

Vrij zijn in verbinding

Werkboek week 7



Week 7

Op weg naar:
Vrij zijn in verbinding

Deze week leer je:

- het verschil tussen de verschillende vormen van assertiviteit en
- hoe jij op bepaalde situaties reageert.

Succes!



Kinderen

Overall in deze en de andere modules duikt onze jeugd op.

Wat je vroeger gezien, geleerd, gehoord of meegemaakt hebt is bepalend voor de rest van je leven.

De patronen waar je in komt houden je waar je bent. Dat is, nogmaals, helemaal niet erg. Integendeel. Het geeft houvast, richting en veiligheid.

Je zult mij nooit horen beweren dat je alles uit je jeugd van je af moet schudden en een totaal andere weg moet inslaan. Ik heb een behoorlijk ingewikkelde jeugd gehad waarin ik om te overleven allerlei denkbeelden, overtuigingen en gedrag heb aangeleerd.

Dat heeft mij ver gebracht maar op een gegeven moment bleek het niet meer te passen. Alsof ik in een harnas zat.

Toen was de tijd gekomen om er iets mee te doen.

En zo bedoel ik het ook als ik het heb over patronen en denkbeelden ontstaan in je jeugd.

Als je je er happy bij voelt: niets aan doen!

Als je je er ongelukkig bij voelt: verander!

**MISSCHIEN
MOET JE JEZELF
EERST TEGENKOMEN**

**VOORDAT JE
HET KUNT ZIJN**

Loesje

Postbus 1086
6001 EA Arnhem
www.loesje.nl



**POWERVROUW
ACADEMY**



Opkomen voor jezelf

Je hebt in deze module al een heleboel geleerd over jezelf.
En ook dingen anders gedaan dan je tot nu toe deed.

Je hebt je missie ontdekt en weet hoe je van binnen naar buiten kunt leven.

Je weet welke liefdestaal jij spreekt en wat de taal is van jouw dierbaren.

Maar hoe vertaal je dat nu allemaal naar de praktijk?

De komende weken ga je leren hoe dat kan. En je gaat het toepassen.

Kom jij op voor jezelf?

Of ben je bang dat je de ander dan tekort doet?

En als je opkomt voor jezelf hoe doe je dat dan?

Ben je dan assertief, agressief of sub assertief (of manipulatief)?

Op de volgende pagina's van dit werkboek leg ik je het verschil uit.

Het lijkt gemakkelijk om assertiviteit, zoals helaas soms gebeurt, alleen maar op te vatten als "hoe kom ik op voor mij zelf". Je ziet boeken verschijnen met NEE' op de kaft, alsof het vooral niet ook om het woord JA' gaat.

