

# Gedrags- en denkpatronen bij subassertief, assertief en agressief gedrag

Bekijk onderstaand schema. In welke mate herken jij je zelf? Kan jij, afhankelijk van de situatie, soepel en bewust switchen in gedrag? Of zit je eerder vast in hetzelfde gedrags- en denkpatroon?

Subassertiefgedrag	Assertief gedrag	Agressief gedrag
Je laat je rechten schenden.	Je beschermt je rechten.	Je schendt andermans rechten.
Anderen maken misbruik van jou.	Je let zowel op je eigen belang als op het belang van de anderen.	Je let alleen op je eigen belang.
Je bereikt je doel niet.	Je hebt de meeste kans om je doel te bereiken.	Je bereikt je doel ten koste van anderen.
Je durft je mening niet te geven.	Je geeft je mening als je dat nodig vindt.	Je let niet op of het passend is om je mening te geven.
Je durft geen weerwoord bieden.	Je kunt voor jezelf opkomen.	Je vindt het niet nodig om anderen op hun gemak of gerust te stellen.
Je past je aan. Je bindt in. Je laat je afschepen.	Je bent bereid tot een compromis.	Je drukt je mening door, anderen moeten voor jou opzij gaan.
Je durft je standpunt niet verdedigen of je denkt dat je geen mening hebt.	Je kunt op een duidelijke en besliste wijze je standpunt verdedigen.	Je bemoeit je met keuzes van anderen.
Je laat anderen voor jou kiezen.	Je kiest zelf.	Je hebt geen interesse in de ander.
Je bent bang voor het oordeel van anderen.	Je weet wanneer jij mag kiezen en wanneer je de keuze aan anderen moet overlaten.	Het interesseert je niet wat anderen van je vinden.
Je voelt je achtergesteld en onbegrepen.	Je luistert naar anderen.	
Subassertief gedrag is voortdurend rekening houden met de relatie, maar - dit is op termijn <b>relatie verstorend</b> .	Je laat je niet imponeren. Je overweegt of de ander gelijk heeft. Je staat open voor de ander. Met sommige sluit je vriendschap en anderen	Over-assertief gedrag is voortdurend opkomen voor jezelf – dit is op termijn <b>relatie verstorend</b> .

	<p>houd je op afstand. Assertief gedrag is opkomen voor jezelf met behoud van de relatie - dit is op termijn <b>relatie versterkend</b>.</p>	
--	--	--

Gedachten en behoeften die leiden tot subassertief gedrag	Gedachten en behoeften die leiden tot assertief gedrag	Gedachten en behoeften die leiden tot agressief gedrag
Ik wil dat iedereen me aardig vindt.	Ik vind het prettig als anderen mij aardig vinden, maar ik beseft dat ik dit nooit voor iedereen kan zijn.	Het maakt me niet uit wat ze van me vinden, als ze maar niet denken dat ze over me heen kunnen lopen.
Ik wil dat iedereen het naar zijn zin heeft.	Ik beseft dat ik het nooit iedereen naar zijn zin kan maken, maar ik doe mijn best, zonder me te veel in bochten te wringen.	Ik wil het naar mijn zin hebben, wat de rest wil, vind ik onbelangrijk.
Ik moet dankbaar zijn voor wat de ander voor mij doet, ook al ben ik daar niet blij mee.	Ik stel het op prijs wat anderen voor mij doen, maar wil ik iets niet, dan wijs ik het vriendelijk af.	Ik voel mij tot niets verplicht als anderen wat voor mij doen.
Ik mag geen fouten maken want dan vinden ze me stom.	Ik doe mijn best om geen fouten te maken, maar ik ben niet onfeilbaar.	Mensen moeten niet zeuren. Vinden ze iets niet goed, dan doen ze het maar zelf.
Ik kan dit werk veel minder goed dan anderen.	Ik doe mijn best in eer en geweten, meer kan ik niet.	Wat ik doe, doe ik goed.
Ik kan mezelf niet veranderen.	Ik sta open voor verandering en verbetering. Ieder mens heeft recht op een eigen mening.	Mezelf veranderen is nergens voor nodig.

## Liever wat assertiever?

1. Bekijk welke gedachten uit de middelste kolom je jezelf kan aanmeten.
2. Kom op voor wat je denkt, voelt en verlangt. Met respect voor jezelf, voor de ander(en) en voor jullie relatie.

3. Laat merken dat je begrip hebt voor de ander. Zo kom je niet agressief over. Als de ander zich begrepen voelt, zal hij ook makkelijker ingaan op jouw wensen en vragen.
4. Je lichaamstaal maakt 80% van de boodschap. Recht je rug, kijk mensen aan, maak oogcontact, buig af en toe lichtjes naar de ander toe, hou je bewegingen open... En hou vooral het gevoel van gelijkwaardigheid vast.

## **Let op!**

Assertief reageren is niet altijd even evident en ziet er niet altijd uit zoals hierboven is beschreven. Zeker niet als je geconfronteerd wordt met manipulatie, chantage of intimidatie. In die situaties is het niet de bedoeling dat je rekening houdt met de ander, vragen stelt en tekst en uitleg geeft. Stel enkel duidelijk je grens en tracht zo snel mogelijk weg te gaan uit de situatie. Want anders geef je de ander alleen maar munitie op erop door te gaan.

Lees hier meer over: <https://www.grenswijs.be/omgaan-met-manipulatie-chantage-en-intimidatie>