

Themadag 26 mei 1998 te Amsterdam.

### **Workshop 'Assertiviteit op het werk'.**

Verzorgt door Britta Surie van het Bureau 'De Lijn Trainers' i.s.m. Janne Jansen, Actrice.

'Leven is het meervoud van lef'. Britta ging in op het onderscheid tussen diverse soorten assertief optreden. Hierbij werd vooral veel aandacht besteed aan de wijze waarop je eventuele belemmeringen die je verhinderen assertief op te treden, kunt verminderen.

### **Rationeel denken**

*De kern van rationeel denken is:*

- Mensen raken niet zozeer in problemen door situaties en gebeurtenissen op zich, maar door de manier waarop ze er tegenaan kijken.

*Rationeel of redelijk denken betekent:*

- Gebeurtenissen, maar ook jezelf, zien zoals het feitelijk is. Dus zonder (stressbevorderende) irrationele gedachten en zonder onredelijke eisen aan jezelf of anderen te stellen.

Vaak zijn irrationele gedachten in het spel als je ongewenste emoties of gedrag kent.

Ongewenst = te vaak, te intens, te langdurig.

### **Oorzaken irrationele emoties**

*Vervormde waarneming.*

- Bijvoorbeeld slechts gericht zijn op een beperkt deel van het eigen of andermans gedrag.

*Vervormde interpretaties.*

- Bijvoorbeeld ongegronde generalisatie.

*Gedachten en overtuigingen met een sterk evaluatief en generaliserend karakter.*

- Bijvoorbeeld uitspraken over de waarde van een persoon.

### **RET denkwijzen en gevolgen**

*Fanatiek perfectionisme:*

- Eis van onfeilbaarheid, fout is een teken van zwakte

'Als ik een fout maak ben ik niet goed.

- Ik mag geen fouten maken, dan ben ik een waardeloos persoon'.

*Gevolgen:*

- Krampachtig controleren en narekenen.
- Faalangst.
- Geen risico meer durven nemen, risico mijdend.

*Rampdenken.*

Van een mug een olifant maken.

'O jee als dat maar goed gaat?!'

*Gevolgen:*

- Besluiteloosheid.
- Risicomijdend gedrag.

*Liefdesjunk.*

Aardig gevonden worden.

- 'Het is noodzakelijk dat mensen mij aardig vinden, goedkeuren en respecteren.

Als mensen mij afwijzen ben ik niet goed'.

*Gevolgen.*

- Conflicten vermijden.
- Niet durven zeggen waar het op staat.
- Op de vlakte houden.
- Niet voor jezelf een eigen mening kiezen.

*Lage frustratie tolerantie.*

Als iets moeilijk of vervelend is dan is dat al snel te veel. Tegen dingen opzien. Werpen eigen drempels op.

- 'Het lukt me toch niet, dat is veel te moeilijk/zwaar voor mij'.
- 'Het leven moet makkelijker zijn'.

*Gevolgen.*

- Boos en geïrriteerd
- Geven snel op.
- Verongelijkt dat hen dit overkomt.

*Eisen aan anderen en aan rechtvaardigheid.*

Uitgesproken ideeën over rechtvaardigheid en over hoe anderen zich zouden moeten gedragen. Mijn norm is **de** norm.

- 'Hij moet zich aan de afspraken houden'.
- 'Hij heeft het recht niet om mij zo te behandelen'.
- 'Ik doe dat jou niet aan, dus is het onrechtvaardig als je dat mij wel aandoet'.

*Gevolgen.*

- Boos en geïrriteerd.
- Teleurgesteld.
- Ironisch,
- Dwingend.

## **Subassertieve mythen**

Subassertieve mythen zijn ongeschreven patronen van omgang met anderen die in deze cultuur gebruikelijk zijn.

*De mythe van de bescheidenheid.*

Je vindt het uiterst moeilijk jezelf te loven of een compliment van iemand anders te accepteren zonder het te kleineren of te ontkrachten.

Hiermee schakel je je positieve eigenschappen uit of ga je ze ontkennen en heb je alleen nog oog voor fouten en kritiek. Dit leidt automatisch tot een slechter beeld over jezelf en soms tot terugtrekking of depressie.

*De mythe van de goede vriend.*

Iedereen die een goede vriend is, of partner of familielid .... Moet in staat zijn je behoeften, gevoelens en gedachten te voorspellen en te geven wat je zou willen hebben - zonder dat je echt duidelijk zegt wat die behoeften zijn ..... Denk maar aan de uitspraak: 'Als je een echte vriend was dan zou je geweten hebben dat ... '. Jij bent de enige die weet wat er in je hoofd en hart omgaat en het is **jouw** verantwoordelijkheid om anderen dat te laten weten.

*De mythe van de verplichting.*

Als je een vriend om een gunst vraagt is deze verplicht de gunst in te willigen, in het belang van het bewaren van de vriendschap, het is zogenaamd onmogelijk om te weigeren.

Of

Het doen van een verzoek is hetzelfde als een verplichte taak aan iemand geven. Je voelt dat de ander het verzoek niet kan weigeren, dus in plaats van de ander te belasten en hem misschien kwaad te maken, doe je het verzoek in het geheel niet.