

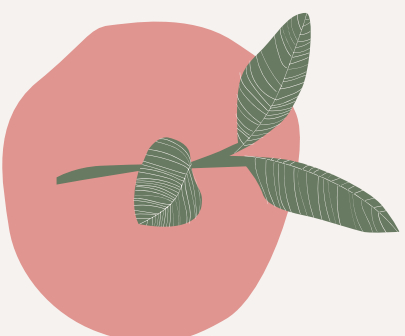


HOOGSENSITIVITEIT IN MENSENTAAL
ASSERTIVITEIT HSP PROOF

HOE DAN?



IN het moment

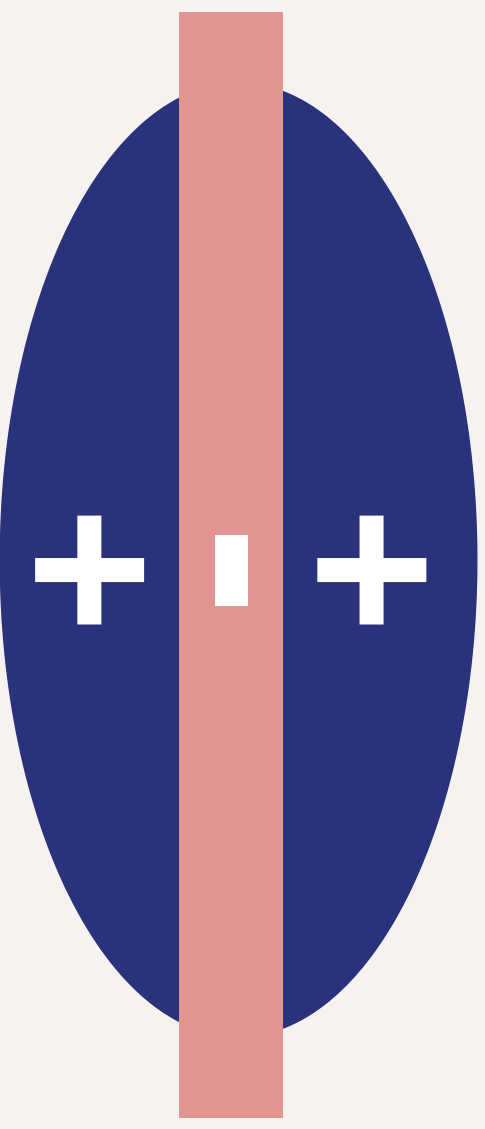


NA het moment

grenzen aangeven IN het moment!

