van het conflict.

### **Onvermogen in de communicatie**

Als je merkt dat je het lastig vindt om voor jezelf op te komen, kan het ook zijn dat je gewoon niet weet hoe je reageren moet in een bepaalde situatie. Je mist dan de vaardigheden om op een passende manier te reageren in die situatie. Niet weten hoe je op een bepaalde situatie reageren moet, maar feitelijk wel voelen dat je zou moeten reageren als je goed voor jezelf wilt zorgen, is vaak weer een nieuwe voedingsbron voor het gebrek aan zelfvertrouwen. Je wordt onrustig en onzeker en versterkt je negatieve patroon. Vaak weet je achteraf wel hoe je had moeten reageren, maar soms ook niet. Doordat er in je conditionering waarschijnlijk situaties hebben plaatsgevonden die je associeert met angst, kan het gebeuren dat je als het ware dichtklapt in bepaalde situaties. In mijn ervaring zijn mensen niet altijd en in elke situatie niet in staat om goed voor zichzelf te zorgen of op te komen. Vaak is sprake van een specifieke context. Bij een bepaald type mens of een bepaalde specifieke situatie. Die specifieke situatie roept meestal een (onbewuste) herinnering op aan een eerdere situatie waarin je je ook niet bij machte voelde om adequaat te reageren. Wat er gebeurt is dat je persoonlijkheid op dat terrein bij dat type mens en in die specifieke situatie als het ware bevriest. Dat

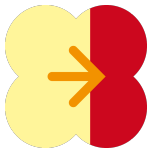
**Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin**

10



stukje persoonlijkheid groeit niet verder op maar blijft kind. Als je als volwassene weer in een vergelijkbare situatie terechtkomt, dan reageer je volkomen onbewust vanuit dat oude gedragspatroon. Je kunt dan wel leren hoe je anders zou kunnen reageren, maar doordat er vaak een emotionele lading op zit, voel je je gewoon niet in staat om te reageren zoals je normaal gesproken best weet dat je zou kunnen/willen/moeten reageren. Je kunt het met je verstand, met je hoofd nog zo goed weten, maar de lading die op die eerdere situatie zit komt mee naar boven en verhindert je adequaat te reageren.

Als je je bewust wordt van je obstakels/belemmeringen heb je feitelijk al de eerste stap naar verbetering gezet.



## Zelfvertrouwen

Zelfvertrouwen en zelfwaardering is in mijn ervaring uiteindelijk een belangrijke sleutel naar een evenwichtig leven. En daar bedoel ik geen aangeleerd kunstje mee, maar een onderliggend weten en gevoel dat jij als mens waardevol bent. Gewoon zoals je bent, los van alles wat je doet. Echt zelfvertrouwen ontstaat door een gevoel van absolute zekerheid in jezelf, dat je in staat bent om alles wat het leven je brengt aan te kunnen.

### **Rust en zekerheid**

Mensen die echt in zichzelf vertrouwen stralen rust, beheersing, kracht en zekerheid uit. Ze geven om andere mensen en ze maken dat die zich ook goed gaan voelen als ze bij hen in de buurt zijn.

### **Daden zeggen meer dan woorden**

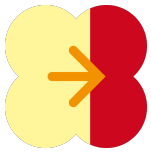
Ze hebben het niet nodig om op te scheppen, want ze weten dat hun daden meer zeggen dan woorden. Mensen die over zichzelf opscheppen hebben vaak veel onzekerheid te verbergen. Opscheppen over jezelf is meestal een manier om je onzekerheid te maskeren.

### **Vol vertrouwen of incompetent?**

Je gevoel van zekerheid is soms mede afhankelijk van de situatie en wat je doet of wilt doen. Misschien ga je wel vol vertrouwen een gitaarconcert in en rijd je vol vertrouwen in je auto, maar voel je je misschien wel volkomen incompetent waar het om je nieuwe baan of het veroveren van een partner gaat. Om volledig op jezelf te kunnen vertrouwen moet je volkomen in jezelf geloven.

### **Doen wat nodig is**

Wanneer je volledig in jezelf gelooft vraag je jezelf niet af of je iets al of niet kunt doen. Je stelt geen negatieve vragen als: *Wat als het nu niet goed gaat?* Als je echt in jezelf gelooft en je wilt iets echt, dan ga je er voor, en doe je wat nodig is, net zo lang totdat je je doel hebt bereikt. Dan weet je dat het niet meer en niet minder dan een kwestie van tijd is totdat je geleerd hebt wat je hebt te doen om je doel te bereiken.



## **Onzekerheid**

Heb je wel eens een onzekere baby gezien? Ik niet in ieder geval. Jonge kinderen staan volkomen onbevangen in de wereld. Ze willen alles ontdekken en alles weten. Daaruit wordt al duidelijk dat onzekerheid aangeleerd is en dus ook weer afgeleerd kan worden.

### **Basis van onzekerheid**

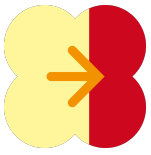
Of het nu om je uiterlijk, je intelligentie, je gedrag of iets anders is, ergens is er een gebeurtenis geweest die de basis vormt voor je onzekerheid. Misschien werd je gepest op school, misschien maakte een van je ouders een keer een onhandige opmerking. Sommige dingen hakken er bij je in als kind en vormen de basis van je latere onzekerheid.

### **Ook mooie mensen kennen onzekerheid**

De maatschappij doet ook een duit in het zakje, want alles moet mooier, beter en sneller. En je hoeft niet te denken dat slimme of mooie mensen er geen last van hebben, want ook zij hebben last van onzekerheid. Ben je meer extravert en van nature duidelijk aanwezig in gezelschap, dan verberg je je onzekerheid lekker achter stoerheid of een grote mond. Ben je meer introvert en van nature rustig dan trek je je meer terug en word je steeds stiller.

### **Niet de moeite waard**

Wat meestal samen gaat met onzekerheid is een aangeleerde vorm van negatief denken. Aan de eerder genoemde nare gebeurtenis geef je een negatieve betekenis. En iedere volgende keer dat er iets vergelijkbaars in je leven voorbij komt, scannen je hersens de gebeurtenissen af om te kijken of ze iets dergelijks al een keer eerder hebben meegemaakt. Meestal reageer je volautomatisch net als de keer daarvoor. En iedere keer dat er weer een dergelijke gebeurtenis plaatsvindt wordt daarmee de verbinding in je hersens sterker, waardoor je er steeds meer van overtuigd raakt dat je niet de moeite waard bent. Dat voelt vaak naar, maar gelukkig is het een aangeleerd patroon. Je kunt het dus ook weer afleren.



## **Je wil zit onder de bril**

Je wil zit onder de bril is een uitdrukking die ik jaren geleden hoorde. Hij geeft heel direct weer hoe sommige en misschien wel veel mensen zijn opgegroeid. Zowel in je opvoeding thuis als op school word je in het kader van socialisering vaak geleerd jezelf ondergeschikt te maken aan andere mensen. Met misschien wel de allerbeste bedoelingen. Alleen wanneer dat betekent dat je als volwassene in het hier en nu nog steeds allerlei dingen tegen je zin of wil doet, is de uitwerking nogal contra productief. Door middel van allerlei regels en straf op het overtreden van die regels werd en wordt de wil van velen gebroken.

## **Geen persoonlijke verantwoordelijkheid**

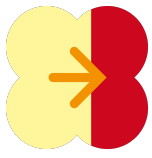
Het resultaat is dat je als volwassene verslaafd kunt raken aan mensen die je de weg wijzen. Dat kunnen allerlei soorten andere mensen zijn, van je partner tot een goeroe, zolang je maar geen persoonlijke verantwoordelijkheid hoeft te nemen. Zeg jij het maar, ligt dan voor in je mond als iemand je een voorstel doet. Sommige mensen en misschien jij inmiddels ook wel worden op enig moment wakker en leren stukje bij beetje hun eigen verantwoordelijkheid te nemen.

## **Verlate puberteit**

Vele andere slapen door. Als je wakker geworden bent en je je realiseert dat je de verantwoordelijkheid voor je leven een tijd lang uit handen hebt gegeven, kun je je eerst boos of verdrietig voelen over alle verloren mogelijkheden en keuzes. Soms leidt het tot een soort verlate puberteit, waarin alles alsnog bevochten wordt. Elk klein detail kan dan inzet van je strijd worden.

## **Nee zeggen**

Ik herinner me bijvoorbeeld nog dat ik vele jaren geleden het een ongelooflijke overwinning op mezelf vond dat ik een keer nee had gezegd tegen een collectant. Niet omdat ik niks wilde geven, maar gewoon omdat ik ontdekt had dat ik ook het recht had om nee te zeggen als ik iets niet wil. Hoe is dat met jouw wil? Is hij al bevrijdt? Of zit hij nog onder de bril?



## Ik hou van mezelf?!

Een belangrijk onderdeel om je goed bij en in jezelf te voelen en gelukkig met jezelf te zijn schuilt in het accepteren dat je bent wie je bent. Je bent wie je bent met al je geweldige dingen, maar ook met al je mitsen en maren. Al die verschillende kanten van jezelf die samen dat ene grotere geheel vormen.

### Acceptatie

Vaak is het makkelijker je goede kanten te zien en te accepteren, maar de mindere kanten is vaak een stuk lastiger. Op je boosheid, verlegenheid, verdriet en angst ben je vaak minder trots. Of je vindt dat je je niet zo mag of hoort te voelen, terwijl je dat wel zo voelt. Misschien deed je een keer minder slim of minder handig. Of misschien deed je het fantastisch. Daar had je misschien minder moeite mee.

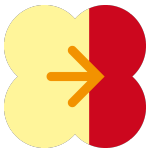
### Afkeuring

Veel in de ervaring van je minder goed voelen, draait om de afkeuring die je van en voor jezelf voelt. Het meestal negatieve oordeel dat je op jezelf hebt. De dingen waar je je misschien wel voor schaamt. Een belangrijk deel van de problemen die je in het hier en nu ervaart, heeft te maken met het oordeel dat je op jezelf hebt. Wanneer je dat oordeel op jezelf los laat en jezelf accepteert zoals je bent, zien de dingen er ineens anders uit. Dan ben je gewoon een heel mens met mooie dingen en met dingen die je misschien nog te leren hebt.

### Leren van jezelf te houden

Jezelf accepteren en van jezelf houden doe je onder meer door het besluit te nemen van jezelf te gaan houden en jezelf te gaan accepteren. Je hoeft het nu nog niet zo te voelen, dat komt vanzelf wel, want energie heeft de neiging aandacht te volgen. Wanneer je besluit van jezelf te houden kun je werken aan het versterken van dat gevoel door een passende affirmatie (bevestiging) te gebruiken, bijvoorbeeld

**Ik hou van mezelf en ik accepteer mezelf precies zoals ik ben.**

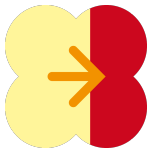


Zeg deze zin zo vaak je wilt tegen jezelf en word je maar eens bewust van de gedachten en het gevoel dat dit bij je oproept.

### **Hoe vaker hoe beter**

Bij affirmaties is het net zo als de manier waarop je jezelf eerder negatief hebt geconditioneerd: Hoe vaker je het tegen jezelf zegt, hoe sterker je het gaat geloven en hoe meer je er van overtuigd raakt. Dat is ook precies de manier waarop je negatief over jezelf bent gaan denken.





