



E-book Standaardzinnen behorend bij assertiviteit 1

Praktijk META
Standaardzinnen

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

Stel dat...

- *... je te laat komt:*
-Hallo, dit is ..., het spijt me maar ik heb minstens ... minuten vertraging. Ik probeer zo snel mogelijk bij u te zijn.
- *... een klant nu per se geholpen wil worden, maar dat dat niet haalbaar is:*
-Jammer genoeg gaat dat niet lukken. Ik heb ... wel tijd.
- *... een werknemer zijn werk niet behoorlijk heeft gedaan:*
-Ik wil dat je er nogmaals heen gaat om het werk af te maken.
- *... je advies wil van je moeder of vader zonder het gevoel te krijgen dat je dit moet opvolgen:*
-Ik waardeer het dat je zo met me meedenkt, maar ik heb mijn keuze gemaakt. Advies is in mijn ogen niet meer dan dat: advies; en daarmee per definitie vrijblijvend. Uiteindelijk wil ik graag zèlf mijn keuzes maken.
- *... iemand je niet gelooft:*
-Je hoeft me niet te geloven, ik vertel het alleen zoals het is/ik vertel je alleen de waarheid.
- *... iemand blijft discussiëren omdat hij het niet met je eens is, en je hebt daar geen zin in:*
-Dan verschillen we van mening.
- *... iemand beledigt jou:*
-Dat is jouw mening; dat mag jij van mij denken.
- *... iemand vraagt je iets te doen waar je geen zin in hebt:*
-Nee, daar heb ik nu geen zin in.
- *... iemand geen genoeg neemt met jouw nee en blijft doorzeuren:*
-Nee, ik heb er nu geen zin in.
- *... iemand je wijst op de nadelen van je keuze:*
-Deze keuze voelt goed, ik blijf erbij.
- *... iemand zegt dat hij je van tevoren heeft gewaarschuwd:*
-Ja, dat is zo. Maar ik wil van mijn eigen fouten leren.
- *... iemand zegt dat hij je niet meer aardig vindt:*
-Dat is jammer.
- *... iemand niet ingaat op jouw uitnodiging:*
-Dat is jammer, misschien een volgende keer.
- *... iemand veel te laat komt zonder een verklaring te geven:*
-Jammer dat je zo laat bent, want nu kom ik niet meer op tijd bij mijn volgende afspraken.
- *... je een afspraak wilt annuleren:*
-Dit is ... en ik wil onze afspraak annuleren.
- *... iemand je op zit te jutten:*
-Dat komt allemaal nog wel.
- *... iemand hysterisch of boos wordt omdat jij hem zijn zin niet geeft:*
-Ik zie dat je het er heel moeilijk mee hebt/je hebt het er moeilijk mee, hè?
- *...iemand heel erg negatief is:*
-ik heb geen zin om een emotionele afvalbak te zijn/ ik wil dit niet horen.