



E-book Standaardzinnen behorend bij assertiviteit 3

Praktijk META
Standaardzinnen

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

Stel dat...

- ... *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 uiteindelijk wil ik graag zelf 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 komt niet ter zake:*
En wat stel je voor?
- ... *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 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/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.