

## Zelfbewuste ik-boodschappen

De eerste stap van leren opkomen voor jezelf, is het je **bewust worden** van wat je voelt, vindt en wilt. Assertief betekend zelfbewust.

De tweede stap is de ander vertellen wat je voelt, vindt en wilt.

Aangezien dit flink wat moeilijker is, is het zinvol eerst in verschillende situaties te oefenen met de eerste stap. Bijvoorbeeld tijdens een gesprek met iemand anders sta je even stil bij wat je voelt, vindt en wilt.

Daarna kun je gaan oefenen met de tweede stap: **vertellen** wat je voelt, vindt en wilt. Eerst bij mensen waar je je veilig voelt en eerst met zaken die niet zo belangrijk zijn, die niet gevoelig liggen. Daarna kun je oefenen met belangrijkere en gevoeliger zaken bij mensen waar je je veilig voelt. Vervolgens kun je oefenen met zaken die niet zo belangrijk zijn, die niet gevoelig liggen bij mensen waar je je minder veilig voelt. Vervolgens kun je bij deze mensen ook oefenen met belangrijkere en gevoeliger zaken.

Bij dat vertellen van wat je voelt, vindt en wilt is het woordje 'ik' heel belangrijk. Je zegt dus: ik voel ..., ik vind ... en ik wil ...

Door dat woordje 'ik' schep je duidelijkheid. Je maakt een zaak niet groter, maar ook niet kleiner.

Als iemand je kwetst kun je zielig gaan doen of gaan schelden. Je kunt ook zeggen: "Ik voel me gekwetst door jouw opmerking."

Als je zegt: "Het maakt mij niet uit wat we eten, zeg jij het maar", dan blijf je zelf onzichtbaar. Ook als je zegt: "Jij moet eens wat gezonder eten", maak je niet duidelijk wat jij wilt. Als je zegt: "Ik wil graag iets gezonds eten, iets met veel rauwkost", dan ben je duidelijk wat jij wilt. De ander is dan vrij om te zeggen: "Ik neem liever een patatje."

Dit geldt ook voor het geven van je mening. Als je zegt: "Ik vind dit of dat", dan is de ander vrij om iets anders te vinden. Tegelijk ben je wel duidelijk over wat jouw mening is.

Hieronder geven we het bovenstaande samengevat weer:

### assertief:

ik voel ...

ik vind ...

ik vind ...

ik wil ...

i.p.v.

i.p.v.

i.p.v.

i.p.v.

### agressief:

schelden

jij bent altijd ...

het is zo!

jij moet ...

### assertief:

ik voel ...

ik vind ...

ik wil ...

i.p.v.

i.p.v.

i.p.v.

### sub-assertief:

zielig doen

ik zal wel ongelijk hebben, maar misschien

het maakt mij niet uit, zeg jij het maar