## Hoeveel ben je waard?

Deze vraag komt regelmatig in vele vormen terug in de verschillende vormen van begeleiding. Hoeveel ben je b.v. waard als het aankomt op de salarisonderhandelingen voor je nieuwe baan? Of: hoeveel ben je waard als het gaat om je gezondheid? En: hoeveel ben je waard als het gaat om je gevoel voor eigenwaarde en grenzen trekken?

### **Eigenwaarde is de basis**

Je staat er waarschijnlijk vaak niet zo bij stil, maar je gevoel voor eigenwaarde is een belangrijke basis voor veel zaken. Als jij jezelf niet veel waard vindt, zal het je zwaar vallen om je prijs te bepalen. Als je meer vraagt dan je jezelf waard vindt, dan ga je op de een of andere manier jezelf onbewust ondermijnen.

### **Niet de moeite waard**

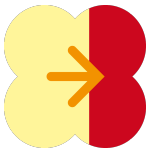
Zo kun je in de meeste assertiviteitstrainingen wel leren hoe je reageren moet in bepaalde situaties, maar als je jezelf niet voldoende de moeite waard vindt is het maar zeer de vraag of je het geleerde ook in de praktijk gaat brengen.

### **Wel weten wat je moet doen, maar het niet doen**

Veel deelnemers aan mijn trainingen geven ook aan dat ze wel weten wat ze zouden moeten doen, alleen doen ze het niet. Daarmee wil ik niet zeggen dat het aanleren van vaardigheden onzin zou zijn, het is alleen vaak niet voldoende voorwaarde om het denken ook in doen om te zetten. In mijn ervaring zijn veel van de situaties die mensen als een 'probleem' ervaren naar dit fenomeen terug te herleiden.

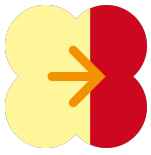
### **Wat kun je hier aan doen?**

1. Gebruik affirmaties. Stop met voor jezelf te herhalen dat je niet de moeite waard bent. Zodra je jezelf betrapt op een dergelijke gedachte zeg je: Stop: Ik ben wie ik ben en ik ben de moeite waard. Hoe vaker je dit soort zinnestjes voor jezelf herhaalt hoe beter en sneller het werkt. Je hebt jezelf jarenlang verteld dat het anders was, dus het vraagt wat tijd, moeite en aandacht om dit om te buigen.
2. Zet je negatieve gedachten om in positieve versterkende gedachten



3. Doe alsof je vol zelfvertrouwen bent. Je hoeft je nog niet zo te voelen om wel dat resultaat te bereiken. Energie heeft de neiging aandacht te volgen.
4. Lach, trek je mondhoeken omhoog. Je hoeft je niet blij te voelen om dat te doen. Als je je schouders naar achteren trekt en rechtop gaat zitten of staan en je mondhoeken omhoog trekt, ga je je vanzelf anders en steviger voelen.
5. Kies er voor en besluit bewust dat jij vanaf nu jezelf de moeite waard gaat vinden. Niemand anders kan dat voor jou doen.
6. Zorg goed voor jezelf. Als je van jezelf vindt dat je er niet zo leuk uit ziet, maak dan eens een afspraak voor een kleur- en kledingstijladvies. Ga naar de kapper en laat je een nieuwe coupe aanmeten. Als je van je zelf vindt dat je er goed uitziet, straal je dat ook meer uit.
7. Geef zoveel mogelijk complimenten en waardering aan anderen en neem de complimenten en waardering die aan jou is gericht dankbaar in ontvangst.
8. Accepteer dat je vandaag bent wie je bent en dat je morgen iemand anders kunt zijn dan vandaag.
9. Zorg dat je beeld, geluid en gevoel hebt bij wie je wilt zijn. Vermijd zoveel mogelijk beeld, geluid en gevoel van wie je niet wilt zijn. Sta met het beeld van wie je wilt zijn op en ga er mee slapen.
10. Ga voor jezelf eens na wat jij uit het leven wilt halen. Stel daartoe een wensenlijst op. Schrijf op deze lijst minstens 100 wensen van wie je wilt zijn, wat je wilt hebben en wat je wilt doen als alles mee zou zitten.

Verheug je op alles wat er komen gaat en stel je open voor alle mogelijkheden en de keuzes die je hebt.



## Verzwakkend taalgebruik

### Kan ik er wat aan doen?!

Hoe je je over jezelf voelt is voor een belangrijk deel geconditioneerd door middel van taal. Als je tegen jezelf zegt: Ik kan het niet, zeg je feitelijk tegen jezelf dat je geen macht/controlle hebt over wat er in je leven gebeurt. Je verklaart jezelf tot slachtoffer van de door jouzelf gecreëerde omstandigheden.

### Ik doe het niet

Ik 'doe' het niet daarentegen geeft een keuze weer. Daarom is het sowieso handiger om Ik kan het niet uit je woordenboek te schrappen. Niet alleen is het effect daarvan in de buitenwereld zichtbaar en merkbaar, maar ook je onbewuste pakt er wat van mee.

### Herhaling is wat telt

Je onbewuste gelooft alles wat je zegt, niet zozeer dat wat klopt, maar dat wat het vaakst herhaald wordt. Ik kan niet op tijd komen of: Ik heb geen tijd is een 'leugen'. Feitelijk is het zo dat je wel op tijd kunt komen, maar dat je er bewust of onbewust voor hebt gekozen dat niet te doen. Je hebt iets anders prioriteit gegeven. Je hebt gekozen iets te doen wat je belangrijker vindt.

### Ik zou het eigenlijk niet moeten doen

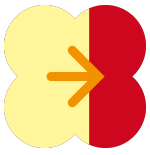
Daarmee wil ik niet promoten dat het altijd handig is om het op die manier in de buitenwereld te communiceren, maar wel om je ervan bewust te zijn, dat jij altijd keus hebt. Een andere gedachte die je verzwakt is: Ik zou het eigenlijk niet moeten doen. Ook hiermee maak je jezelf wijs dat je geen keus hebt. Ik zou het kunnen doen, klinkt veel krachtiger.

### Negatieve emoties

De woorden ***zou moeten*** leveren vaak schuldgevoel, bezorgdheid en andere negatieve emoties op. Steeds als je zegt dat je iets zou moeten, ontnem je jezelf een deel van je kracht. ***Ik kan er niks aan doen*** is er nog zo een. alweer verklaar je jezelf tot volkomen hulpeloos en machteloos.

**Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin**

19



## Verantwoordelijkheid nemen

Het voelt echt beter om volkomen de verantwoordelijkheid te nemen voor wat er in je leven gebeurt. Hoe voelt bijvoorbeeld: ***Ik kan er niks aan doen dat ik ziek ben geworden***, of: ***ik kan er niks aan doen dat ik mijn baan ben kwijt geraakt***.

## Vooruit denken

Als je de verantwoordelijkheid neemt voor wat er in je leven gebeurt, dan kun je ook vooruit gaan denken op hoe je vervelende situaties voortaan het hoofd kunt bieden. Over je ziekzijn kun je jezelf afvragen: ***Wat kan ik doen om me gezonder te voelen?*** Of: ***Wat kan ik doen om te voorkomen dat ik weer ziek word?***

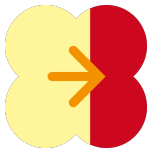
## In Control

Je zult verrast zijn door de antwoorden die er dan komen, zoals: ik kan stoppen met roken, ik kan gezonder gaan eten, ik kan meer beweging nemen, ik kan meer ontspanning nemen, etc. Het gevolg is dat je je veel meer in control zult voelen en dat voelt echt stukken beter.

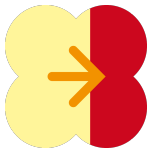
## Vervang je verzwakkende gedachten door sterkere

Kijk voor jezelf eens bij onderstaande andere verzwakkende zinnen, hoe je ze kunt omzetten in versterkende. De kunst is vervolgens je steeds bewuster te worden van wat jij allemaal zegt en herhaalt, zodat je het om kunt zetten in versterkend taalgebruik. Maak ze zo daadkrachtig mogelijk, zodat je je ook zo kunt gaan voelen.

- Ik moet
- Ik zie een probleem
- Ik ga het proberen
- Ik vind het een beperking
- Ja, maar
- Ik weet het niet hoor,
- Ik twijfel
- Ik kan niet
- Ik vind het moeilijk of lastig om ik zou willen



- Het is onmogelijk om
- Misschien
- Eigenlijk
- Het/jij maakt mij, etc.



## Sorry, sorry, sorry

Sorry wordt de ene keer veel te vaak en de andere keer veel te weinig gezegd. Het is soms ook een beladen woord. Want het is nog maar de vraag hoe gemeend het gezegd wordt.

### Afleren

Een van de eerste dingen die ik de deelnemers aan de training Liever Assertiever leer is: Stoppen met sorry te zeggen. Want ongemerkt en onbewust zeggen sub-assertieve mensen dat veel te snel en te vaak. Als ik zeg dat er geen sorry meer gezegd mag worden dan wordt er vaak best heftig gereageerd en wat meestal gebeurt is dat bij sommige deelnemers het negatieve denken onmiddellijk toeslaat. Ja, maar wat als... krijg ik dan te horen.

### Hoe voelt sorry?

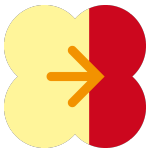
Ik laat dan vervolgens even nadenken over wat het met hen doet als ze sorry zeggen tegen iemand. Hoe voelt het? Voelt het gelijkwaardig of juist niet? En dan blijkt het voor niemand gelijkwaardig te voelen.

### Stoppen met sorry als groeimoment

Het effect van sorry bij mensen met een lage zelfwaardering is dat ze zichzelf nog kleiner maken. Door het heel stellig te verbieden ontstaat er in ieder geval bewustzijn in de hersenen van de deelnemers dat ze zichzelf op dat moment kleiner maken, waardoor er ook de mogelijkheid om te groeien is.

### Foutloos?

Zeg ik daarmee dat alles wat je doet goed is en je geen fouten kunt maken? Ja en nee. Ja, omdat zeggen dat iets fout is gegaan betekent dat je je verzet tegen wat het universum je op dit moment aanbiedt. Niets gaat ooit echt fout, zolang je leert van wat er gebeurt. En zelfs als je er niet van leert, is het nog niet fout. Je krijgt ongetwijfeld een herkansing. Als je denkt dat je situatie anders zou moeten zijn dan hij is, verlies je veel energie in die gedachte en voel je je vaak rot.



## Ieder zijn eigen werkelijkheid

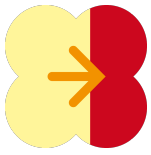
Alleen het punt is (en dat is de andere kant) dat heel veel mensen dat niet zo ervaren in hun werkelijkheid. En omdat je wel met heel veel van die mensen te maken hebt is het soms nodig om wel in contact met de ander te blijven. In die situatie kun je bijvoorbeeld in plaats van sorry te zeggen, een opmerking maken als: **Oh, dat was niet zo handig van mij.** Maar alleen als het echt niet handig van je was. En mocht iemand zich aangesproken of gekwetst voelen, dan zeg je gewoon, dat dat niet je bedoeling was en dat je begrijpt dat de ander zich er vervelend door voelt. Je had immers niet de opzettelijke intentie iemand te kwetsen in de meeste gevallen. Of iemand zich gekwetst voelt is uiteindelijk ook zijn of haar eigen keuze. Als kind zeiden we het vroeger al: Schelden doet geen zeer, slaan veel meer.

## Dominante mensen

Aan de andere kant heb je ook mensen die vooraan in de rij hebben gestaan bij het uitdelen van zelfvertrouwen en dominantie. Sommige van hen zou het in de relatie tot andere mensen wel eens een stuk effectiever kunnen maken als ze zich wat meer realiseerden wat de impact van hun gedrag op de ander is.

