



HOOGSENSITIVITEIT IN MENSENTAAL  
**ASSERTIVITEIT HSP PROOF**



**De valkuilen**  
**DEEL 2**

# Valkuil 6 Sarcasme

Humor is voor veel mensen een manier om een moeilijk gesprek 'luchtig' te maken. Al zal niet elke vorm van humor het gewenste resultaat opleveren. Wees dus voorzichtig met sarcasme.

# Valkuil 7 MAAR

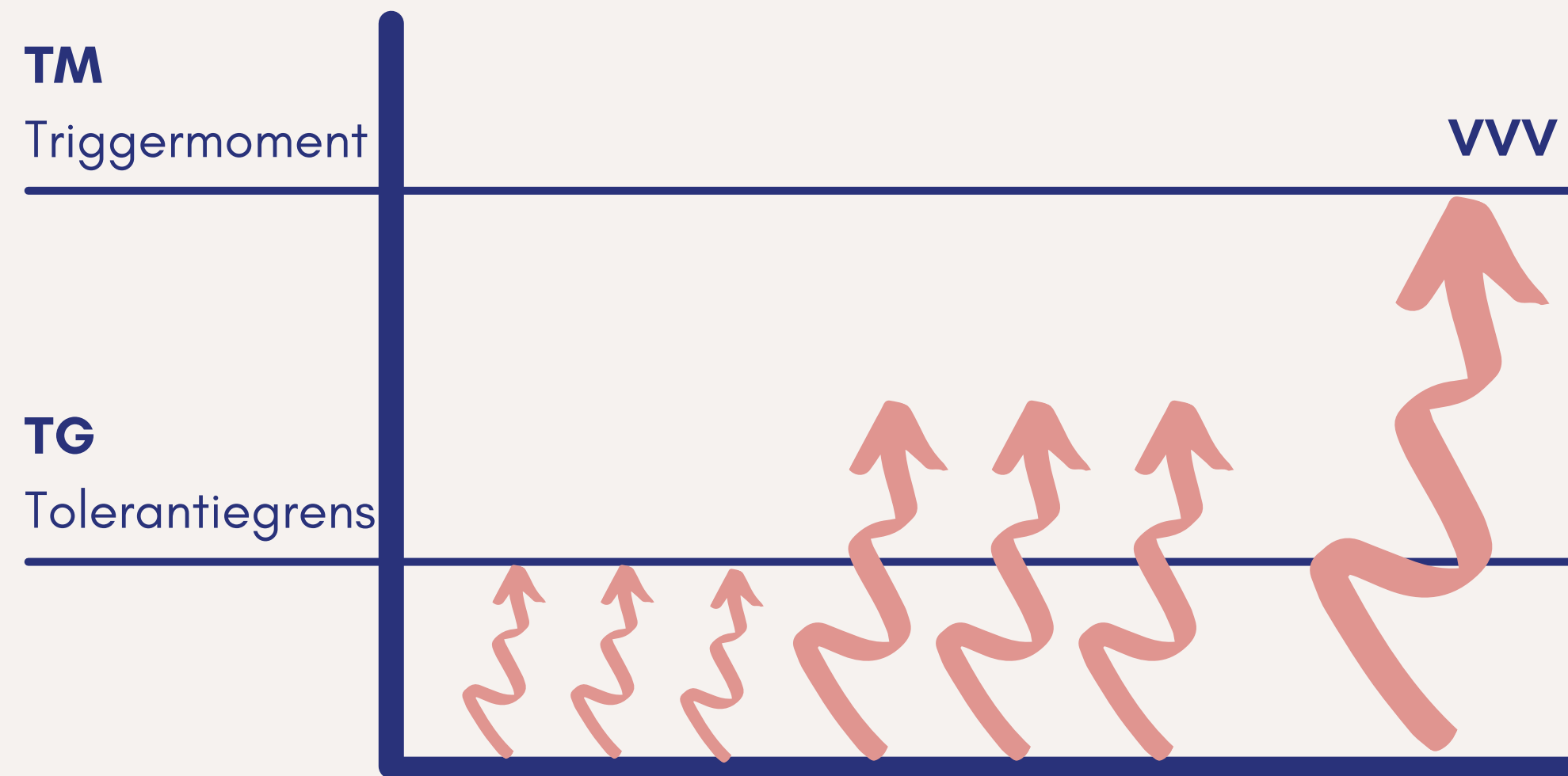
Ik zie je graag...MAAR

Elke maar haalt het eerste deel van je boodschap onderuit!  
Probeer het te trainen. Want dit simpele en veelgebruikte vierletterwoord,  
kan je boodschap goed of slecht doen vallen bij de tegenpartij.

