



Assertief

Kenmerkend voor een assertieve gedragsstijl is dat iemand zowel zichzelf als de ander in voldoende mate respecteert. Dit betekent dat personen met een assertieve stijl opkomen voor zichzelf. Zij laten weten wat ze willen en houden daarbij rekening met anderen. Assertief gedrag wordt gekenmerkt door lichaamstaal waaruit zelfvertrouwen spreekt (rechte houding, goed oogcontact, kalme stem) en taalgebruik waaruit de behoeftes van de spreker naar voren komen, terwijl men onderkent dat de ander ook rechten heeft. Iemand die zich assertief gedraagt, kan zijn of haar ideeën effectief, zelfverzekerd en helder overbrengen. De spreker heeft het gevoel zichzelf te kunnen zijn, terwijl de ontvanger een duidelijk beeld krijgt van de behoeftes van de spreker zonder zich aangevallen te voelen.

Een voorbeeld:

Een manager vraagt zijn secretaresse om over te werken omdat een offerte met spoed de deur uit moet. De secretaresse heeft echter al een afspraak voor die avond. Mogelijke reacties zijn dan:

- **Passief:** Ja, natuurlijk. (en dan vervolgens twintig minuten telefoneren om alle afspraken af te zeggen en zo haar vrienden in de problemen te brengen).
- **Agressief:** Jij bent ook altijd zo onredelijk! Moet ik dan alles maar afzeggen omdat jij op het laatste moment komt? Jij bent de slechtste baas waar ik ooit voor gewerkt heb!
- **Assertief:** Ik weet dat het belangrijk is, maar ik heb al een afspraak voor vanavond. Ik zal ervoor zorgen dat de offerte morgenochtend meteen de deur uitgaat.

Als je in teveel situaties subassertief of agressief gedrag vertoont, heeft dat grote gevolgen voor persoonlijke contacten, de communicatie met jezelf en anderen in het algemeen welzijn. Juist in een maatschappij, waarin persoonlijke kwaliteiten, communicatie en jezelf presenteren steeds belangrijker worden, wordt de kunst van het assertief reageren steeds belangrijker. Iemand die zich op assertieve wijze opstelt, voelt en beweegt zich vrijer en kan meer richting geven aan het leven.

Subassertief gedrag komt bijna altijd doordat je het gevoel hebt dat je onvoldoende invloed hebt over de situatie. Er moet teveel met verwachtingen of ideeën van anderen rekening gehouden worden. Hierdoor raak je het contact en de verbondenheid met jezelf kwijt. Je handelt dan niet meer vanuit je eigen centrum en kracht, maar laat het handelen teveel door anderen bepalen. Dit kan leiden tot ernstige stress- en vermoeidheidsklachten en kan uiteindelijk uitmonden in een burnout.

Hoe effectief is jouw manier van reageren? Heb jij moeite met het aangeven van je grenzen en loopt daardoor je emmertje regelmatig over? Of bemerk je bij jezelf dat je regelmatig agressief uit de hoek komt? Wellicht kan een stukje begeleiding op het gebied van assertiviteit je helpen om meer respectvol naar jezelf en de ander te zijn!

*‘Wensen zijn het
voorgevoel van waartoe
je werkelijk in staat
bent.’*

Goethe



**Esenzia Coaching &
Vitaliteit**

- *Personal coaching*
- *Burnoutbegeleiding*
- *Loopbaanbegeleiding*
- *Outplacement*
- *Reïntegratie / IRO*

**Voor hoger opgeleide
dertigers en professionals
van 25-45**

Lid van:

- *NOLOC (Vereniging
voor
Loopbaanprofessionals)*
- *VIV (Vereniging
Integrale Vitaliteitkunde)*

www.esenzia.nl

Hooggevoeligheid

Ongeveer een op de vijf mensen is hooggevoelig, ook wel hoogsensitief of een Highly Sensitive Person (HSP) genoemd. Waarschijnlijk is het een erfelijke eigenschap, en ben je er dus mee geboren. HSP-ers zijn volgens deskundigen meer gevoelig dan de gemiddelde persoon. Dat uit zich o.a. in het eerder oppikken van signalen (emoties, gevoelens) van anderen, een gevoeliger antenne hebben voor sfeer en stemmingen, eerder last hebben van lawaai, fel licht of bijvoorbeeld sigarettenrook. Ook kan hooggevoeligheid zich uiten in het opmerken van veel details. De zintuigen nemen meer informatie waar dan bij de gemiddelde mens, waardoor er ook meer informatie verwerkt moet worden in de hersenen. Dit kan leiden tot regelmatige vermoeidheidsklachten als de HSP-er niet voldoende tijd alleen doorbrengt om alles te verwerken en zichzelf weer op te laden. Ook hebben HSP-ers een rijke innerlijke belevingswereld en hebben ze, doordat ze zich vaak van alles inbeelden, sneller last van stressverschijnselen.

Vaak vertellen cliënten me dat ze het lastig vinden om prikkels, gevoelens en emoties van anderen buiten zich te houden. Ze zijn vaak erg gericht op hun omgeving en absorberen alles als een spons. Grenzen tussen de ander en henzelf vervagen omdat ze behoeften van een ander sterk aanvoelen, wat zich vaker vertaalt in het inwilligen van de behoefte van de ander. Daarbij wordt er veel te vaak voorbij gegaan aan de eigen behoeften. Niet alleen is het dan belangrijk dat ze beter leren verbaal en non-verbaal hun grenzen aan te geven, maar ook de energetische. Dit kan bijvoorbeeld door dagelijks aardingsoefeningen te doen. Hierdoor leren ze beter in hun eigen kracht staan en hun energie te bewaken.

Gevoeligheid is een eigenschap waar je veel last van kan hebben, en toch is het ook mogelijk hier veel plezier en baat bij te hebben. Belangrijk is dat je je bewust wordt van de valkuilen en op een goede manier met je eigenschap leert om te gaan. HSP-ers hebben over het algemeen te leren om niet het leed van de wereld op hun schouders te nemen en goed voor zichzelf te zorgen. Het is heel belangrijk dat je leert om de balans tussen rust en onrust en spanning en ontspanning te vinden.

Maak bijvoorbeeld eens een lijst van zaken die je energie kosten en eentje met zaken die je energie geven (of ontspannen, stabiliseren, etc.). Door dit eens in kaart te brengen heb je al een goed beeld van hoe jouw energiebalans werkt. Zorg er nu voor dat je zo veel mogelijk van de energiegevers inplant in je dagelijkse leven!

Meer lezen?

www.hooggevoelig.nl
www.vereniginghooggevoelig.nl
www.hsperson.com

Voor meer informatie of vragen over deze onderwerpen kun je mailen naar info@esenzia.nl.

**Hartelijke groet,
Gertrud de Witte**