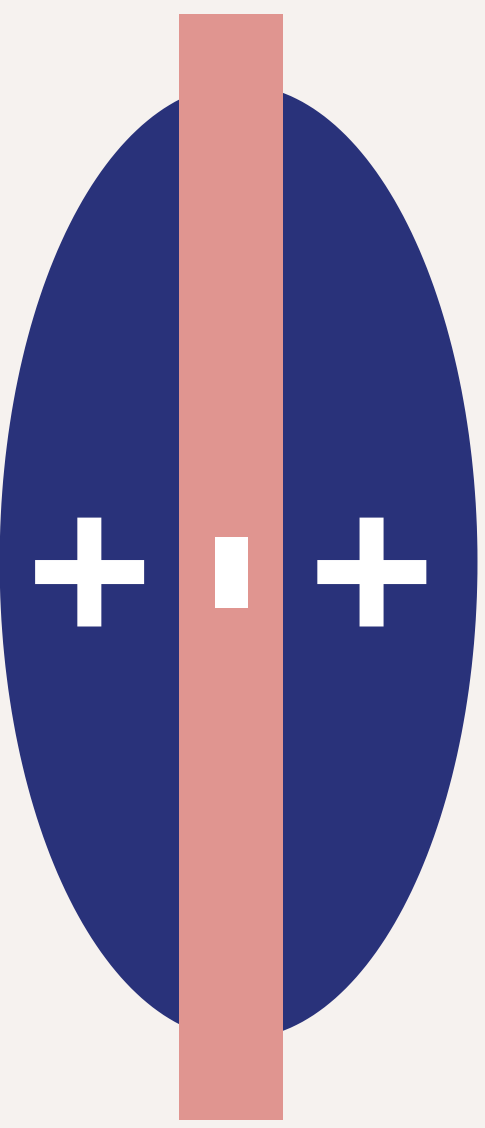
DE SANDWICH techniek

houdt rekening met JOU en de ANDER



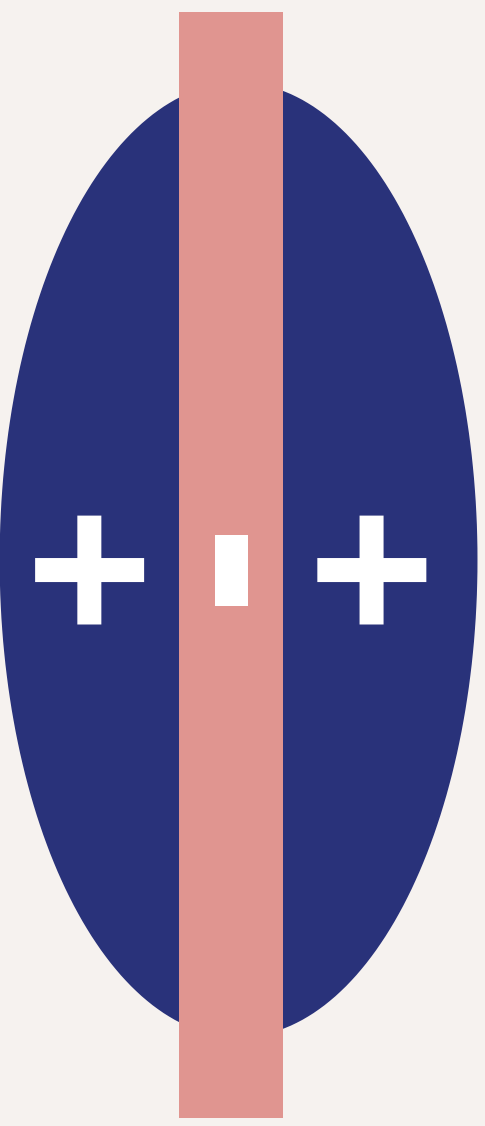
grenzen aangeven **IN** het moment!

- + Ik vind het heel fijn dat je me vraagt om mee te gaan.
- Alleen ik voel me momenteel niet uitgerust genoeg.
- + Dus ik ga deze keer passen, veel plezier! En hopelijk voel ik me de volgende keer beter!



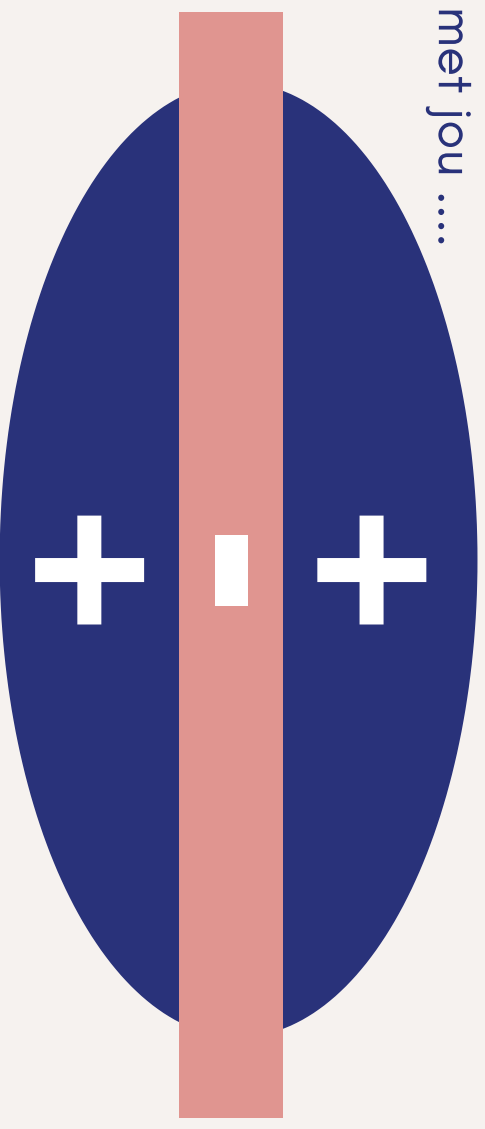
grenzen aangeven **IN** het moment!

- + Ik begrijp dat je me wilt helpen met je advies.
- Alleen heb ik lang nagedacht en ben ik er zeker van dat ik het op deze manier wil doen..
- + Toch bedankt voor je advies, ik weet dat je dat doet omdat je om me geeft.



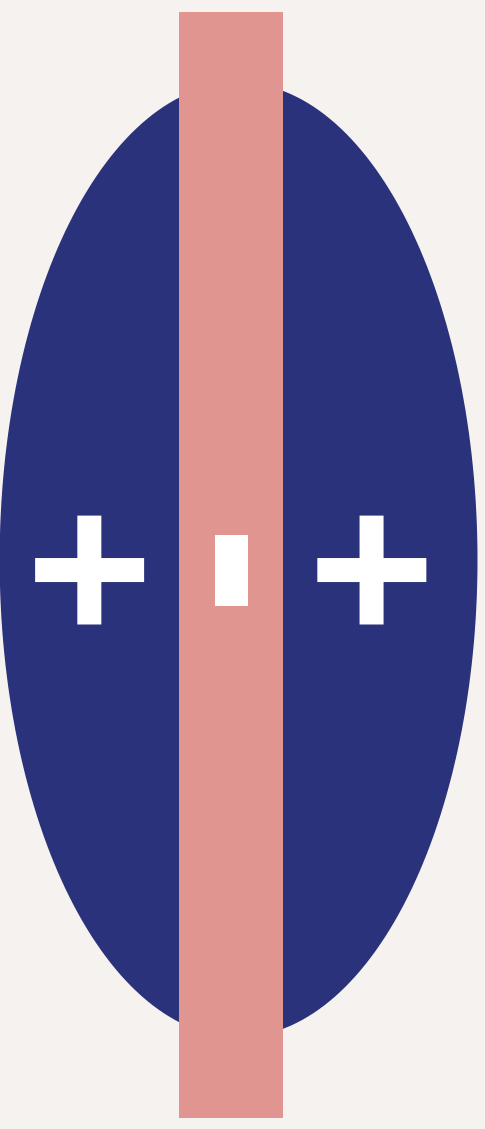
grenzen aangeven IN het moment!

