

Opkomen voor jezelf

Opkomen voor jezelf betekent dat je open kunt praten over wat je denkt, wat je wilt en hoe je je voelt. Maar opkomen voor jezelf heeft ook te maken met de manier waarop je dit doet, namelijk op een voor jouzelf prettige manier, maar ook op een voor de andere persoon prettige wijze.

Opkomen voor jezelf; hoezo belangrijk?

Je hebt in je leven altijd te maken met anderen. Niet elke omgang met andere mensen loopt naar wens. Soms geef je te snel toe aan wat anderen willen, soms wordt je niet gehoord, soms wordt je niet serieus genomen, soms moet je heel duidelijk aangeven wat je wel wilt, of juist wat je niet wilt of waar je geen zin in hebt.

Het is belangrijk om op een goede manier aan te geven wat jij wilt, wat je denkt en hoe je je ergens over voelt. Zodat iemand anders snapt wat jouw behoeften zijn en die ander daar eventueel rekening mee kan houden. Andersom kun jij dan tegelijkertijd ook rekening houden met de behoeften van de ander.

Wat als je niet goed opkomt voor jezelf?

Als je niet goed opkomt voor jezelf en bijvoorbeeld vooral geneigd bent om te kijken wat *andere* mensen willen, hou je vaak erg veel rekening met anderen. Soms ten koste van jezelf.

Als je niet goed opkomt voor jezelf en bijvoorbeeld vooral geneigd bent om te kijken naar wat *jij* wilt, hou je vaak te weinig rekening met anderen. Je walst dan gemakkelijk over anderen heen, soms zelfs zonder dat je het in de gaten hebt.

In beide gevallen leiden deze manieren van reageren tot ongezonde stress. De ene keer omdat je je eigen wensen teveel opkropt. Een andere keer omdat jouw manier van reageren geen leuke reacties van anderen oproept en al snel leidt tot ruzies of soms ook uitsluiting. Het is belangrijk om op een goede manier voor jezelf op te blijven komen. Geef op een directe, open en redelijke manier aan wat jouw mening, wens, verlangen of grens is. Hou bij dit alles zoveel als mogelijk rekening met de gevolgen ervan voor de ander.

Hoe werkt het?

Assertief gedrag kun je leren. Je kunt dit doen door goed naar anderen te kijken, en vervolgens door veel en vaak het gedrag wat je wilt vertonen te oefenen en leren begrijpen hoe het werkt.

Wat belangrijk is om op te letten, is dat je:

- De ander aankijkt
 - Duidelijk praat
 - Iets zegt over wat jij ervaart, het liefst in ik-zinnen
 - Vertelt aan welk gedrag van de ander je je stoort
 - Iets zegt over wat daarvan het gevolg is voor jou
 - En dat je erbij vertelt wat jij graag zou willen van de ander
 - En natuurlijk luister je goed naar de reactie van de ander, en kijk je of je samen tot een oplossing kunt komen.
-

Wat is assertiviteit?

Op een effectieve manier opkomen voor jezelf, zonder aan de behoeften van de ander voorbij te gaan.

Waarom belangrijk?

Als je niet goed voor jezelf opkomt, kan dat leiden tot ongezonde stress. Hetzij doordat je zelf altijd tekort komt, hetzij doordat je altijd in ruzies terecht komt of bijna geen vrienden meer overhoudt.

Waar let je op?

Geef duidelijk aan waar je last van hebt, het liefst in ik-zinnen. En vertel wat je wilt.

Bron: www.mindyourownlife.nl