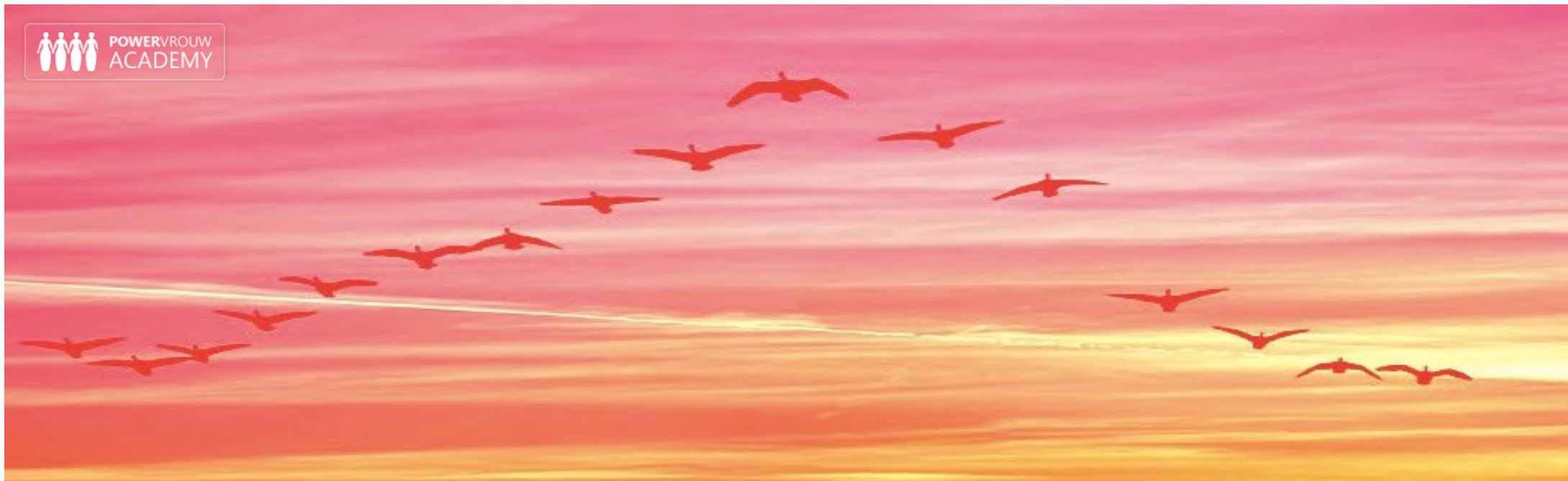


De zorgbalans

Het lijkt er wel op dat wij vrouwen in spagaat geboren zijn en vrijwel voortdurend twee lastige puzzels tegelijkertijd moeten oplossen: zorgen voor je zelf en zorgen voor de ander. Als een soort opdracht.

Je wilt niemand kwetsen of pijn doen. Het iedereen naar de zin maken. Het goed doen. En dat betekent vaak dat de 'zorgbalans' uitslaat naar 1 kant: die van de ander. En niet die van je zelf.

In de traditie waarin wij en veel van onze mede-vrouwen al decennia lang opgevoed zijn definiëren we assertief als opkomen voor je zelf zonder een ander te kwetsen. Kan dat? Niet kwetsen? Dat weet je niet. Jij kunt de intentie hebben om niemand te kwetsen maar dat wil niet zeggen dat de ander zich niet gekwetst kan voelen!



Maar omdat wij graag voor de ander denken, en dus willen voorkomen dat de ander zich mogelijkwerwijs gekwetst vóelt door iets dat wij doen of zeggen, houden we ons in.

Kiezen we voor de vrede.

Zeggen we JA tegen de ander (en dus NEE tegen onszelf).

Soms is dat terecht of de beste keuze.

Maar als je ervoor kiest de “zorgbalans” in een je leven meer in evenwicht te brengen, door je gerechtvaardigde wensen en meningen en gevoelens te uiten, kan dat ook al ben je zo vriendelijk mogelijk, toch pijn doen.

Ik vraag je om daar begrip voor te hebben en liefdevol naar jezelf én de ander te blijven kijken.

Assertief gedrag

Leven vanuit je missie maar met je hoofd, hart en handen.

Je hebt de afgelopen weken geleerd dat er altijd genoeg tijd is om te beslissen hoe je op een gebeurtenis reageert.

Die tijd kun je benutten om de beslissing te nemen om het beste van jezelf te blijven geven.

Door:

- voor jou relevante informatie als basis te nemen (Hoofd),
- je eigen gevoel en behoeften te onderzoeken en te erkennen (Hart),
- duidelijk te zijn in wat je wilt, rekening houdend met de rechten van anderen (Handen),

gedraag je je assertief en kom je op voor jezelf.

Je hoofd (denken), je hart (wat je voelt) en je acties (handen) staan op één lijn en zijn in balans.

Hoe gaaf is dat!





Niet assertief gedrag

(subassertief of manipulatief)

Dit lijkt vaak het gemakkelijkst voor alle betrokkenen.

Zelf vermijd je conflicten en de mensen in je omgeving (je moeder, je kinderen, je partner of je collega's) krijgen hun zin.

De subassertieve persoon neemt bijvoorbeeld werk van anderen over en loopt niemand in de weg.

Maar de gevolgen zijn lastig voor je zelf. Meestal ben jij de enige die er last van heeft, de anderen profiteren van jouw behulpzaamheid, jouw toeven of pleasend gedrag.

Jij krijgt je werk niet af, moet tot 's avonds laat aan de gang om dat feestje nog voor te bereiden, neemt te veel hooi op je vork.