## Ego en sorry

Wanneer je in alles wat je doet vooral en alleen van jezelf uitgaat en geen of nauwelijks rekening met je omgeving houdt, krijg je vroeger of later daar de rekening voor gepresenteerd. Als je je bewust wordt van dit gedrag, mag je best een keer sorry zeggen. Jouw ego zal dat misschien lastig vinden, maar het komt de kwaliteit van je relaties zeer waarschijnlijk ten goede.



## Perfectionisme

Net als iedere andere eigenschap is er niet één die alleen maar slecht of alleen maar goed is. Iedere eigenschap verwordt vroeger of later in een bepaalde context tot een valkuil. Iemand die van nature heel zorgvuldig is en de dingen graag goed wil doen heeft op zich een prima eigenschap. Alleen soms leidt dit in een bepaalde context tot een vorm van perfectionisme. En perfectionisme is een eigenschap met ook weer positieve en negatieve kanten.

### **Allemaal perfectionist?**

Vrijwel iedereen heeft ergens een stukje perfectionisme in zich. We hebben allemaal wel iets waar we zuinig of trots op zijn, waar we blij mee zijn en wat we graag goed en het liefst zo goed mogelijk willen doen. Helemaal niets aan de hand tot zover.

### **Perfectionisme in combinatie met een lage zelfwaardering**

Wanneer er onder het perfectionisme echter ook een lage zelfwaardering schuilgaat en je de neiging tot negatief denken hebt, kun je gemakkelijker en sneller in je valkuil terechtkomen. Je slaat dan sneller door in je neiging geen fouten te willen of kunnen maken. En het kan zijn dat je soms door anderen als pietluttig wordt ervaren. Je omgeving en misschien jij zelf ook wel zal zich mogelijk gaan irriteren aan je gedrag (niet aan jou).

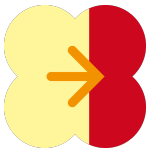
### **In de val**

Wanneer je tegen jezelf (vaak onbewust) zegt dat jij niet goed bent als dat stuk niet voor 100% goed is, en je hebt al een lage zelfwaardering en een stevige innerlijke criticus, dan zit je in de val, en in een negatieve spiraal. Want als je het dan niet voor 100% goed doet, dan ben jij niet goed en dat wil je natuurlijk niet. Daarom blijf je ontzettend je best doen om het goed te doen.

### **Het kan altijd nog beter**

Maar het vervelende is dat wanneer het stuk klaar is, je maar heel kort (of soms niet eens) een goed gevoel hebt. Want meestal kan je innerlijke criticus toch nog wel weer



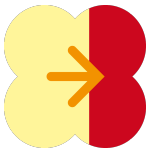


wat vinden wat nog beter had gekund. Of je vertelt jezelf vanuit je lage zelfwaardering dat het toch normaal is wat je hebt gedaan. Niks bijzonders. Waardoor je zelfwaardering in ieder geval geen oppepper krijgt voor al dat harde werken.

### **Uit het aangeleerde patroon van perfectionisme stappen**

Het lijkt lastig om uit dit patroon te stappen. Toch kan dat. Anderen hebben het ook geleerd, dus jij kunt het ook leren. Wat je kunt doen om er uit te stappen is je in ieder geval realiseren dat succes en geluk zich vrijwel nooit in je comfortzone bevinden. Oftewel: Je zult iets anders (spannends, nieuws) moeten gaan doen om je situatie te veranderen. En praktisch gezien willen de volgende stappen vaak goed helpen:

1. **Relativeer.** Het feit dat wat je doet niet 100% is zoals je het graag zou willen, betekent nog niet dat er iets met jou niet goed zou zijn
2. **Besluit dat je het vanaf nu anders gaat doen**
3. **Stel jezelf steeds opnieuw kleine en overzichtelijke doelen in de richting van je grotere doel.** Het moeten doelen zijn die je uit je comfortzone doen komen, maar waarvan je zeker weet dat ze voor jou haalbaar zal zijn.
4. **Gebruik positieve affirmaties (in plaats van steeds maar te herhalen dat je niet goed genoeg bent).** Zeg dat je de moeite waard bent, ook met een 7 of een 8.
5. **Schrijf je successen op in een schriftje en vier ze (zie hoofdstuk 10).**
6. **Ga uit van het principe van altijd doorgaande verbetering.**



## Ik vind het moeilijk om een beslissing te nemen

Veel van de deelnemers aan de assertiviteitstraining Liever Assertiever geven aan het moeilijk te vinden een beslissing te nemen. Vaak heeft dat te maken met de angst om een verkeerde beslissing te nemen. Het eerste wat ik daarop meestal zeg is dat je nooit een verkeerde beslissing kunt nemen. Dan zie ik meestal een mengeling van onbegrip en verbazing bij de ander ontstaan. En dan herhaal ik dat nog een keer.

### **Foute beslissingen bestaan niet**

Je kunt in mijn optiek geen foute beslissing nemen. Of misschien toch wel, als je namelijk niet leert van wat er niet ging zoals jij wilde dat het ging. Als je niet leert van het resultaat dat je hebt gecreëerd. Wat bedoel ik daarmee?

### **Goed en fout zijn relatief**

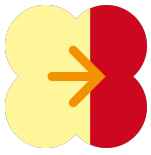
Als je de wereld ziet als een angstaanjagende plek waar je dingen goed en fout kunt doen, dan zal dat ook jouw werkelijkheid zijn. Ook jij kunt dan dingen goed en fout doen. Toch zijn goed en fout, maar zeer relatieve begrippen. Want wat jij goed vindt, kan ik wel fout vinden en andersom. Dat hangt volledig van je perspectief en je conditionering af.

### **Zelfverwijzing**

Het betekent in de praktijk ook meestal dat je je oor vooral laat hangen naar wat de buitenwereld vindt en voelt. Waarmee ik overigens niet wil zeggen dat je totaal geen rekening hoeft te houden met wat er buiten je gebeurt, want dat zou wel heel zwart-wit zijn. Wat wel belangrijk is, is dat je jezelf als uitgangspunt neemt bij het nemen van een beslissing. Deepak Chopra noemt dat zelfverwijzing.

### **Objectverwijzing**

Daartegenover staat objectverwijzing. Als je de buitenwereld bepalend laat zijn (objectverwijzing) in jouw beslissingen. Over het algemeen zul je je gelukkiger voelen in een staat van zelfverwijzing dan in een staat van objectverwijzing. Het gaat je gewoon nooit lukken om het de hele buitenwereld volledig naar de zin maken. Maar het jezelf



naar de zin maken is een stuk gemakkelijker. Toch blijft het nemen van bepaalde beslissingen voor sommige mensen lastig.

### **Laat je hart spreken**

Deepak Chopra heeft daar in zijn boek de zeven spirituele wetten van succes een mooie leidraad voor. Hij schrijft:

*Elke keer als ik een keuze maak, zal ik mezelf twee vragen stellen: “Wat zijn de consequenties van de keuze die ik maak?”, en : “Zal deze keuze mij en degenen die erdoor beïnvloed worden voldoening en geluk brengen?”*

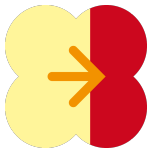
*Dan zal ik mijn hart om raad vragen en me laten leiden door zijn aangename of onaangename boodschap. Als de keuze me een aangenaam gevoel geeft, zal ik enthousiast die weg inslaan. Als de keuze me een onaangenaam gevoel geeft, zal ik met mijn innerlijke oog naar de consequenties van mijn actie kijken. Als ik me hierdoor laat leiden, zal ik in staat zijn spontaan de juiste keuzen voor mezelf en degenen om me heen te maken.*

### **Balans in je beslissingen**

Kortom gebruik je verstand, schrijf de gevolgen op en luister naar je hart. Door dat te doen, gebruik je zowel je hoofd/verstand als je gevoel. En dat levert uiteindelijk de meeste balans in je beslissingen op. Want alleen maar naar je verstand luisteren zonder je gevoel te raadplegen, levert op dat je afgesneden raakt van je gevoel en wat voor jou belangrijk is. En alleen maar naar je gevoel luisteren is ook niet altijd handig, want daar kunnen ook allerlei verstoringen in de vorm van bijvoorbeeld projecties (je onbewuste verlangens of veroordelingen van jezelf) in zitten.

### **Wat was de les?**

Mocht de beslissing achteraf niet uitpakken zoals je voor ogen had, dan kun je jezelf altijd afvragen: Wat was mijn les in deze situatie? Wat maakt dat dit op deze manier op mijn pad komt? Soms is die vraag nog te lastig en kun je hem vervangen door: Wat zou ik ervan kunnen leren als ik er van zou willen leren. Door dat te doen zul je uiteindelijk steeds effectiever worden, doordat je steeds beter leert wat wel en wat niet werkt.



## Waarom overkomt mij dit?

Meestal ben je geneigd jezelf te veroordelen of 'slechte' negatieve vragen aan jezelf te stellen als: Waarom overkomt mij dit? Hoe heb ik zo stom kunnen zijn? Daarom is het aanleren van kwalitatief goede vragen een belangrijke manier om prettiger in je leven te staan. Wanneer je meer en meer op deze manier je beslissingen neemt, zul je steeds beter voor jezelf gaan zorgen en zal jouw buitenwereld ook steeds beter voor jou gaan zorgen.

## Loslaten

Al vroeg in je leven creëer je gewoontes en patronen omdat ze je op een bepaalde manier behulpzaam zijn. Bewust of onbewust kies je er dan voor om iemand aardig te vinden of juist niet aardig te vinden. Soms kies je ervoor om iemand te 'straffen' en soms laat je je van meest liefdevolle kant zien.

## Interpretatie

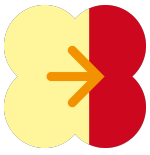
In de interpretatie van situaties (de betekenis die jij aan situaties en mensen geeft) zit een oordeel en dat oordeel wordt bepaald door onder meer jouw normen en de filters waarlangs de informatie bij jou binnen komt. Normen en filters die je vaak onbewust hebt meegenomen uit je jeugd en die voor een groot deel worden bepaald door wat 'normaal' was in jouw gezin of de andere directe omgeving.

## Betekenis geven

Dit proces van betekenis geven kun je heel duidelijk zien bij kleine kinderen. Kinderen van een jaar of twee drie zullen wanneer ze zijn gevallen niet direct gaan huilen. Ze kijken eerst om zich heen hoe de omgeving reageert. Wanneer ze zien dat papa of mama verschrikt reageert, dan **besluiten** ze om te gaan huilen. De volgende keer dat ze vallen kijken ze misschien nog een keer, maar er komt een moment waarop ze volautomatisch na het vallen gaan huilen. Dat hebben ze zichzelf dan zo aangeleerd.

## Schaamte voor je verslaafde vader of moeder

Het kan zijn dat je door de betekenis die je aan situaties geeft jezelf op slot zet of ziekte in je leven creëert. Vraag jezelf bijvoorbeeld maar eens af wanneer je weer eens klaagt:



Ik ben zo moe, of er niet iets anders onder je moeheid zit dan alleen maar te weinig geslapen. Als je je bijvoorbeeld schaamt voor je aan de drank verslaafde vader of moeder. Of omdat je je als kind van rijke ouders tussen allemaal minder bedeelde een buitenbeentje voelt. Of je veronderstelt dat omdat je ouders dik zijn, jij ook dik zal worden. Of je bent bang omdat je moeder jong is gestorven dat jij ook wel niet oud zult worden.

