

Wees Duidelijk!

Anne-Lies Hustings



Download free books at
bookboon.com

Anne-Lies Hustings

Wees Duidelijk!

Maak het jezelf en je werkomgeving super
gemakkelijk en bereik jouw en jullie gezamenlijke
doelen, door assertief te zijn.



Wees Duidelijk! Maak het jezelf en je werkomgeving super gemakkelijk en bereik jouw en jullie gezamenlijke doelen, door assertief te zijn.

1st edition

© 2014 Anne-Lies Hustings & bookboon.com

ISBN 978-87-403-0646-0

Inhoudstabel

	Over de auteur	6
	Inleiding	7
	Twaalf punten – Twaalf keer diep ademhalen	9
	De twaalf punten	9
1	Wees duidelijk!	10
2	Iedere mens is een andere jij	12
3	Geloof niet alles wat je denkt	13
4	De vijf meest onzinnige gedachten	16
4.1	De eerste onzinnige gedachte is: Iedereen moet mij aardig vinden, of lief, of leuk.	16
4.2	De tweede onzinnige gedachte is zoiets als: Ik moet perfect zijn. Ik mag geen fouten maken! Of een variant daar op.	17



Het leidende vakcongres over werkgeversmerken, HR/recruitment en arbeidsmarktcommunicatie.

Meepraten, ervaren, inspireren en ontdekken – je doet het tijdens de Employer Branding Experience 2013. Internationale sprekers, discussies & dialogen, workshops, kennissessies én de uitreiking van de SJP Magnetten maken de EBE 2013 tot hét event voor professionals in HR, recruitment en arbeidsmarktcommunicatie.

Save the date: Schrijf EBE 2013 alvast in je agenda!

Officiële uitnodiging volgt.
Meer info op employerbrandingexperience.nl

Schrijf je nu in!
 31 oktober
 Circus Theater
 Scheveningen












 Volg ons op Twitter
twitter.com/EBExperience
 #EBE13



4.3	De derde onzinnige gedachte is: Ik wil dat het leven mij rechtvaardig en goed behandelt, en dat het loopt zoals ik het verwacht, het leven moet gemakkelijk zijn.	18
4.4	De vierde onzinnige gedachte: Iedereen moet zich gedragen zoals ik vind dat het hoort.	18
4.5	De laatste onzinnige gedachte is: Als...dan...	19
5	Geen mening geven kost geld	20
6	Conflicten zijn een bron van wijsheid	22
7	Kritiek zegt minstens net zoveel over de gever als over de ontvanger	24
8	Vraag wat je wilt, accepteer teleurstellingen	25
9	Zeg nee op een vraag van de ander en gun die ander zijn frustratie	27
10	Bestudeer de rechten van de mens en wordt er een	28
11	Zorg goed voor jezelf en de ander	31
12	Strooi complimenten en adem door	33



HR Tech Europe 2013
European Conference & Expo

Plenary - World's Best Speakers
8 Co-Located Sessions
Expo Floor + Meeting Area C
Corporate Hospitality iHR Awards

Mark Hurd
President
Oracle

Josh Bersin
CEO
Bersin by
Deloitte

Naomi Bloom
Managing Partner
Bloom & Wallace

Daniel H. Pink
Bestselling Author
& Thought Leader

Costas Markides
Professor of Strategy
& Entrepreneurship
London Business School

Lead Sponsors
successfactors™ An SAP Company | **workday.** | **ORACLE®**

Diamond Sponsors
NGA Northgate Arinso | **Cornerstone** ON DEMAND | **Kenexa** an IBM Company | **HireVue** | **infor**

Platinum Sponsors
Lumesse | **PageUp People** | **CEB** | **SHL Talent Measurement** | **Raet** | **ADP** | **peoplefluent®** | **pwc**

Gold Sponsors
NetDimensions | **globalforce** | **yammer** | **metaz** | **Neocase**

Make Sure you don't miss out!
REGISTER NOW
online at
www.hrtecheurope.com/amsterdam
to reserve your place!



Over de auteur



Anne-Lies Hustings (1945) specialiseerde zich in haar werk vooral in assertiviteit. Ze zet dit in als relatietherapeut, trainer in communicatie, coach voor mensen die werken, docent aan opleidingen voor professionals. Ze noemt het nu steeds vaker: ‘Wees duidelijk!’ Als geen ander weet ze zelf wat dit in je leven kan betekenen en het is haar passie en drijfveer om het iedereen te gunnen.

Als je duidelijk kunt en durft te zijn ben je bij uitstek assertief en dat komt iedere relatie ten goede. Het is een groot genot als je duidelijk kunt zijn naar partners, collega’s en familieleden. Het voorkomt een heleboel stress en andere ongezonde klachten.

