



E-book Standaardzinnen behorend bij assertiviteit 2

Praktijk META
Standaardzinnen

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

Voorbeelden:

Stel dat...

- *... je te laat komt:*
-Hallo, dit is Bram Saris, het spijt me maar ik heb minstens een half uur 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 dan en dan 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 vader zonder het gevoel te krijgen dat je dit moet opvolgen:*
-Pa, ik waardeer het dat je zo met me meedenkt, maar ik heb mijn keuze gemaakt. Ik wil je om advies vragen zonder dat ik dat per se moet uitvoeren. Advies is in mijn ogen altijd vrijblijvend. Als je dat om die reden niet wilt geven, is dat jammer; het is dan maar zo.
- *... iemand je niet gelooft:*
-Je hoeft me niet te geloven, ik vertel het alleen zoals het is.
- *... iemand blijft discussiëren omdat hij het niet met je eens is:*
-Jij hebt een andere mening dan ik, en dat is O.K. We kunnen wel blijven discussiëren, maar we zullen het niet met elkaar eens worden. Zullen we er dan maar mee ophouden?
- *... 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.
- *... een meisje 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 Bram Saris en ik wil onze afspraak annuleren.
- *... iemand je op zit te juttten:*
-Dat komt allemaal nog wel.
- *... iemand hysterisch of boos wordt omdat jij hem zijn zin niet geeft:*
-Ik zie dat je het er heel moeilijk mee hebt.