### **Bewuster beslissen**

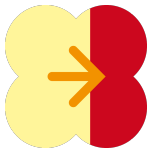
Dit soort betekenissen zijn vaak een obstakel in het nemen van beslissingen. Wanneer je je hier bewust van wordt, kun je er voor gaan kiezen die betekenis, jouw interpretatie van de situatie, te veranderen. Een andere betekenis levert een ander gevoel op en een ander gevoel weer ander gedrag. Dus zet je automatische piloot af en toe even uit en vraag jezelf eens af wat maakt dat je doet wat je doet. Zodat je je bewust wordt van de achterliggende (automatische) gedachten en je je bewust kunt worden van de andere keuzes die je hebt en die er zijn.

### **Negativiteit**

De eerder genoemde situaties zijn voorbeelden van situaties die vertellen dat jij een bepaalde betekenis hebt gegeven aan een situatie, waarbij je bij jezelf een bepaald gevoel oproept. Als dat een vervelend gevoel is, en je daarmee negativiteit creëert in je leven, omdat je niet goed weet hoe je anders met die situatie kunt omgaan, realiseer je dan eerst eens wat het met je energieniveau doet. Als je je energie er in verliest en er moe van wordt, vraag jezelf dan eens het volgende af:

1. Hoe voelt dit voor mij?
2. Wat precies vind ik niet leuk?
3. Op wie ben ik boos?
4. Wat ben ik aan het ontwijken?
5. Wat maakt dat ik dit nodig heb?

De betekenis die je eerder aan de situatie of persoon hebt gegeven, heeft je op enig moment in je leven iets opgeleverd. Want je hersens zullen altijd in eerste instantie



kiezen voor de betekenis die het minste pijn oplevert en het meeste plezier. Alleen daarna doe je dat proces meestal niet opnieuw.

### **Door de ogen van een kind van vijf bekeken**

Volautomatisch geef je de volgende keer dezelfde betekenis aan een vergelijkbare situatie. En daardoor kan het ontstaan dat je vele jaren later nog steeds reageert met de interpretatie van een kind van vijf dat iets heeft meegemaakt en wat door de ogen van een kind van vijf daar een betekenis aan geeft. Met de kennis en het overzicht van een kind van vijf. En die betekenis stel je niet automatisch opnieuw ter discussie.

### **Te weinig last om los te laten**

Want wanneer jouw hersens elke situatie als een nieuwe en onbekende situatie zouden moeten bekijken, zou je niets kunnen leren. En je zou ontzettend veel tijd kwijt zijn aan het steeds opnieuw interpreteren van situaties. Wanneer je echter genoeg 'last' ervaart, oftewel genoeg pijn hebt, dan kan dat reden zijn om je oude interpretaties eens te heroverwegen. Maar soms ervaar je te weinig last om er echt iets aan te veranderen.

### **Nog niet klaar om los te laten**

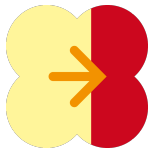
Soms ben je er gewoon nog niet aan toe om iets, iemand of een situatie los te laten. Je bent er gewoon nog niet klaar voor omdat het je op de een of andere manier nog iets brengt. Dat is de winst in jouw verlies. Als die winst groot is en je uit je comfortzone moet komen om die situatie te veranderen, dan maakt het niet zoveel uit wat je doet, want het gaat toch niet werken.

### **Gemengde gevoelens**

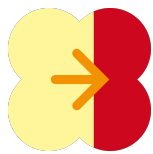
Er is dan sprake van gemengde neurologische associaties. Of kortweg gezegd: gemengde gevoelens. De prikkels in je zenuwstelsel zeggen dan: Ik wil linksaf, maar ik wil ook rechtsaf. Het resultaat: je blijft zitten waar je zit.

### **Gemakkelijk en snel loslaten**

Aan de andere kant, wanneer jij er aan toe bent om los te laten. En je een ferme beslissing neemt om bijvoorbeeld jezelf of de ander te vergeven. Wanneer je er voor kiest een andere betekenis te geven aan wat er is gebeurd in je leven. Zodat je leert van



wat er was en voortaan andere keuzes maakt, dan is het soms verbazingwekkend te zien hoe gemakkelijk en snel je kunt loslaten. Ook en misschien wel juist in heel ingrijpende en pijnlijke situaties die je hebt ervaren in je leven.



## Denkpatroon veranderen

Er bestaat veel bewijs voor dat de manier waarop je denkt over wat er gebeurt in je leven een aanzienlijke bijdrage levert op of je stress in je leven ervaart of niet. Je slechte denkpatronen hebben grote invloed op je gedachten, gedrag en het ervaren van stress.

Als jij het lastig vindt om goed voor jezelf te zorgen en voor jezelf op te komen dan is de kans groot dat je nogal wat negatieve denkpatronen hebt ontwikkeld.

### Interne dialoog

Je interne dialoog, dat wat je tegen jezelf zegt, je interpretatie, uitleg en oordeel op situaties die je meemaakt, zorgt ervoor dat de situatie erger of beter lijkt. Dreigender of juist niet bedreigend, stressverhogend of ... Je snapt het waarschijnlijk al. Bij sommige mensen is het glas half vol, terwijl het bij anderen half leeg is, waardoor ze zichzelf benadelen in hun leven. Maar hoe verander je die patronen als je er vanuit gaat dat die patronen al in je kindertijd ontwikkeld zijn?

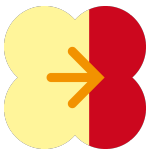
### Opnieuw structureren van patronen

Het opnieuw structureren van deze patronen, een proces van herkenning, uitdagen en veranderen van deze vervormingen en negatieve gedachtepatronen kunnen in bijvoorbeeld coaching en trainingen worden getraind. Hoewel je er natuurlijk ook gewoon thuis met een goed boek zoals dit en goede informatie zelf mee aan de slag kunt gaan, als je geëngageerd bent om het aan te pakken. Hier volgen wat tips om de negatieve innerlijke dialoog aan te pakken.

### Bewustzijn

Wees je bewust van je vertekende beeld waar het gaat om welke keus je hebt. Je bewust worden van je vervormde beeld is de eerste stap naar verandering. Als je benoemen kunt wat jouw beeld is en ziet hoe dat bij en voor jou werkt, wordt het eenvoudiger om het te herkennen en lastiger te negeren. Als je je bewust wordt van je patronen van vertekend denken, dan kun je deze gedachten gaan uitdagen of: op zoek gaan naar uitzonderingen als je een alles of niets denker bent. Zorg dat je bewijs





zoekt voor je vertekenende gedachte en kijk of je tot andere conclusies kunt komen als je de neiging hebt om heel snel conclusies te trekken.

### **Tijd en oefening**

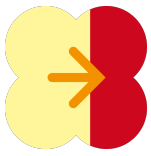
Met een beetje tijd, oefening en altijd doorgaande verbetering kun je op deze manier je denken opnieuw structureren en wordt het uiteindelijk je tweede natuur om je negatieve gedachten uit te dagen en ze te vervangen door positieve gedachten waardoor dat vanzelf steeds makkelijker wordt.

### **Overschatten en onderschatten**

Veel mensen hebben de neiging om wat ze kunnen veranderen in een maand te overschatten. Ze stellen zich ineens allerlei doelen tegelijk en nemen zich voor er nu volledig voor te gaan. Om er vervolgens achter te komen dat het niet lukt om alles tegelijk te veranderen. Het resultaat daarvan herken je vast wel: Je zegt tegen jezelf: Zie je wel, het lukt me toch niet. En je voegt weer wat toe aan de negatieve verbinding in je hersens en je hebt je zelfbeeld weer een beetje negatief versterkt. Wat veel beter werkt is om met kleinere stapjes te werken. Stel jezelf kleine haalbare doelen, waarvan je zeker weet dat je ze kunt bereiken. Als je 1% per week kunt verbeteren in je situatie (en wie kan dat niet?), dan heb je over twee jaar 100% verbeterd....

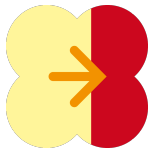
### **Geen keus?**

Onderzoek naar mensen met een burnout toont aan dat mensen de neiging hebben meer gestrest te raken als ze het idee hebben geen keus te hebben in wat er met hen gebeurt. In sommige situaties, binnen bijvoorbeeld je werk heb je niet zoveel keus. Toch kun je ook in je hoofd het idee hebben dat je niet veel keus hebt, waardoor je ook niet meer kunt zien dat je wel keus hebt. Let hierbij op wat je tegen jezelf zegt: Zeg je vaak tegen jezelf dat je dingen MOET of IK KAN NIET?



## **Ik moet en ik kan niet**

De uitdrukking: Ik kan niet sporten want ik moet op de school van de kinderen helpen, negeert de realiteit dat beide activiteiten een keus zijn. Het simpele feit dat de ene keus niet is gekozen wil niet zeggen dat je die keus oorspronkelijk niet had. Veranderen van je *moetens* en *kan niets* in *Kies voor* of *Kies niet voor*, helpt je herinneren dat je wel een keus hebt in een situatie, waardoor je je minder gestrest voelt. Ik zou graag sporten, maar ik kies ervoor om op de school van de kinderen te helpen, voelt minder verplicht en klinkt plezieriger, toch?



## Successen vieren

Heb je de neiging nogal negatief over jezelf te denken? Deze oefening kan helpen:

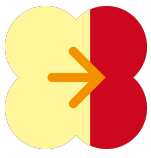
### Dagboek bijhouden en successen opschrijven

Je kunt veel baat hebben van het bijhouden van een dagboek waarin je dagelijks drie positieve dingen opschrijft die je hebt ervaren of waar je dankbaar voor bent. Het is een zeer effectieve manier om terug te kunnen zien wat er allemaal wel goed gaat en je traint je denken om je meer bewust te worden van wat er goed gaat. Het gevolg is dat je veel minder stress ervaart. Schrijf daarom voor een langere periode (bijvoorbeeld zes maanden) in een schriftje iedere dag je successen op en benoem er minimaal drie.

### Successen zijn b.v.:

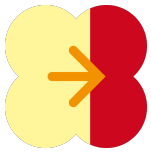
- Je hebt om je lijf gedacht
- Je hebt beweging genomen
- Je hebt genoten van de dag
- Je hebt een tussendoel gehaald
- Je hebt op tijd rust genomen
- Je bent iets leuks gaan doen
- Je hebt ontspanning genomen toen je moe was
- Je hebt aan je huiswerk gewerkt
- Je hebt een gewenst resultaat behaald
- Je hebt een actie waarover je eerst aarzelde toch gedaan
- Je begrijpt iets beter dan voorheen
- Je hebt een inzicht (aha gevoel) gekregen
- Je hebt een fout geïdentificeerd
- Je bent door je weerstand heen gegaan
- Je hebt een grens aangegeven
- Je hebt je kwetsbaarheid laten zien
- Je hebt dingen gedeeld

**Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin**



- Je hebt contact met iemand anders gezocht
- Je hebt contact gemaakt met wat je voelt
- Je hebt een beslissing genomen en ergens bewust voor gekozen
- Je hebt jezelf beloofd voor iets dat je goed hebt gedaan
- Je hebt gedaan wat je met jezelf hebt afgesproken
- Je .....

Denk ook eens na over de vraag met wie je je successen wilt delen.



## Emoties

### Je innerlijke staat veranderen of uit emoties stappen

Herken je dat gevoel, dat je als je bijvoorbeeld ongesteld moet worden overal zomaar boos of verdrietig om kan worden? Dat je het idee hebt dat dat gevoel jou heeft, in plaats van jij het gevoel? Een van de manieren om meer zelfvertrouwen te krijgen is door te leren je innerlijke staat te managen.