- + Ik begrijp dat je nu wilt spelen.
- Alleen heb ik nu geen tijd/geen energie en ga ik eerst mijn taakjes afwerken/rustig mijn tasje koffie drinken.
- + Dus ik stel voor dat we kijken wat jij ondertussen kan doen en dat ik dan na mijn taakjes/koffie samen met jou



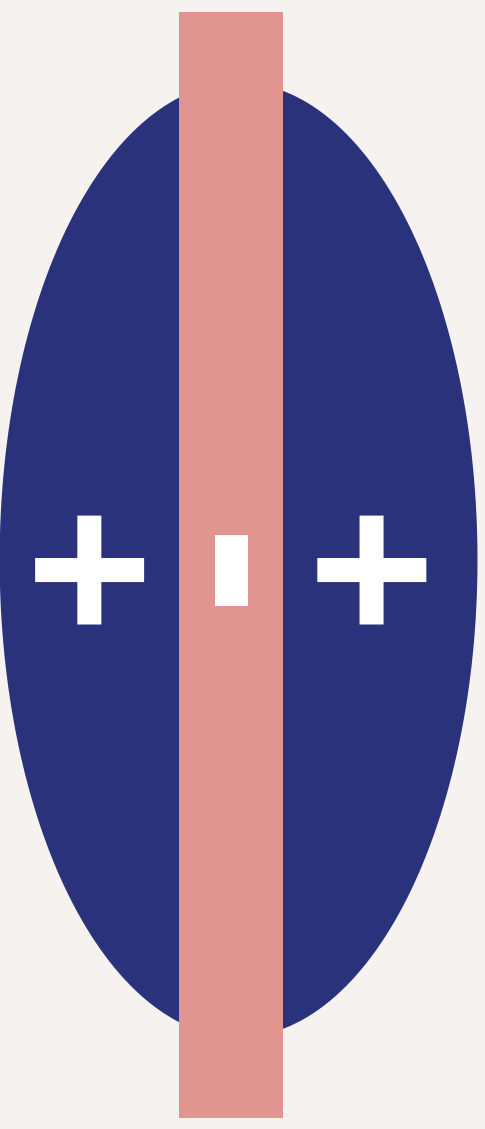
grenzen aangeven **IN** het moment!

- + Ik zie je enorm graag.
- Alleen mag dat niet betekenen dat ik over mijn grenzen ga.
- + Dus ik stel voor dat we samen eerst bekijken hoe de planning eruit ziet om te zien wat haalbaar is en wat niet.



grenzen aangeven **IN** het moment!

- + Ik weet dat je me wilt kietelen of plagen om me terug te doen lachen, uit liefde.
- **Alleen zit ik nu zo vel stress dat ik het niet kan verdragen dat je me nu kietelt of plaagt.**
- + Ik zou er veel meer aan hebben dat je me gewoon een stevig knuffelt/een koffietje maakt/even mee gaat wandelen/... Dat zou echt helpen.



Let op voor de valkuil **MAARI!**

online traject hoogsensitiviteit in mensentaal - Bieke Geenen - [@hoogsensitiefouderschap](#)



OF/OF

Een techniek die je kan helpen wanneer je niet meteen de woorden vindt of geen prater bent.

Je geeft de ander een keuze. Je presenteert twee opties.
Waarvan er eentje sowieso aantrekkelijker is.

Dit is geen ultimatum zoals dat wel is bij 'als...dan'.

OF/OF

Of je doet je huiswerk voor het eten, of erna.

Of je doet je schoentjes met veters aan en ik help je, of je doet die met plakkers aan wat je zelf al helemaal kan.

Of je zet je scherm af zoals we hebben afgesproken, of je hebt geen schermtijd morgen.

Of ik ga nu even voor mezelf zorgen, of ik kan niet voorspellen hoelang het nog duurt voor mijn emmer overloopt.

Of ik bedenk een gepast herstelgebaar, of jij verzint er eentje.

Of je doet verder met tanden poetsen en ik kan nog rustig een verhaaltje voorlezen, of je treuzelt en dan kan ik niet meer voorlezen.



grenzen aangeven **NA het moment!**

Wat als het jou overviel wat een ander deed, zei, vroeg...
is er dan no way back?
Zeker wèl!