Geloof jij nog een politieker die na zijn belofte het woord MAAR  
gebruikt?

# Valkuil 8 Stress

Moeilijke gesprekken, grenzen aangeven, opkomen voor onszelf... het geeft stress. Dit is niet onze 'natuur', niet onze comfortzone. Onze hartslag gaat naar boven, samen met onze ademhaling en onze stresshormonen. Dat heeft effect op ons denken, op ons rationeel brein.



# Valkuil 9 Schaamte

Laat dominantie van anderen je niet tegenhouden!

Laat je eigen onzekerheid je niet tegenhouden!

**Je bent het waard om voor jezelf op te komen!**

**Laat een dominante mening/persoon of je eigen onzekerheid je nooit iets anders wijs maken!!!!**

# Valkuil 10 Destructief denken

Je doet wat je denkt! Dus als jij zegt dat het niet gaat lukken, dan creëer je grotendeels zelf de kans dat het inderdaad niet gaat lukken. En dan gaat je onzekerheid gelijk krijgen, gaat je archief niet gevuld worden door een succeservaring maar een: "Zie je wel dat ik dat niet kan!"

En een hoogsensitief brein gaat automatisch vissen in ons archief in de verwerking van onze gedachten.

Tijd om die vijver te heraanleggen dus!

Mindset is heel belangrijk! En aangezien we als hoogsensitieve persoon de neiging hebben om eerder destructief te gaan denken is dat een valkuil voor onze assertieve skills.



Van destructief denken  
naar helpend denken!

**Welke gedachte maakt me nu zo onzeker?**

*"Ik ga dat niet kunnen!"*

**Is dat zo? Ben ik daar 100% zeker van?**

*"Nee."*

**Helpt deze gedachte mij?**

*"Nee, helemaal niet, integendeel!"*

**Wat zou eerlijker zijn om te denken?**

*"Dat ik het heel spannend vind en dat dat normaal is, alleen weet ik wel dat ik goed voorbereid ben en weet wat ik wil zeggen. Ik ga het gewoon doen en dan ben ik nadien blij dat ik het heb gezegd, dat het eruit is!"*

**Wat heb ik nog nodig?**

*"Ik ga mijn partner nog even bellen zodat die me ook kan geruststellen."*

*Hoe ga jij op je fiets stappen?*

Van destructief denken  
naar helpend denken!

**Welke gedachte maakt me nu zo onzeker?**

**Is dat zo? Ben ik daar 100% zeker van?**

**Helpt deze gedachte mij?**

**Wat zou eerlijker zijn om te denken?**

**Wat heb ik nog/nu nodig?**





# Jij kan dit!

Oefenen, oefenen, oefenen:  
in een veilige omgeving  
kondig aan  
vraag steun of bevestiging

Eerst bewustwording, dan in gedachten assertief zijn en daarna is de realiteit aan de beurt!

Bij groeien hoort knoeien!  
En de ene dag is de andere niet!

Toch: je pakt het aan, dus je zette de meest moeilijke en ook belangrijkste stap!

# Er zijn zoveel voordelen aan assertiviteit voor HSP!

- Grenzen aangeven zorgt voor duidelijkheid.
- Moeilijke boodschappen communiceren zorgen voor minder misverstanden en spanning, dus voor minder conflicten.
- Je bent een levend voorbeeld.
- Rekening houden met jouw tolerantiegrens gaat voor minder triggermomenten zorgen.
- Het is niet omdat je nee zegt, dat je de ander persé kwetst!

Je bent als hoogsensitief persoon een krak in de juiste vorm van assertiviteit als je het eenmaal in de vingers hebt!

Jij zal altijd rekening blijven houden met een ander, dat is je natuur!

Assertiviteit zal zorgen voor de juiste balans tussen rekening houden met de ander en jezelf!



**Succes!**

**Ik geloof alvast in jou!**