### Je innerlijke staat (hoe je je voelt) wordt bepaald door drie dingen:

#### 1. Wat je met je lichaam, je fysieke staat doet.

Als je je depressief voelt zit je anders kijk je anders en doe je anders met je lichaam, dan wanneer je je vrolijk voelt. Als je aan het swingen bent, lukt het je vast niet om boos of verdrietig te zijn/blijven. En om je depressief te voelen moet je waarschijnlijk ergens heel stil in een hoekje zitten.

#### 2. Waar je je aandacht op richt.

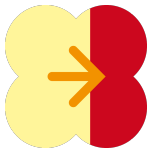
Om je boos te voelen moet je je aandacht richten op iets wat je boos maakt, anders lukt het je niet om je boos te voelen. Andersom werkt natuurlijk precies hetzelfde: om je blij te voelen, moet je ook aan iets denken wat je blij maakt.

#### 3. Wat je tegen jezelf zegt.

De hele dag door ben je continu met jezelf in gesprek. De kwaliteit van het gesprek dat je met jezelf voert en de vragen die je jezelf stelt, bepalen hoe je je voelt. Stel je jezelf bijvoorbeeld (wat veel voorkomt) de vraag: Waarom ben ik nou weer zo stom geweest om ....(die chocola te eten)? Dan krijg je een heel ander antwoord, dan wanneer je jezelf de vraag stelt: Wat kan ik doen om te voorkomen dat ik de volgende keer als ik me alleen voel weer chocola ga eten. Heb je hier een geheugensteuntje bij nodig, bestel dan onze gratis kanskaarten.

### Het gevoel er laten zijn

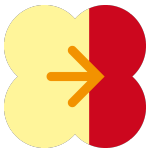
Uit bovenstaande komt naar voren dat het mogelijk is om uit dat vervelende gevoel te stappen. Belangrijk is daarbij wel dat je het gevoel er eerst laat zijn. Want dat vervelende gevoel heeft je ook iets te zeggen. Het is er niet voor niets en heeft ook een



boodschap voor jou. Vraag jezelf, je onbewuste maar eens, op het moment dat er een vervelend gevoel naar boven komt, wat het je te zeggen heeft. Onder boosheid bijvoorbeeld zit vrijwel altijd een verdriet of angst en onder het verdriet en angst weer een behoefte. Wat is die behoefte? En hoe kun je daarin voor jezelf zorgen? Als je die boodschap hebt ontvangen uit het gevoel of de emotie, en je hebt er genoeg van om je vervelend te voelen, dan is het moment daar om eruit te stappen. Hoe doe je dat?

### **Afleiden**

Uit een emoties stappen lijkt misschien heel moeilijk, maar is in principe heel gemakkelijk. Alleen heeft jouw ego, je denken er vaak geen zin in om er uit te stappen. Je hoofd wil graag belangrijk zijn en oordelen over jou en over anderen. Om uit een emotie te stappen hoef je feitelijk niets anders te doen dan wat je nu waarschijnlijk zelf al volautomatisch met je kinderen doet, als je ze hebt. Als je kind gevallen is en het blijft huilen, omdat het hem of haar niet lukt uit de situatie te stappen, dan ga je het kind nadat je het eerst hebt getroost, meestal afleiden. Door af te leiden pak je rechtstreeks twee van de drie elementen die je innerlijke staat bepalen. Je verandert de fysieke situatie en je zorgt dat je kind de aandacht op iets anders richt. Als gevolg daarvan zal het kind min of meer vanzelf ook iets anders tegen zichzelf zeggen en voilà het voelt zich weer oké. Op diezelfde manier kun jij ook uit voor jou vervelende situaties stappen. Ga iets doen waar je blij van wordt en je zult merken dat het voorval snel naar de achtergrond verdwijnt. Achteraf vraag je je vervolgens misschien af waar je je nu zo druk om hebt gemaakt...



## Grenzen en assertieve communicatie

Grenzen zijn een belangrijke voorwaarde voor een evenwichtig leven. Als je te veel en te lang over je grenzen heen gaat of laat gaan, raak je jezelf kwijt en van jezelf afgesneden. Je raakt er niet alleen je energie door kwijt, maar wordt er prikkelbaar en gespannen van. Grenzen zijn essentieel en cruciaal. Je hoeft alleen maar om je heen te kijken naar wat er in de wereld gebeurt rondom het thema grenzen. Grenzen worden al eeuwenlang bevochten, verlegd, bevochten en weer verlegd. Iedereen heeft en voelt bewust of onbewust grenzen. Essentieel bij het stellen van grenzen is de manier waarop je je grenzen communiceert en hoe vast en stevig de grens is. Welke grenzen zijn er:

### **Fysieke grenzen**

Je huid is heel duidelijk een voorbeeld van een fysieke grens. Het is een heel gevoelig laagje om je heen dat jouw lichaam bij elkaar houdt. Meestal voel je elke aanraking van je huid onmiddellijk. Of het nu om kou of warmte gaat of dat het een aanraking betreft, voelen doe je dat en meestal direct.

### **Emotionele grenzen**

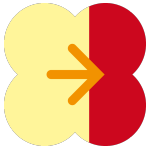
Veel minder duidelijk en meer onzichtbaar zijn emotionele grenzen. Maar ondanks dat ze niet zichtbaar zijn, zijn ze wel heel goed voelbaar. Je voelt het echt wel of je iets als leuk en plezierig ervaart, of je ergens tegenop ziet of dat je iemand als aardig ervaart. Hier spreekt je hart/gevoel.

### **Mentale grenzen**

Mentale grenzen gaan over je normen en waarden. Over wat je ergens van vindt. Dit is je hoofd aan het woord. *Ik vind dat je dieren niet mag mishandelen of: Ik vind dat alcohol verboden moet worden.*

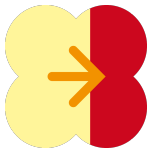
### **Grenzen neerzetten**

Of je nu wilt of niet grenzen ervaar en voel je, bewust of onbewust. Om balans in je leven te ervaren en goed voor jezelf te zorgen is het een noodzakelijke voorwaarde dat



je bewust bent van jouw grenzen en dat je ze daarnaast op een positieve en ook constructieve manier neerzet en trekt.





## Hoe stel je grenzen?

Heel vaak kom ik in de coachgesprekken tegen dat mensen denken dat ze grenzen stellen, terwijl het enige dat ze doen is vertellen wat ze vervelend vinden en/of wat ze niet willen. En vaak zijn ze dan ook nog verbaasd dat het stellen van hun grenzen niet werkt. *Ik zeg het toch?*, zeggen ze dan heel verbaasd.

### **Barrière**

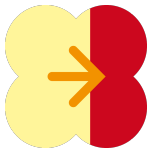
Grenzen stellen is in mijn ogen echt iets anders, dan zeggen wat je leuk en niet leuk vindt. Een grens is een letterlijke barrière, iets waar je niet zomaar voorbij komt. Een muur is een voorbeeld van een letterlijke grens. Die loop je ook niet zomaar omver. Die muur die blijft wel staan en als je er tegenaan loopt zonder met die muur rekening te houden, dan zul je pijn doen. Als je dat een (of sommigen hebben net als ik het soms nodig dat meerdere keren te ervaren) keer ervaren en gevoeld hebt, dan ligt daar in je zenuwstelsel een verbinding die pijn verbindt aan die grens. Die muur was hard en je deed je pijn. Daardoor zul je veel minder snel geneigd zijn opnieuw tegen die muur aan te lopen.

### **Pijn of last bezorgen**

Dat is ook wat er gebeuren moet in situaties waar jij last van hebt, wil je een effectieve grens stellen. Je zult een barrière moeten opwerpen voor de ander, waar hij of zij niet zomaar voorbij komt en de ander ook op de een of andere manier pijn of last bezorgen. Anders is de kans groot dat de ander geen rekening gaat houden met jou en wat jij graag wilt, gewoonweg omdat hij of zij daar geen pijn in ervaart.

### **Uitsteltechniek**

Zo ook met Reinier. Hij dacht zeker te weten dat hij wel grenzen trok. Bij enig doorvragen bleken zijn grenzen niets anders dan een uitsteltechniek te zijn. Uitstel waarbij hij zelf last had van zijn onvermogen grenzen trekken. Iemand vroeg hem bijvoorbeeld iets waar hij feitelijk geen tijd voor kon vrij maken. Wat hij dan deed is zeggen dat het nu niet kan, maar volgende week wel. Soms kan dat een goed alternatief



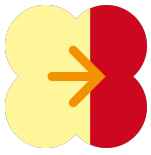
zijn. Maar wanneer de totale hoeveelheid werk te groot is, werkt de uitsteltechniek minder effectief.

### **Wat wel en wat niet?**

Wanneer er in totaliteit te veel op je bordje ligt zul je echt moeten minderen. Naar je baas toestappen en zeggen: dit is de hoeveelheid werk die op mijn bordje ligt. Daar is zoveel tijd voor nodig en dit is de beschikbare tijd. Wat wil je dat ik wel ga doen en wat niet? Je kunt daar natuurlijk ook zelf wel een voorstel in doen. Maar alles doen in te weinig tijd is slecht voor jezelf zorgen. Bovendien worden de resultaten dan minder en de stress neemt toe. Daar is uiteindelijk niemand bij gebaat.

### **Geloofwaardiger**

Het trekken van grenzen zorgt voor duidelijkheid voor alle partijen. Je wordt iemand met wie rekening wordt gehouden. Bovendien wordt je geloofwaardiger, want deze aanpak maakt het mogelijk om je aan je afspraken te houden. Reden genoeg dus om echte grenzen te gaan stellen in plaats van alleen maar: Zeggen wat je niet wilt.



## Grenzen communiceren

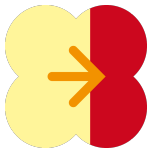
Als je een grens voelt en wilt gaan stellen en communiceren, zijn een paar dingen belangrijk. Je zult zelf overtuigd moeten zijn van de noodzaak van het trekken van je grens. Als jij er niet voor 100% achter staat zal de ander je zo omver kunnen duwen.

### Negatieve betekenis van grenzen

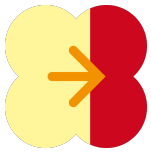
Veel mensen hebben een negatieve associatie bij grenzen. Grenzen zijn in hun ogen vervelend, lastig en doen pijn. Als jij ook een negatieve betekenis aan grenzen geeft, is het lastiger om ze te stellen. Ook dan is er in je zenuwstelsel een negatieve prikkel gekoppeld aan het stellen van grenzen. Dat betekent dat het voor jou ook vervelend is om grenzen te stellen, waardoor je dat minder snel zult doen. Geef daarom een positieve betekenis aan het trekken van grenzen. Als je weet wat je nodig hebt en je handelt daar ook naar, heb en houd je meer energie en kun je doen wat je echt leuk of belangrijk vindt. Zorg je niet goed voor jezelf, dan is de kans groot dat je allerlei pijntjes en andere kwaaltjes krijgt en je je energie kwijtraakt. Je bent dan moe en kunt minder leuke dingen doen. Dat betekent ook dat je meer leuke dingen kunt doen als je wel goed voor jezelf zorgt, waardoor je minder energie verliest. Communiceer vervolgens je grens zo positief mogelijk. Benoem hierbij ook vooral wat je wel wilt en leg niet de nadruk op wat je allemaal niet wilt.