Omdat je niet voor je zelf op weet te komen meld je problemen vaak pas als het te laat is en je al met fikse hoofdpijn, vage klachten of gewoon een stevige burnout thuis zit.

Of je loopt tegen iedereen te klagen en te zeuren. En oordeelt over jezelf.

Aggressief gedrag

Als je vroeger het gevoel had dat er nooit iemand naar je luisterde dan kan het zijn dat je geleerd hebt om altijd te moeten knokken om gehoord te worden, anderen te overstemmen.

Je stelt je dominant op, je hebt weinig respect voor andermans mening, je luistert meestal maar half, je kunt zelfs soms schreeuwen of je beschuldigend uitlaten naar de ander.

Ook dit gedrag kan voordelen hebben op de korte termijn, doordat mensen conflicten met jou vermijden en gewoon doen wat je zegt.

Overreageren door middel van verbaal geweld wordt ten onrechte wel eens als assertief gezien, maar is dit zeker niet.

Met agressief gedrag wordt hier niet fysieke agressie bedoelt (slaan, schoppen enz.) maar verbale agressie (met woorden).



Voorbeelden van subassertief gedrag:

- ✓ Je houdt je stil
- ✓ Je geeft steeds maart toe
- ✓ Je durft geen kritiek te geven
- ✓ Je vindt het moeilijk om complimenten te ontvangen
- ✓ Je vermijdt conflicten en onenigheid
- ✓ Je laat liever anderen de beslissing nemen
- ✓ Je wordt hierom vaak boos op jezelf
- ✓ Je slikt je boosheid in, want 'ze' luisteren toch niet.

Voorbeelden van agressief gedrag:

- ✓ Je probeert anderen te overheersen (Dit is wat ik wil en wat jij wilt is niet belangrijk.)
- ✓ Je negeert anderen (Dit is wat ik voel en jouw gevoel doet er niet toe)
- ✓ Je krijgt vaak te horen dat je niet luistert
- ✓ Je hebt snel veel kritiek op anderen en deze blijft dit herhalen (Dit is wat ik denk en het is belachelijk dat jij iets anders denkt)
- ✓ Je bent snel geneigd je stem te verheffen of zelfs te schreeuwen

Oefening!

NOG EEN TESTJE DOEN?

Bij het werkboek van deze week zit weer een extra bijlage:
De assertiviteitstest.

Pak de test er eens bij en vul hem in. Probeer zo eerlijk mogelijk te zijn naar jezelf en geen 'wenselijke' antwoorden te geven.

Dit testje is een mooi instrument om, aan het eind van deze module, nog een keer te doen en te kijken of er iets bij jou veranderd is.

Op de volgende pagina staat de scorelijst: tel de punten die horen bij de antwoorden die je gegeven hebt bij elkaar op en kijk in de uitleg waar jij staat.

NIET ALVAST SPIEKEN!



1a - 1	5a - 5	9a - 5	13a - 8	17a - 5	21a - 1	25a - 8
1b - 2	5b - 4	9b - 4	13b - 4	17b - 4	21b - 2	25b - 4
1c - 3	5c - 3	9c - 3	13c - 3	17c - 3	21c - 3	25c - 3
1d - 4	5d - 2	9d - 2	13d - 2	17d - 2	21d - 4	25d - 2
1e - 5	5e - 1	9e - 1	13e - 1	17e - 1	21e - 5	25e - 1
2a - 1	6a - 5	10a - 1	14a - 1	18a - 1	22a - 5	26a - 5
2b - 2	6b - 4	10b - 2	14b - 2	18b - 2	22b - 4	26b - 4
2c - 3	6c - 3	10c - 3	14c - 3	18c - 3	22c - 3	26c - 3
2d - 4	6d - 2	10d - 4	14d - 4	18d - 4	22d - 2	26d - 2
2e - 5	6e - 1	10e - 5	14e - 5	18e - 8	22e - 1	26e - 1
3a - 5	7a - 8	11a - 5	15a - 1	19a - 5	23a - 1	27a - 5
3b - 4	7b - 4	11b - 4	15b - 2	19b - 4	23b - 2	27b - 4
3c - 3	7c - 3	11c - 3	15c - 3	19c - 3	23c - 3	27c - 3
3d - 2	7d - 2	11d - 2	15d - 4	19d - 2	23d - 4	27d - 2
3e - 1	7e - 1	11e - 1	15e - 8	19e - 1	23e - 5	27e - 1
4a - 1	8a - 5	12a - 5	16a - 1	20a - 5	24a - 1	28a - 1
4b - 2	8b - 4	12b - 4	16b - 2	20b - 4	24b - 2	28b - 2
4c - 3	8c - 3	12c - 3	16c - 3	20c - 3	24c - 3	28c - 3
4d - 4	8d - 2	12d - 2	16d - 4	20d - 2	24d - 4	28d - 4
4e - 5	8e - 1	12e - 1	16e - 8	20e - 1	24e - 5	28e - 8

