

## Je mening geven

Je mening geven betekent zoveel als dat je zegt wat je ergens van vindt, hoe je ergens over denkt. Bij het geven van je mening hou je rekening met je eigen belangen en de belangen van de ander.

Je mening geven betekent zoveel als dat je zegt wat je ergens van vindt, hoe je ergens over denkt. Bij het geven van je mening hou je rekening met je eigen belangen en de belangen van de ander.

Het is belangrijk om duidelijk te zijn, als je je mening wilt geven. Aan de andere kant is het ook belangrijk dat je je realiseert dat je sommige mensen zult kunnen overtuigen, anderen niet. Soms zal de ander iets voorstellen wat weer een heel nieuw licht op de zaak werpt, waardoor jullie allebei tevreden zullen zijn over de afloop.

---

### Gewoon doen?

Als je het lastig vindt om je mening te geven, kan het zijn dat er teveel druk ontstaat op het geven van je eigen mening. Je hebt dan waarschijnlijk in de loop van de tijd een aantal eisen voor jezelf gevormd waaraan het geven van je mening volgens jou moet voldoen.

Bijvoorbeeld:

- Ik moet mijn mening zo duidelijk brengen dat niemand er nog iets tegenin te brengen heeft
- Ik moet me eerst zorgvuldig voorbereiden en inlezen voordat ik echt goed mijn mening kan geven
- Als ik mijn mening geef, moet ik niet teveel mensen voor het hoofd stoten etc.

Hiermee zet je extra druk op jezelf, en wordt het vrij lastig om je mening op een goede manier over te brengen.

---

### Waar let je op?

Bedenk dat je altijd je mening kunt geven, maar dat het de ander vrij staat om daar iets (of niets) mee te doen. Dat hoeft echt niets te maken te hebben met de manier waarop jij je mening hebt gegeven, het kan ook zijn dat die ander gewoon een heel ander idee heeft.

Als je je mening geeft, let dan op:

- dat je duidelijk praat
- dat je de ander aankijkt
- dat je zegt wat je ergens van vindt
- dat je duidelijk maakt dat het om jouw mening gaat (ik denk, ik vind, ik geloof dat) en niet om een soort absolute waarheid (iedereen weet toch zeker....)
- wees kort en krachtig
- luister naar de mening van de ander
- als je niet tevreden bent over de reactie van die ander, kun je je mening nog een keertje herhalen. Soms is het ook heel slim om het te laten rusten, misschien heeft die ander nog wat tijd nodig.

---

### Wat als het niet zo goed lukt?

Als je geoefend hebt met je mening geven op een duidelijke manier, de tips hebt toegepast, maar je kunt toch nog wat hulp gebruiken, dan kun je bij diverse instanties assertiviteitscursussen volgen. Wil je weten waar je zo'n cursus kunt vinden, mail of chat dan met één van onze deskundigen.

---

#### *Je mening geven:*

Je mening geven betekent zoveel als dat je zegt wat je ergens van vindt, hoe je ergens over denkt. Bij het geven van je mening hou je rekening met je eigen belangen en de belangen van de ander.

***Waar let je op?***

**Praat duidelijk, kijk de aan, zeg wat je ervan vindt, maak duidelijk dat het om jouw mening gaat, wees kort en krachtig, luister naar de mening van de ander, als je niet tevreden bent over de reactie van die ander, herhaal je je mening nog een keertje.**

***Wat als het niet zo goed lukt?***

**Er zijn bij diverse instanties assertiviteitstrainingen te volgen.**

**Bron: [www.mindyourownlife.nl](http://www.mindyourownlife.nl)**