Voorbeelden van grenzen communiceren:

- Als je uit eten gaat en je wilt geen alcohol drinken, geeft dan vooraf direct en duidelijk aan dat je frisdrank wilt. Je zult dan minder snel elke keer opnieuw worden lastig gevallen en nee moeten zeggen wanneer er drank geschonken wordt.
- Als je klepgrage vriendin belt op een moment dat je iets voor jezelf wilt gaan doen, vertel haar dan direct aan het begin van het gesprek dat je het gesprek kort wilt houden en dat je maar x minuten tijd voor haar hebt. Het zal je dan gemakkelijker vallen het gesprek te beëindigen.
- Wanneer er op je werk steeds aan jou gevraagd wordt om allerlei dingen te doen die niet in je functiebeschrijving staan, vertel dan vooraf direct en duidelijk wat je wel en wat je niet gaat doen.



- Als je naar een feestje gaat en je wilt graag bijtijds naar huis omdat je morgen weer vroeg op moet, geef dan direct bij aankomst aan wanneer je huis gaat. Je voorkomt dan dat anderen verwachten dat je langer blijft en daarover gaan 'zeuren'.
- Vraagt je baas je om een onhaalbare deadline te halen, geef dan direct en duidelijk aan dat dat voor jou niet haalbaar is, met daarbij een voorstel voor wanneer het wel af kan zijn.
- Als je aan een vergadering die de neiging heeft om uit te lopen deelneemt, maak dan bij aanvang van de vergadering direct duidelijk dat je bijtijds weggaat. Je kunt bijvoorbeeld zeggen: *Ik wil graag om vier uur naar huis. Dus ik stel voor om meteen te beginnen.*



## Positief nee zeggen

Wat hebben we daar vaak moeite mee. Het is een simpel en klein woordje maar met een grote impact. En we zeggen het vaak te weinig. Het gevolg ervan is dat we onszelf soms te kort doen en onszelf overbelasten, waardoor uiteindelijk ons lichaam stilletjes 'nee' zegt, door ons ziek te laten worden of ons een burnout biedt.

### **Authentiek**

Hoe kun je leren meer authentiek en bij jezelf te blijven en meer de dingen doen waar jij energie van krijgt? En dus meer nee-zeggen tegen de dingen die je weg halen bij jezelf en die je energie kosten.

### **Nee voelen**

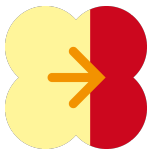
Het eerste en meest belangrijke is dat je je bewust bent van het feit dat je een 'nee' voelt. Vaak zitten we zo in onze geconditioneerde patronen dat we al ja hebben gezegd voordat we het nee hebben kunnen voelen. Dat betekent dus dat je bij een verzoek of iets dergelijks eerst eens bij jezelf te rade zult moeten wat de inwilliging van dat verzoek voor jou betekent en hoe dat voor jou voelt. Als je het nee niet voelt, ga je het ook niet zeggen.

### **Nadenken**

Vaak ook voel je het wel, maar durf je geen nee te zeggen. of je weet niet hoe je dat kunt doen. Een belangrijke tussenstap kan zijn om tijd te vragen. Je zegt dan gewoon: Ik wil er even over nadenken. Ik kom er straks over .... tijd op terug. Zo creëer je voor jezelf de mogelijkheid om een weloverwogen beslissing te nemen.

### **Sandwichmethode**

Is je nee echt een nee, dan is het de vraag hoe je dat zo positief mogelijk aan de ander kunt overbrengen. Nee levert vaak blokkerende energie door de manier waarop het wordt gecommuniceerd. Via de sandwichmethode kan dat ook anders.



## **Wat is je ja?**

Je leidt je nee in door aan te geven wat voor jou belangrijk is. In feite zeg je dan wat jou ja is. Vervolgens volgt daar logischerwijs uit dat je nee gaat zeggen. En dan sluit je af met een alternatief dat op de een of andere manier deels tegemoet komt aan de wens of het verzoek van de ander.

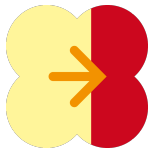
Ik zal het verduidelijken met een voorbeeld:

A: Verzoeker

Mag ik dat boek van je lenen?

B: Assertieve communicatie

Mijn boeken zijn heel belangrijk voor mij. Ze zijn wie ik ben en ik heb ze graag om me heen. Ik ben eerder al wel boeken kwijt geraakt doordat ik niet meer wist aan wie ik wat had uitgeleend. Daar heb ik nog spijt van. Daarom leen ik geen boeken meer uit. Ik kan wel de titel, schrijver en het ISBN nummer voor je opschrijven zodat je het uit de bibliotheek kunt lenen.



## Wat is jouw behoefte aan ruimte?

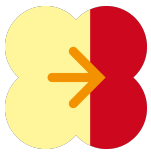
Iedereen heeft zijn eigen unieke behoeften, net als jij. Dat betekent ook dat jij jouw eigen unieke grenzen hebt. Iedereen heeft andere behoeften en wil die in de voor hem of haar noodzakelijke mate ingevuld hebben. Een heel belangrijke behoefte die iedereen nodig heeft is tijd en ruimte. Tijd en ruimte voor jezelf en de dingen die jij graag wilt doen, in de tijd die jij daarvoor nodig hebt. Wil je ontspannen en in balans met jezelf kunnen leven dan is het essentieel deze behoefte aan ruimte concreet te maken, vast te stellen en waar nodig te communiceren. Ik heb het dan over je 'basisbehoefte aan ruimte'.

Je basisbehoefte aan ruimte kan uit verschillende onderdelen bestaan:

- Tijd voor jou alleen
- Genoeg tijd om te werken
- Tijd voor je kinderen
- Tijd met je partner alleen
- Tijd voor vrienden/vriendinnen en familie
- Tijd voor je hobbies
- Tijd om te sporten
- Etc.

### **Bijtanken**

Dit overzicht kun je natuurlijk aanvullen met alles wat voor jou relevant en belangrijk is. Jij hebt je eigen specifieke wensenlijst en je kunt als je dat wilt en nodig vindt dingen weglaten of aanvullen. Het gaat om jouw basisbehoeften om goed te kunnen functioneren en om goed voor jezelf te zorgen. Hoeveel tijd per dag, week of maand heb je nodig om lekker alleen met jezelf te zijn en echt bij te kunnen tanken? Om oningevulde tijd te hebben waarin je kunt doen waar jij op dat moment zin in hebt. Misschien heb je het nodig om alleen te zijn om echt goed bij te tanken. Of misschien wil je juist wel heel onverwachts bij je vriendin op bezoek of even lekker naar de sauna. Kijk ook hoeveel tijd je relatie(s) nodig hebben om goed te lopen? Hoeveel tijd wil je aan je kinderen besteden? Hoeveel aan je hobbies, etc.



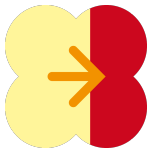
## Ruimte en energie

Natuurlijk is iedere week weer anders. Toch zul je een rode draad kunnen zien waar je rekening mee hebt te houden. Jouw basispakket aan ruimte! Maak daarom voor jezelf zo concreet mogelijk hoeveel uur je waarvoor nodig hebt om ruimte en energie te ervaren en lekker in balans te zijn. Hoe beter je weet wat je nodig hebt, hoe gemakkelijker je dat voor elkaar zult krijgen.

### Mijn behoefte aan ruimte

Omschrijving	Uur per dag/week/maand huidig	Uur per dag/week/maand gewenst
Tijd voor mezelf		
Tijd voor werk		
Tijd voor de kinderen		
Tijd voor mijn partner		
Tijd voor familie/vrienden		
Tijd voor hobbies/sporten		
Tijd voor ....		





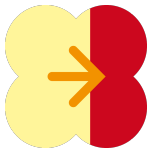
## Hoe communiceer ik mijn behoefte aan ruimte?

In kaart brengen wat je nodig hebt om je goed te voelen is de eerste stap naar je beter voelen en beter voor jezelf te zorgen. Een volgende stap is komen tot concrete afspraken met jezelf en anderen. Afspraken die er toe kunnen bijdragen dat je behoeften ook invult. Misschien ben je van nature een 'gever' en vind je het lastig om iets te moeten vragen. Ik ben ook heel lang een geveer geweest, totdat iemand mij vertelde dat het beter was om te delen in plaats van te geven. Want delen impliceert dat er voor jou ook voldoende is. Delen is voor de balans in je relatie(s) een stuk gezonder. Als je in je relatie(s) meer geeft dan ontvangt ontstaat er op termijn een schuld op jullie emotionele bankrekening. Soms loopt die schuld zo hoog op dat het tot een faillissement en beëindiging van de relatie leidt. Dat zal niet je bedoeling zijn, maar kan soms wel het resultaat zijn van de onevenwichtigheid tussen geven en ontvangen in relaties.

### Ruimte innemen

Beter is het om je ruimte in te nemen en rechtstreeks, duidelijk en zo expliciet mogelijk te vragen om wat jij nodig hebt. Dus niet: Zou jij meer willen doen in het huishouden? Dat is echt veel te vaag. Bovendien kan de ander daar niet mee uit de voeten. Als jij bijvoorbeeld de woensdagavond graag voor jezelf wilt, vraag je bijvoorbeeld aan je man, moeder, vriendin, oppas, of... *'Ik heb gemerkt dat ik moeite heb om goed voor mezelf te zorgen. Het is voor mij belangrijk meer tijd voor mezelf te hebben, zodat ik uiteindelijk ook een betere partner/moeder/etc kan zijn. Daarom wil ik graag de woensdagavond hiervoor vrij houden. Wil jij voortaan woensdagavond voor de/mijn kinderen zorgen?* Dat is een duidelijk en concreet verzoek waar de ander ja of nee tegen kan zeggen. Let er wel op dat het een verzoek is. De ander is altijd vrij om nee te zeggen. Wanneer je het als een eis gaat formuleren, zul je doorgaans niet gemakkelijk krijgen waar je behoefte aan hebt.

Wees je bewust dat de weg van Altijd Doorgaande Verbetering doorgaans tot betere en duurzamere resultaten leidt dan snelle en korte termijn resultaten. Dat betekent dat je je zult moeten richten op de langere termijn resultaten.



## Assertieve communicatietechnieken

In dit hoofdstuk volgen een aantal assertieve communicatietechnieken. Al die verschillende technieken hebben hun waarde in een bepaalde situatie en context. De ene techniek zal je meer aanspreken dan de andere. En het is waarschijnlijk handig te leren om de verschillende technieken afwisselend in te zetten. Een aantal van deze technieken zoals misten en negatieve vragen stellen (uitleg vind je verderop in dit hoofdstuk) dwingen je om uit je comfortzone te komen door niet bang te worden en weg te lopen van iets of iemand die kritiek op je heeft. Het voorkomt ook dat je in de valkuil stapt van onmiddellijk in de verdediging schieten of kritiek op de ander te gaan leveren.

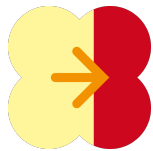
Bij de technieken worden waar dat de helderheid vergroot voorbeelden benoemd. Hierin geldt:

A = assertieve communicatie

B = gesprekspartner

### Plan je resultaat

Stel voor je zelf vast wat je wilt bereiken. Daar begint elk bewust gekozen doel mee. De uitkomst of het resultaat dat je wilt is bepalend voor de keus van de te gebruiken assertieve vaardigheden. Het resultaat beïnvloedt met wie je wilt spreken, waar je het zegt, wanneer en hoe. Hoe je het zegt kan persoonlijk, schriftelijk, telefonisch of via mail zijn. Als jij niet weet welke uitkomst je wilt, zul je ook niet in staat zijn die uitkomst een ander duidelijk te maken. Zelfs niet als je communicatief zeer vaardig bent. Weten wat je wilt is een voorwaarde. Stel je ideale uitkomst vast, alsmede een realistische variant en een in het uiterste geval-variant. Als je ideale uitkomst niet haalbaar blijkt en de realistische variant valt ook af, wat ben je dan bereid te accepteren als uiterste compromis? Bedenk van tevoren wat je alternatieven zijn. Wat kun en wil je bieden en accepteren?



