

Thermometer Assertiviteit

Voor jezelf opkomen is iets wat we allemaal graag willen. Assertief zijn is meer dan alleen grenzen aangeven. Het heeft ook te maken met: je mening geven, kritiek geven, kritiek ontvangen, complimenten geven, complimenten ontvangen en actief luisteren. De reden dat je niet voor jezelf opkomt heeft te maken met hoe je denkt. Je bent bijvoorbeeld bang dat de ander boos wordt als jij ergens iets over zegt. Het is belangrijk om zulke gedachten te herkennen. Kijk maar eens of je onderstaande gedachten herkent:

Naam:

Datum:

GGZE 02-03-2022 ©

Kies voor A, B of C. Er verschijnen bolletjes. Tel zelf de bolletjes op. Druk op uitslag. Zoek op waar jij zit in de thermometer. Gaat er iets mis? Druk dan op Reset.

1. **A** Als ik niet agressief ben, lopen ze over mij heen

B Als ik er iets van zeg dan wordt hij/zij vreselijk kwaad

C Ik geef mijn grenzen op een vriendelijke manier aan

2. **A** Ik moet fatsoenlijk blijven

B Ze hebben niet het recht mij zo te benaderen

C Als ik hulp nodig heb, dan vraag ik daar gewoon om

3. **A** Ik kan maar beter niks zeggen, toe maar en laat maar

B Ik vermijd een conflict niet, maar zeg op een vriendelijke manier wat ik denk

C Ze zullen doen wat ik zeg

4. **A** Ik houd voet bij stuk, als iemand over mijn grens gaat.

B Als ik 'nee' zeg, moet ik dat precies kunnen verantwoorden

C Ik zal ze laten zien wie het sterkste is

5. **A** Hij vindt me zeker niet meer aardig als ik dit doe

B Ik zeg 'nee' als ik iets niet wil

C Oog om oog, tand om tand

6. **A** Wie niet horen wil, moet maar voelen

B Ik denk aan de gevoelens en belangen van een ander, maar cijfer mezelf niet weg

C Ik vind het belangrijkste dat anderen het fijn hebben

7. **A** Als ik ergens geen zin in heb, laat ik dat weten

B Ik mag anderen niet met mijn moeilijkheden opzadelen door een beroep op hen te doen

C Ik bepaal hoe het gaat

8. **A** Ik stel niet uit wat ik wil zeggen of vragen. De drempel wordt dan alleen maar groter

B Ik ben te zwak om mij te verweren

C Als ik niet bepaal wat er gebeurt, dan lopen dingen fout

Rood

Neig je naar rood dan is dat een rode vlag. Ga eens in gesprek met anderen en vraag hoe zij vinden dat jij met grenzen omgaat.

Oranje

Je komt soms iets te weinig voor jezelf op. Wees je ervan bewust dat dit nadelen kan hebben voor jou en je omgeving.

Groen

Je zit goed als je ongeveer in groen zit. Je gaat meestal niet over je eigen grenzen heen. Je houdt waar mogelijk rekening met anderen.

Oranje

Je komt soms iets te veel voor jezelf op wees je ervan bewust dat dit nadelen kan hebben voor jou en je omgeving.

Rood

Neig je naar rood dan is dat een rode vlag. Ga eens in gesprek met anderen en vraag hoe zij vinden dat jij met grenzen omgaat.

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

**Jij bent belangrijker dan ik
(Subassertief)**

**Ik ben even belangrijk als jij
(Assertief)**

**Ik ben belangrijker dan jij
(Hyperassertief)**