Score tussen 28 – 49: sub-assertief

Je vindt het moeilijk je grenzen aan te geven. Door altijd voor anderen klaar te staan, weet je wellicht niet eens meer wat je zélf wel of niet wilt. Je kunt er erg tegen opzien om een ander iets te vertellen wat je niet zint. Krijg je kritiek, dan raak je danig van slag. Je kunt opzien tegen het aangaan van nieuwe contacten. Je krijgt het benauwd bij het idee dat je voor een groep mensen zou moeten spreken. Kortom je zelfvertrouwen is niet groot en in voor jou onbekende situaties maak je je het liefst onzichtbaar.

Score tussen 50 – 90: soms assertief

Afhankelijk van de situatie treed je soms wel of niet assertief op. In een voor jou veilige omgeving, kun je makkelijker je grenzen aangeven dan in een onbekende of een meer zakelijke omgeving. Dan kan de twijfel de kop opsteken en is je zelfvertrouwen niet optimaal. Je kunt soms overbluft worden door andermans reactie en bent dan geneigd de oorzaak bij jezelf te zoeken. Vaak vind je andermans belangen belangrijker dan die van jezelf en cijfer je jezelf weg. Je weet echter dat je in bepaalde situaties wél assertief kunt zijn.



Score tussen 90 – 130: assertief

Je bent prima in staat voor jezelf op te komen. Je weet wat je wilt en kunt dit ook op een acceptabele manier aan anderen duidelijk maken. Je ziet er niet tegen op anderen je mening te geven en raakt zelf niet van slag als iemand kritiek op je heeft. Je vindt het prettig nieuwe contacten aan te gaan. In een groep ben je zichtbaar aanwezig en kun je je mening helder verwoorden. Je staat positief in het leven en weet een compliment te waarderen. Een aandachtspunt is dat je verbinding moet houden met je omgeving en niet voorop met de vlag gaat lopen en dan bemerkt dat je alleen loopt.

Score tussen 130 – 152: agressief

Waarschijnlijk vind je jezelf assertief, maar je hebt de neiging door te slaan in agressiviteit. Opkomen voor jezelf betekent niet ten koste van alles altijd je eigen zin doordrijven. Je zult ook weleens genoeg moeten nemen met een compromis. Grenzen stellen is prima maar ze gewapend bewaken is misschien iets te veel. Overigens is het prima dat je goed voor jezelf opkomt, maar wellicht kun je ook eens meedenken met de ander over een mogelijke oplossing. Misschien kom je soms onbedoeld bot over waardoor er misverstanden ontstaan.



Oefening!

Hoe is jouw reactie?

Bedenk nu zelf minimaal drie situaties die je lastig vindt om op te reageren zoals je zou willen. Een situatie waarin gevoelens van spanning, irritatie, verlegenheid of gekwetst zijn het je lastig maken op een assertieve manier te reageren.

Noteer jouw lastige situaties op een vel papier.

Deel je blad in 2en en zet aan de ene kant h  e je gereageerd hebt en aan de andere kant hoe je zou willen dat je gereageerd had.





POWERVROUW
ACADEMY

Dit was het voor deze week.
Maak een rollenspel van de situaties die je net
beschreven hebt en speel het eens na met
iemand. En doe dan beide reacties.
Neem waar hoe je je erbij voelt.

A stylized, handwritten signature in white ink, featuring a large initial 'P' and a long, flowing horizontal stroke.