### **Zo kan het!**

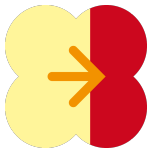
Je zus is bijvoorbeeld vijf jaar geleden naar Nieuw-Zeeland geëmigreerd en je hebt haar al die tijd niet meer gezien. De vlucht naar Nieuw-Zeeland is duur en lang. Je hebt recht op vier weken vakantie per jaar en daar heb je er al één van opgenomen. Vanwege de afstand en de hoge kosten wil je het liefst zes weken naar je zus. Je werkt al meer dan tien jaar heel hard en loyaal voor deze werkgever. Je bent ook zelden ziek en je vindt dat je eigenlijk wel recht hebt op die zes weken vakantie. Je besluit dat je ideale plaatje zes weken vakantie is, waarvan vier betaald en twee onbetaald. Je realistische variant is drie weken betaald en twee weken onbetaald en je worst case scenario is drie weken betaald en één week onbetaald verlof. Je besluit je leidinggevende en personeelszaken in een apart gesprek hierover te benaderen. Je insteek is dat je zo goed mogelijk de feitelijke situatie voorlegt en vertelt hoe belangrijk deze reis voor jou is. Je benadrukt jouw loyaliteit en inzet en vraagt om een coulance aanbod van je werkgever.

### **Duidelijk zijn**

Zorg dat je duidelijk bent. Houd je boodschap kort en blijf bij je onderwerp. Wees direct maar vriendelijk. Oftewel wees hard op de inhoud en zacht op de persoon. Stop met voor de ander te denken door te veronderstellen dat de ander wel weet wat je bedoelt omdat je ergens op zinspeelt. Gebruik geen excuses, verdediging of andere nietszeggende informatie. Al die overbodige woorden gebruik je alleen maar omdat je je ongemakkelijk voelt of omdat je je bijvoorbeeld schaamt. Dit staat je directheid in de weg.

### **Verkeerd begrijpen**

Wanneer je onvolledig of langdradig bent, geef je de ander een onduidelijke boodschap. Hij of zij kan je gemakkelijk verkeerd begrijpen of in de rede vallen voordat je gezegd hebt wat je te zeggen had. Stel ook geen vage vragen: 'Weet je nog dat we vorige week een afspraak met elkaar hebben gemaakt? Ik vraag me af of jij dat nog wel weet.' Vergelijk deze vragen maar eens met de volgende duidelijke en specifieke vraag: We hebben vorige week dinsdag afgesproken dat jij dat verslag voor vrijdag in zou leveren. Ik heb nog niets van je ontvangen. Wil je alsjeblieft vandaag dat verslag maken en inleveren?



## Assertief communiceren: Echoën

Echoën zorgt er voor dat je wordt gehoord. Echoën is niets anders dan steeds opnieuw je boodschap herhalen. Houd vast aan je onderwerp als de ander het onderwerp vermijdt met de bedoeling dat je je verzoek intrekt of je verzoek afzwakt. Ook als de ander je onder druk wil zetten om je iets te laten doen wat je niet wilt kun je het echoën gebruiken. Wissel het echoën wel af met andere vaardigheden om te voorkomen dat je zeurderig overkomt. Te vaak echoën kan dat effect namelijk op de ander hebben. Ben je het niet met elkaar eens, kijk dan of je een compromis kunt vinden dat voor jullie beiden acceptabel is.

Voorbeeld:

A: 'Ik wil dat je dit weekend je kamer opruimt.'

B: 'Ik heb het nu te druk.'

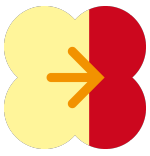
A: 'Ik weet dat je andere dingen te doen hebt, maar *Ik wil graag dat je er een begin mee maakt.*'

B: Kan het niet wachten tot volgende week?

A: Ik weet dat het nu beter lijkt om het pas volgende week te doen, maar maandag wil ik graag je kamer stofzuigen en *Ik wil graag dat je kamer dan is opgeruimd.*

## Inlevingsvermogen tonen

Een andere assertieve communicatie vaardigheid is het tonen van inlevingsvermogen. Erken wat de ander over zijn of haar situatie, problemen, gevoel of mening zegt. Hij of zij merkt dan dat je luistert en rekening houdt met wat voor hem of haar belangrijk is. Luisteren vooral naar de gevoelsboodschap achter het oordeel dat de ander heeft. Dit zorgt ervoor dat er meer begrip tussen jullie beiden ontstaat. Inlevingsvermogen tonen is een goede communicatieve vaardigheid en kun het beste doen door het valideren (waarde toekennen) van het gevoel van de ander. Valideren is iets anders dan de ander gelijk geven. Wat je doet is de ander erkennen in zijn of haar gevoel, waardoor de ander



voelt dat het gevoel er zijn mag. Dit maakt in de praktijk meestal dat de ander vervolgens meer bereid zal zijn om ook naar jouw versie van het verhaal te luisteren of zoals in onderstaand voorbeeld, doen wat je vraagt.

Voorbeeld:

A: Wilt u de rekening binnen een week betalen?

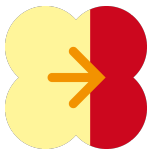
B: Ik vrees dat we problemen met ons computersysteem hebben, waardoor er vertraging kan ontstaan.

A: *Ik snap dat het problemen voor u oplevert en dat is vast heel vervelend voor u en deze rekening is al een week te laat, dus ik zou toch graag willen dat u binnen een week betaalt.*

Combineer inlevingsvermogen met echoën; deze twee kun je prima samen gebruiken

## **Misten**

Misten is een assertieve communicatieve vaardigheid die je helpt met manipulatieve kritiek en vernedering om te gaan als er een kern van waarheid in zit. De winst van misten is dat je de ander de wind uit de zeilen neemt. Dat doe je door wat er aan de kritiek klopt te erkennen. Wat je met misten ook doet is weigeren je uit je tent te laten lokken tot een gesprek over jouw zwakke kanten. Daarmee ontnemen je de ander het plezier van jou te kleineren voor zijn of haar plezier. Wat je doet met misten is bevestigen dat jij ook je mindere kanten hebt. En je zegt daarmee ook: Ik ben wie ik ben en dat is helemaal oké in plaats van jezelf naar beneden te halen en je aan te passen aan het oordeel van een ander over jou. Misten heeft als nadeel dat de ander soms denkt dat je te weinig rekening met hem of haar houdt. Verder lost het de situatie ook niet op. Gebruik het daarom vooral bij manipulatieve kritiek en niet voor belangrijke onderwerpen. Misten leert je ook met kritiek om te gaan en in te zien dat ook jij me minder sterke kanten hebt. Dat je die kunt accepteren en van daaruit kijken of iets anders zou willen en hoe je dat zou kunnen doen.



Voorbeeld:

B: Kijk nou eens wat een puinzooi je kantoor is. Het ziet er niet uit.

A: Ja dat klopt, ik ben inderdaad wat chaotisch momenteel

B: Je was niet om aan te zien op de verjaardag van Paul. Wat was er met je?

A: *Misschien zag ik er inderdaad niet uit. Ik weet zo niet wat er was.*

### **Ik boodschappen**

Bij assertieve communicatie gebruik je altijd Ik boodschappen. Met een Ik uitspraak neem je de verantwoordelijkheid voor jouw gevoel, gedachten en gedrag. Je schuift de schuld niet af op anderen. Veel mensen zijn groot geworden met het patroon van 'men' en 'je': Je voelt, je denkt, men vindt, men denkt... Deze uitspraken verhullen dat jij de eigenaar van dat gevoel, die gedachte, mening of dat gedrag bent. Assertiviteit bestaat niet zonder Ik.

A: *Ik irriteer me* in plaats van: Je irriteert me.

A: *Ik ben het met je eens* in plaats van: Je hebt gelijk

A: *Ik denk daar anders over* in plaats van: Je hebt ongelijk

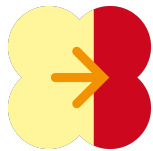
A: *Ik vind het moeilijk om een keuze te maken* in plaats van: Dit soort dingen los je niet zomaar eventjes op, waarin je het probleem tot een universele waarheid verheft.

### **Luisteren**

Met de assertieve vaardigheid luisteren laat je door de mening en het gevoel van de spreker te erkennen (inlevingsvermogen tonen) blijken dat je luistert. Dat kan zowel verbaal als non-verbaal; door knikken, glimlachen, nee schudden of door oogcontact. Je kunt ook relevante vragen stellen waardoor je meer duidelijkheid of informatie krijgt. Goed luisteren naar wat de ander te zeggen heeft, doorvragen en samenvatten van hij of zij zegt zorgt er in ieder geval voor dat het aantal misverstanden over en weer beperkt blijven. Iedereen wil graag dat er naar hem of haar geluisterd wordt, wat

**Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin** 54

Nelly de Jong | [nelly@confront.nl](mailto:nelly@confront.nl) | 058-2663349 | [www.confront.nl](http://www.confront.nl)



overigens iets anders is dan doen wat de ander zegt. Begrip is ook een universele behoefte die de behoefte aan verbinding/contact bevordert. Als je echt luistert naar wat gezegd wordt en vooral wat de onderliggende gevoelsboodschap is en daar begrip voor toont, dan haal je in veel situaties de angel eruit. Vraag jezelf maar eens af: Hoe voelt het voor jou als er niet naar je geluisterd wordt? Door in de verdediging te schieten of dicht te klappen en niet te reageren voelt de ander zich meestal niet 'gehoord'.

Voorbeeld:

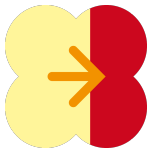
A: *Wat gebeurde er daarna?* (vragen om meer informatie)

A: *Bedoel je dat ...?* (vragen om verduidelijking)

A: *Ik snap wat je bedoelt (met je hoofd knikkend)* (inlevingsvermogen laten zien zonder de spreker te onderbreken)

### **Negatieve beweringen**

De assertieve vaardigheid: negatieve beweringen geeft je de mogelijkheid iets negatiefs over jezelf te zeggen, je zwaktes en fouten toe te geven zonder trillend in elkaar te storten en je slachtoffer te voelen. Krijg je terechte kritiek, wees het dan gewoon eens met de ander. Je bent dan eerlijk en kunt je voordeel doen met de kritiek. Daardoor weet degene die kritiek geeft dat je nadenkt over wat hij of zij zegt. Dit vraagt overigens van jezelf dat je kunt accepteren dat je ook je minder sterke kanten hebt. En dat die minder sterke kanten niet betekenen dat jij als mens niet deugt. Iedereen heeft sterke en minder sterke kanten. Accepteren van jouw minder sterke kanten betekent ook accepteren dat anderen minder sterke kanten hebben. En in die acceptatie van die twee polen/tegenstellingen schuilt de heelheid van jezelf en de ander. Dus wees een beetje lief voor jezelf en accepteer dat jij ook dingen minder handig doet. Minder handige dingen doen, zegt niet dat je niet aardig of goed of leuk bent. Scheid wie je bent daarom van wat je doet.



Voorbeeld:

B: Ik vond dat dat werkstuk beter had gekund.

A: Daar ben ik het mee eens. Ik merkte toen ik het inleverde al dat ik er niet helemaal tevreden over was.