In dit e-book krijg je in twaalf overzichtelijke punten de juiste gereedschappen aangereikt om duidelijk te kunnen worden. Het kost je amper tijd om het je eigen te maken. Wel enige moeite, want er zitten vaak heel rare ideeën in ons brein die ons verhinderen om deze communicatiejuweeltjes meteen toe te passen. Maar ook die rare ideeën kun je om zeep helpen en er productievere gedachten voor in de plaats zetten. Dat alleen al geeft je de mogelijkheid om met ander gedrag te gaan experimenteren.

Zoek wel een maatje die je feedback kan geven, want voor je het weet denk je zelf dat je hartstikke duidelijk bent en snapt de ander er helemaal niks van. Effectief communiceren is: ‘zo dicht mogelijk langs elkaar heen praten!’ is een beroemde uitspraak van van Kooten en de Bie, Meesters in taalgebruik, en die sloegen de spijker op zijn kop. Dus laat je helpen!!

Loop door het boek heen en volg de aanwijzingen op in elke denkbare situatie en kijk wat je dit allemaal gaat opleveren: open relaties, heldere communicatie, meer carrièremogelijkheden.

info@phasecoaching.nl

info@learyacademy.nl

Inleiding

Mij werd gevraagd een e-boek te schrijven over assertiviteit, daar heb ik namelijk al veel over geschreven, maar onder ons, eerlijk gezegd, heb je daar helemaal niks aan. Je kunt assertiviteit namelijk helemaal niet alleen maar uit een boek leren. Je zult goede feedback moeten krijgen van geschoolde anderen op je pogingen om je assertiever te gedragen.

Assertiviteit is opkomen voor jezelf zonder de ander daarmee voor het hoofd te stoten. Dat is een vaardigheid die je in je werk vooral heel hard nodig hebt om vooruit te komen in je carrière en om niet al te gestrest te worden, want als je ja zegt terwijl je nee bedoelt omdat je het echt niet wilt of kunt, dan gaat het op den duur helemaal de verkeerde kant op. Voor jou, maar ook voor je omgeving. Jij moet jezelf in onmogelijke bochten wringen, je wordt er doodmoe van, je voelt jezelf een mislukkeling, maar je omgeving weet ook niet meer wat je bedoelt en wat ze aan je hebben. Ik ben heel wat bazen en partners in mijn werkzame leven tegengekomen die in wanhoop uitriepen: 'Maar waarom heeft hij/zij me dat dan niet gevraagd/gezegd???'

Ik ben er de laatste jaren steeds meer achter gekomen dat opkomen voor jezelf zonder de ander daarmee voor het hoofd te stoten gewoon een onmogelijke opgave is. Hoe kun jij nu weten welke lange teen er bij die ander in de schoen wringt? Tenzij je helderziend bent natuurlijk, dan wel, maar ja, zoveel mensen zijn er niet die helderziend zijn.

Dus als ik het nu over assertiviteit ga hebben, gebruik ik dat woord niet graag meer en zeg alleen maar: Wees duidelijk!!!! En dan ben je wel degelijk assertief.

Wees duidelijk in

- o wat je wilt
- o wat je er van vindt
- o of je tevreden bent
- o of ontevreden
- o blij
- o verdrietig
- o boos
- o bang
- o welke bijdrage jij kunt leveren
- o wat je absoluut niet kunt
- o welke kant je je uit wilt ontwikkelen
- o welke kant absoluut niet

- o of je pijn hebt
- o of ziek bent
- o of baalt
- o of verliefd
- o of gelukkig
- o of je leidinggevende wilt worden
- o of je carrière wilt maken
- o of je wilt overwerken
- o of natuurlijk juist niet
- o of je naar je schoonmoeder wilt
- o ...en vul deze lijst maar aan tot in het oneindige.

Aha!! Ik hoor je protesteren. Dat kun je niet maken, wat zal die ander wel niet denken en van jou vinden en van jou willen? Hoe bang wordt die ander, of verdrietig of boos of ga zo maar door? Dat kun je toch niemand aan doen en je baan verliezen door 'werkweigering' wil je al helemaal niet.

Ik snap als geen ander hoe beangstigend dit klinkt want ook ik heb jarenlang gedacht dat ik dat niet kon maken. Ik vond het zelfs zo intrigerend dat ik er een hele studie van heb gemaakt.

Waarom kunnen sommige mensen wel gewoon duidelijk zijn en waarom anderen niet? En waarom komen die mensen die zich wel assertief gedragen vooruit in hun werk en die anderen die zo lief en aardig zijn niet? Het is mij gelukt assertief te worden en ik heb het aan meer dan duizend mensen geleerd in trainingen en in coaching.

Het is goed nieuws: Het werkt en je wordt er een gelukkiger mens van, en nog leuker, je krijgt er veel fijne open en eerlijke vrienden bij!

Ik ga je twaalf punten geven die een antwoord geven op de vraag waarom de een wel en de ander niet duidelijk kan zijn. Punten die je vertellen wat jij kunt doen om duidelijk te zijn. Aan jou de taak om die punten uit je hoofd te leren en ze dan iedere keer even af te vinken wanneer je voor de keuze staat om voor jezelf of voor de ander te kiezen. Dat duurt maar twaalf ademhalingen lang, dus dat is lekker snel.

