



HOOGSENSITIVITEIT IN MENSENTAAL  
**ASSERTIVITEIT HSP PROOF**

De valkuilen



De technieken alleen zijn niet voldoende, de valkuilen kennen zijn minstens even belangrijk in dit verhaal!

**Je hoogsensitiviteit kennen en ermee kunnen omgaan**

+

**De technieken trainen**

+

**De valkuilen kennen**

+

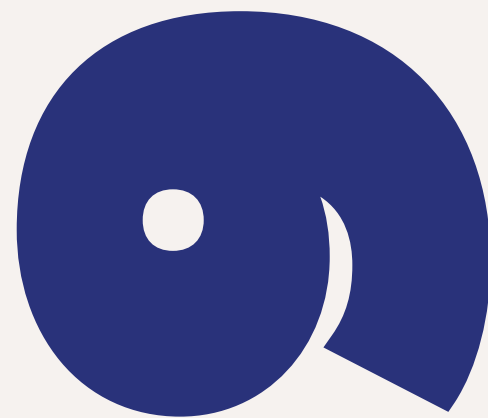
**Mindset**

=

**Het fundament van jouw assertiviteit**

*Rome werd ook niet op 1 dag gebouwd!  
& moeilijk gaat ook!*







# Valkuil 1 De discussie

Blijf uit de discussie! Want voor elk argument bestaat er een tegenargument!!!  
Herhaal je grens en gebruik de kapotte grammofontechniek!

EXTRA TIP! spreek dus altijd vanuit IK + gevoel



# De techniek van de kapotte grammofoonplaat!

Je plaat blijft hangen met andere woorden.

Je herhaalt letterlijk je boodschap die je zojuist hebt gegeven.  
Eventueel nog eens, of door te zeggen:

*"Gho ik kan alleen maar herhalen wat ik net al zei."*

# Valkuil 2 De ongemakkelijke stilte



Het is normaal dat er een stilte valt na het aangeven van jouw grens.

De ander verwacht misschien geen grens of tegengas. Dus dat vraagt ook voor de ander tijd om even binnen te laten komen. Of om een antwoord te kunnen geven op wat je zegt/vraagt.

Laat de ander eerst reageren, vul de stilte niet op met excuses of door jezelf te gaan verantwoorden!!!!

Vanaf nu denk je maar: stilte is the sound of winning!

# Valkuil 3 Geen oogcontact

93% van onze communicatie bestaat uit lichaamstaal.  
Dus oogcontact is als het leesteken na je zin.  
Het geeft je boodschap een andere waarde/betekenis.

Oefen dit in dagelijkse gesprekjes als je voelt dat je dit moeilijk vindt.

Zonder oogcontact, geen assertiviteit.

Je kan de ander zijn/haar reactie ook niet zien en zal dus verder gaan op interpretaties of jouw invulling. Dit vergroot de kans op misverstanden!

PS let er ook op dat je stevig staat!!!!

# Valkuil 4

## Jezelf verontschuldigen of verantwoorden

Misschien nog de lastigste valkuil om niet in te tuimelen als hoogsensitieve persoon!

Zeker wanneer er een stilte valt! Maar ook in de aanloop van het geven van je grens kan het al zijn dat je je alvast gaat excuseren. Nergens voor nodig. Enkel wanneer je iets 'fout' doet zijn excuses op zijn plaats.



# Valkuil 5 Lachen



Dit kan een reactie zijn van je lichaam als je te veel stress ervaart bij of na het uitspreken van een assertieve boodschap. Dus adem wanneer je kan eerst goed in en uit om je hartslag en stresshormonen te doen zakken.

Of benoem het letterlijk wanneer je het voelt opkomen.