



HOOGSENSITIVITEIT IN MENSENTAAL
ASSERTIVITEIT HSP PROOF

ACHTERAF



grenzen aangeven NA het moment!

- Er is **ALTIJD** een tweede kans. Om terug te komen op een situatie waar je een vervelend gevoel aan over hebt gehouden.
- Hiervoor kan je jezelf echt goed voorbereiden!
- De emotie moet soms eerst zakken om goed uit je woorden te komen.
- Voorkeur voor 'live', telefonisch kan deze ook.

De BOOM techniek

B

Beschrijf zo concreet mogelijk waar je het over wilt hebben

O

Omschrijf het gevoel dat je hierbij kreeg

O

Oplossing. Stel voor hoe jij het het liever anders hebt.

M

Medewerking. Close the deal en vraag of het ok is op deze manier.

De BOOM techniek
wanneer iemand je ergens
mee naartoe vroeg

B Je vroeg me eergisteren of ik met je mee wilde gaan volgende week naar die workshop.

O Ik wilde je niet teleurstellen en heb dus ja gezegd, omdat ik zag dat je dit zo graag had. En ik ook wel blij was dat je me meevroeg.

O Ik heb erover nagedacht en die workshop is niet echt iets voor mij. Dus ik ga niet meedoen. Ik wil wel heel graag volgende week mee gaan ontbijten zoals je ook had gevraagd.

M Hopelijk stel ik je niet teleur en is dit ok voor jou.

De BOOM techniek nadat je kritiek kreeg

B Gisteren vertelde je me dat ik
beter wat strenger zou
aanpakken toen hij

O Je overviel me een beetje met dit advies. Ik
wist niet goed wat te zeggen en heb er
echt nog vaak aan gedacht.

O Ik weet dat je soms anders denkt over 'streng
zijn' dan ik. En dat is ok. Ik wil je gewoon laten
weten dat deze goed bedoelde adviezen me
heel onzeker kunnen maken.

M Dat wilde ik je gewoon nog laten weten,
zodat het niet tussen ons moet staan. Ok?

De BOOM techniek in je relatie

B Deze ochtend toen ik zo bedrukt was ben je me beginnen kietelen om me terug te doen lachen.

O Ik liep slecht gezind rond omdat ik de tijd zo voelde duwen en dan schiet mijn stressniveua de lucht in. Ik kan op dat moment heel weinig verdragen. En zeker geen gekietel, hoe goed je dat ook wilt bedoelen.

O Op zo'n momenten helpt een dikke knuffel veel beter en ook dat je even vraagt wat je kan doen om te helpen.

M Zou je dat de volgende keer eens willen proberen, dat zou echt fijn zijn.

De BOOM techniek op het werk

B

Ik heb deze week nog geen enkele keer middagpauze kunnen nemen.

O

Ik voel dat ik echt op mijn tandvlees zit. Ik weet ook niet hoelang ik dit zo nog kan volhouden.

O

Ik zou dus heel graag de planning van volgende week samen willen bekijken. Om te kijken hoe ik dit probleem kan verhelpen.

M

Wanneer zou dit voor jou passen? Ik zou het echt waarderen als je dit even met mij bekijkt, want ik loop er in vast.

De BOOM techniek mbt dominant persoon

B

Gisteren tijdens ons overleg, heb je mijn voorstel meteen afgeketst.

O

Het wringt dat ik niet eens de kans kreeg om het fatsoenlijk uit te leggen.

O

Ik zou het appreciëren dat in een volgend overleg mijn voorstel beluisterd wordt. Ik steek er immers veel tijd in, voor iets wat anders verloren moeite is.

M

Alvast bedankt om hier rekening mee te houden..



TIP

VRAAG TIJD OM TE ANTWOORDEN ALS EEN
VRAAGJE OVERVALLT

KORT EN BONDIG ANTWOORDEN KAN OOK!

- *gebruik het woord NEE*
- *spreek vanuit jezelf*



Nee, toch bedankt voor het voorstel.

Nee, ik heb besloten dit niet te doen.

Nee, ik voel me daar niet goed bij. Toch bedankt.

Nee, dat komt niet uit op dit moment, andere keer graag.

Ik zeg vaak te snel 'ja'. Deze keer ga ik 'nee' zeggen en blijf ik ook bij mijn standpunt.

Ik heb geleerd 'nee' te zeggen, fijn dat je dat begrijpt.

SNEL LAST VAN EEN SCHULDGEVOEL?

- gebruik het woord *NEE*
- spreek vanuit jezelf



Start met erkenning geven en sluit af met een alternatief voorstel (als je dat ook zelf zou willen!!!)

(ERKENNING +)

Nee, toch bedankt voor het voorstel.

Ik wil wel een volgende keer graag mee wanneer je me het vroeger vraagt.

Nee, ik heb besloten dit niet te doen.

Ik wil wel eens bekijken waar ik eventueel wel aan kan meehelpen.

Nee, ik vind het niet fijn als je me de hele tijd wilt kietelen. Ik wil dat je daarmee stopt. **Ik zou het veel fijner vinden als je me in de plaats zou knuffelen.**

Nee, ik heb geen zin in een gezelschapsspelletje. **Ik wil wel samen knuffelen, voorlezen, wafels bakken,...**

Ik zeg 'nee' en ik blijf bij mijn standpunt. Ik vind het niet ok dat je blijft proberen. **Ik stel voor dat we samen kijken naar wat wel kan.**

'NEE ZEGGEN' TEGEN *IETS* IS NIET GELIJK AAN 'NEE ZEGGEN' TEGEN *IEMAND*

Koppel je grens los van de persoon.

En ook...

Nee zeggen tegen iets dat je niet wilt, is ja
zeggen tegen jezelf.