

WEES ASSERTIEF

Passief gedrag leidt tot:

- een schending van je eigen rechten
- het vermijden van het uiten van gevoelens
- een kwetsend en/of angstig gevoel
- het toestaan dat anderen voor jou kiezen
- het niet bereiken van je vooropgestelde doelen.

Agressief gedrag leidt tot:

- het bereiken van je doelen, maar meestal ontstaan hierdoor haatgevoelens bij anderen tegenover jou
- het uiten van gevoelens en eigenwaarde, maar meestal kwets je anderen dan
- het kleineren van anderen
- het maken van keuzes voor anderen en het schenden van hun rechten.

Assertief gedrag leidt tot:

- het uiten van je gevoelens op een eerlijke manier
- het bereiken van je persoonlijke doelen
- het respecteren van andermans gevoelens
- het vergroten van je eigenwaarde.

Samengevat:

Passief gedrag: je wordt gekwetst doordat je niet krijgt wat je wil.

Agressief gedrag: de andere persoon wordt gekwetst en wil misschien wraak nemen.

Assertief gedrag: niemand wordt gekwetst en jullie krijgen beiden wat jullie willen.