B: Je bent de laatste tijd wel vaak te laat

A: Ja, ik weet dat ik deze week twee keer te laat was. Dat was niet zo handig van mij. En ik zal er voortaan voor zorgen op tijd te zijn.

### **Negatieve vragen**

Vragen om kritiek is een assertieve vaardigheid die je in staat stelt er achter te komen wat precies de reden is dat iemand boos of ontevreden is. Of waarom iemand commentaar heeft op wat jij doet of zegt. Het zijn negatieve vragen, omdat het antwoord misschien ook iets negatiefs over jou zegt. Negatieve vragen bieden je de kans een situatie op te lossen, je gedrag aan te passen en een stevige basis te creëren voor een goede relatie met elkaar. Het is een sterke techniek waarbij je vraagt en doorvraagt, net zolang totdat helemaal duidelijk is wat de ander stoort of hoe de ander tot zijn of haar oordeel is gekomen. Doorvragen kan bovendien ertoe leiden dat je gesprekspartner gedwongen wordt om zijn of haar vanzelfsprekendheden aan een onderzoek te onderwerpen. Welke normen, criteria en regels maken dat ik vind wat ik vind.

Voorbeeld

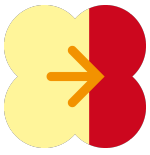
A: Ik zie dat je geïrriteerd bent. Heb ik soms iets verkeerd gezegd?

A: Ik wil graag weten waarom ik die baan niet heb gekregen.

A: Kun je mij ook vertellen wat de reden is dat ik niet ben uitgenodigd voor dat feest?

A: Je kijkt niet echt blij. Ben je misschien boos op me?





## Positieve vragen

Positieve vragen zijn het tegenovergestelde van negatieve vragen. Stel vragen om er achter te komen waarom iemand tevreden is over jouw gedrag. Dat kan heel nuttig zijn bij het aannemen van complimenten. Benut die kans om er heel specifiek te achterhalen wat je goed hebt gedaan. Het is een investering in je toekomst die je helpt de kwaliteit van je werk verder te verbeteren, wat misschien wel tot promotie leidt. Misschien heb je op dit moment nog wel een beetje moeite om complimenten in ontvangst te nemen. Door vragen te stellen waarop de ander zijn of haar compliment baseert, kun je te weten komen wat de ander precies in jou waardeert of bewondert.

Voorbeeld:

B: Dit is het beste ontwerp dat je hebt gemaakt sinds je hier werkt. Goed hoor!

A: *'Dank je. Ik ben er erg blij mee. Kun je me vertellen waarom je het mijn beste vindt; dan weet ik dat voor de volgende keer.*

## Vraag om een gedragverandering

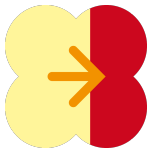
Wanneer andere mensen iets doen wat je vervelend vindt of je vindt dat je minder wordt van hun gedrag, vraag ze dan hun gedrag aan te passen. Deze vorm van assertieve communicatie wordt veel gebruikt bij het geven van opbouwende kritiek en bij het omgaan met vernederingen. Benoem hierbij zo goed en objectief mogelijk de feitelijke situatie en jouw gevoel (**niet jouw oordeel**) over de situatie. Dat voorkomt een welles-nietes discussie over wat er speelt. Gevoel is van jou en daar kan een ander meestal weinig tegenin brengen. Oordelen daarentegen roepen oordelen en discussies op waar je liever niet in terecht wilt komen.

Voorbeeld:

A: Ik merk dat ik me erger dat je me vanmorgen niet hebt verteld dat mevrouw Van Dalen niet heeft gebeld. *Wil je voortaan dit soort situaties opschrijven in plaats van op je geheugen te vertrouwen?* (Opbouwende kritiek, met een verzoek om gedragsverandering).

**Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin** 57

Nelly de Jong | [nelly@confront.nl](mailto:nelly@confront.nl) | 058-2663349 | [www.confront.nl](http://www.confront.nl)



A: Als jij me een sukkel noemt waar onze manager bij is, voel ik me klein worden. *Ik verzoek je daarom om dergelijke uitlatingen voortaan voor je te houden.*

B: Je bent wel een pietlut hoor! (vernedering) A: Voor mij is het belangrijk dat dit klopt. *Wil je me voortaan geen pietlut meer noemen.*

### **Aanbieden je gedrag aan te passen**

Het aanbieden om als je dat wilt je gedrag aan te passen is een assertieve vaardigheid die je kunt inzetten als je kritiek hebt ontvangen. Deze assertieve vaardigheid wordt vaak in combinatie gebruikt met negatieve beweringen en negatieve vragen. Uiteraard doe je dit alleen als je je kunt vinden in de aangeboden gedragsverandering. Je aanpassen heb je waarschijnlijk vaak genoeg en onbewust gedaan, zonder dat je daar alle keren achter stond. Wees je er daarom ook bewust van of het voor jou goed voelt om dit te doen.

Voorbeeld:

B: Ik vond je demonstratie te lang (opbouwende kritiek).

A: Dat ben ik met je eens (negatieve bewering). Ik zal er nog eens over nadenken en kijken of ik hem kan halveren (aanbieden om aan te passen).

A: Je ergert je. Komt dat door mijn manier van vragen?

B: Ik vond dat het niet goed ging. Ik vond je manier van vragen erg direct en aanvallend.

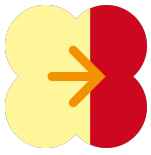
A: Ik weet dat ik er inderdaad wat bovenop zat (negatieve bewering). Ik zal mijn manier van vragen aanpassen en zien wat ik er van maken kan (aanbieden gedrag aan te passen).

### **Positieve houding**

Een positieve houding levert eerder en makkelijker een positief resultaat op. Je kunt een positieve houding ontwikkelen door je assertieve rechten en persoonlijke kwaliteiten positief te benadrukken en door positief taalgebruik.

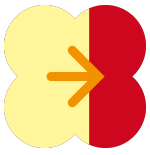
**Geluk, succes en balans voor werkende vrouwen met een gezin 58**

Nelly de Jong | [nelly@confront.nl](mailto:nelly@confront.nl) | 058-2663349 | [www.confront.nl](http://www.confront.nl)



## **Jezelf bevestigen**

Bevestig jezelf op een positieve manier voor je een moeilijke situatie assertief aanpakt. Je kunt bijvoorbeeld hardop tegen jezelf of in je hoofd: *“Ik heb het recht om...”*. Je kunt ook regelmatig je kwaliteiten benoemen in de vorm van affirmaties, zoals: *Ik ben een krachtbron Ik voel me sterk, krachtig, opgewonden en gelukkig. Ik heb groot vertrouwen in mijn talenten en mogelijkheden, etc.* Wat ook vaak goed wil werken is als je vlak voordat je iets spannends moet doen, tegen jezelf zegt: Ik kan het, ik wil het, ik doe het! Als je daarbij afwisselend met de vuist van je ene hand op de andere slaat en na drie slagen omwisselt dan versterk je dit effect. Deze vuistslagen zorgen er daarnaast voor dat je hersens op dat moment niet de gelegenheid hebben om ergens in je achterhoofd toch nog tegen je te zeggen: *Ja, dat zeg je nu wel, maar is dat ook zo?* Door de fysieke beweging is daar geen ruimte meer voor.



## Positieve taal

Gebruik positieve taal en geen krachtloze: Zeg tegen jezelf: *ik ga en ik doe* in plaats van *ik kan niet*. Gebruik de woorden: wil, mag en ga in plaats van ik moet. Zeg *ik ga* of *ik ga niet* in plaats van: *het kan me niet zoveel schelen*. Verwijder woorden als bijna, misschien, alleen maar en wellicht zoveel mogelijk uit je woordenboek. Maak wat je te zeggen hebt niet minder belangrijk dan het is. Je maakt jezelf kleiner als je een zin of een verzoek begint met uitdrukkingen als: *“Het is waarschijnlijk niet belangrijk, maar...”* of *“Ik wil alleen maar zeggen dat...”, “Ik bedoel...”*

## Assertief vragen stellen

Voor een goede communicatie is het van belang om over de juiste informatie te beschikken. Stel daarom nauwkeurige vragen om specifieke informatie te krijgen en problemen op te kunnen lossen. Vragen en doorvragen bevordert een goede communicatie en vermindert ruis op de communicatielijn. Vaak horen we door onze conditionering kritiek, waar helemaal geen kritiek bedoeld was. Als je dan niet hebt doorgevraagd, dan zet je jezelf door jouw conditionering op slot. Vraag aan de ander wat hij of zij precies bedoelt met zijn of haar opmerking.

Voorbeelden:

B: “Jouw probleem is je houding” (Zit er oprechte kritiek achter deze nare neerbuigende opmerking?)

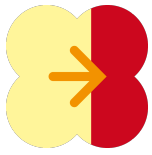
A: Wat bedoel je precies met mijn houding?

B: “Ik ben nog steeds niet gelukkig met de situatie.”

A: “Wat stel jij dan voor om te doen?”

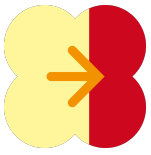
B: “Ik accepteer je aanbod niet. Het is veel te laag.”

A: “Wat zou voor jou wel een acceptabel bod zijn?”



## Geraadpleegde en gebruikte boeken, o.a.

	<b>Titel</b>	<b>Auteur</b>
1	Dit is mijn grens	Gaby Olthuis
2	Grenzen stellen om ruimte te krijgen	Marjan de Vries en Aagje Gest
3	Gebruik je innerlijke kracht	Louise L. Hay
4	Opkomen voor jezelf	Anne Dickson
5	Als ik nee zeg, voel ik mij schuldig	Manuel J. Smith
6	Niet durven, toch doen	Susan Jeffers
7	Emotionele chantage	Susan Forward
8	De zeven eigenschappen van effectief leiderschap	Stephen R. Covey
9	Bezieling en kwaliteit in organisaties	Daniel D. Ofman
10	Geweldloze communicatie	Marshall B. Rosenberg
11	Thuiskomen in jezelf	Hal & Sidra Stone
12	Problemen laten bij wie ze horen	Gary B. Lundberg
13	Denk je sterk	Fred Sterk en Sjoerd Swaen
14	Ik heb je liefde nodig, is dat waar?	Byron Katie
15	Het anti-assertiviteitsboek	Jeffrey Wijnberg
16	Als je zegt wat je denkt	Jeffrey Wijnberg
17	Wat ben je waard	Roy Martina
18	Voorkom frustratie in je relatie	Roy Martina
19	Je ongekende vermogens	Anthony Robbins
20	Zelfvertrouwen	Walter Anderson
21	Laat los	Gijs Jansen



## Nawoord

Jij hebt dit boekje op de een of andere manier ontvangen  
en het is mijn wens dat je het zult accepteren  
als mijn geschenk aan jou.

En ik vraag op mijn beurt aan jou  
of je de wet van geven en ontvangen wilt blijven voeden  
door dit boekje op jouw beurt  
weer cadeau te doen aan anderen.

Want wie wil niet iets moois ontvangen,  
waar je hart van open spat.  
Wie wil niet ontvangen  
zonder daar verder iets voor te hoeven doen?

Zomaar, op deze mooie dag,  
ontvang je iets van iemand,  
die jou geluk en verbinding gunt.  
Niet slechts vanuit eigenbelang,  
maar gewoon om te delen.

Want in het delen  
vinden we de verbinding  
van hart tot hart,  
waarin sterren van waar geluk te lezen zijn.

Nelly de Jong

[www.confront.nl](http://www.confront.nl)