Twaalf punten – Twaalf keer diep ademen

Ieder moment van de dag moet je een belangrijke keuze maken: Doe ik het wel of doe ik het niet.

Soms hoeft je daar niet lang over na te denken want het is niet zo belangrijk. Soms wil je gewoon de ander een groot plezier doen om dat je hem of haar zo lief vindt. Een andere keer wil je helpen omdat je jezelf zo fantastisch goed vindt op dat gebied. Maar soms knaagt er iets aan je en moet je er over nadenken: Wie krijgt voorrang, de ander of ik?

Voor die momenten geef ik je twaalf punten waar je over na kunt denken in twaalf diepe ademhalingen. Waarom ademhalingen? Diepe ademhalingen brengen je diep in jezelf en daar kun je de beste keuzes maken. Twaalf diepe ademhalingen. Ik heb het uitgerekend, dat kost je welgeteld 1 minuut en 11 seconden. Maar het levert jou en je omgeving vele uren op, dus ik neem aan dat de keus snel gemaakt is.

Het enige vervelende is dat je die twaalf punten even uit je hoofd moet leren. Je kunt natuurlijk ook een klein spiekbrieffje maken, dat wil ook wel eens helpen!

De twaalf punten

Punt 1: Wees duidelijk

Punt 2: We zijn allemaal gelijk

Punt 3: Geloof niet wat je denkt

Punt 4: Vijf meest onzinnige gedachten

Punt 5: Geen mening geven kost veel geld

Punt 6: Conflicten zijn een bron van wijsheid

Punt 7: Kritiek zegt net zoveel over de gever als over de ontvanger

Punt 8: Vraag wat je wilt, accepteer de teleurstelling

Punt 9: Zeg nee tegen wat je niet wilt en gun de ander zijn frustratie

Punt 10: Bestudeer de rechten van de mens en wordt er een

Punt 11: Zorg goed voor jezelf en voor de ander

Punt 12: Strooi complimenten en adem door

1 Wees duidelijk!

Dit is volgens mij het moeilijkste punt, dus daar beginnen we mee.

Vriendin vraagt of ik met haar mee ga shoppen, ze heeft een nieuwe winterjas nodig.

Ik heb een hekel aan shoppen met haar want hoe leuk ze ook is, ze kan nooit een keus maken dus dat duurt eindeloos. Ik zeg: 'O, wat zou ik dat leuk vinden maar ik geloof dat dit niet zo heel goed uitkomt want ik heb nog een hele was staan en die moet nog uitgezocht worden en de rest van de week heb ik daar geen tijd meer voor. He, wat jammer nou, dit vind ik echt heel vervelend.'

Je kunt je het vervolg wel voorstellen denk ik, want op alle regeltjes die ik gezegd heb kan de vriendin wel een ander regeltje bedenken:

'He, zie je wel dat jij dat ook gezellig vindt.

Tuurlijk komt het uit, maakt toch niet uit of die was wat later gebeurt, dit is toch veel belangrijker.

Joh, doe niet zo moeilijk, het is toch hartstikke fijn voor mij als je meegaat?'

Kun je daar nog tegenop? Nou, de meesten van ons niet hoor, dat zal ik je verklappen.

Duidelijk zou zijn geweest: Nee, daar heb ik nu geen tijd voor en geen zin in!

Dan kan je vriendin iemand zoeken die dit wel leuk vindt, is ook voor haar veel gezelliger.

Of nog een voorbeeld:

Je baas vliegt je kantoor binnen met een stapel blaadjes in zijn hand, gooit die op je bureau en zegt dat hij graag wil dat je hier een half A4tje van maakt voor de vergadering morgen.

Voor je goed en wel gekomen bent van die wervelstorm is hij de deur al uit en zucht je diep. Dit wordt weer uren overwerk en je bent al zo moe en gestrest voor die presentatie die je ook nog moet maken.

Duidelijk is: Pak het stapeltje op, klop het netjes in elkaar, storm bij je baas naar binnen en roep: 'Baas dit gaat me echt niet lukken, zoek alsjeblieft iemand anders om je te helpen!! Mij lukt dit nu echt niet.'

Duidelijk voor je baas die kan nu iemand anders gaan zoeken die hier nu wel tijd en aandacht voor heeft.

Onduidelijk is: Jij ruimt ook nooit de vaatwasser uit.

Duidelijk is: Ik zou het fijn vinden als jij de vaatwasser uitruimt.

Onduidelijk is: mij horen ze nooit!

Duidelijk is: Ik zou het fijn vinden als je even echt naar me luistert.

Onduidelijk is: Als ik dit zeg zullen ze me wel dom vinden, dus ik zeg maar niks.

Duidelijk is: Ik dacht dat we Bert wel konden vragen hierbij te helpen, die is expert op dit gebied.

Onduidelijk is: Wat is het hier toch benauwd.

Duidelijk is: Kan ik het raam een stukje openzetten, ik heb het warm.

Onduidelijk is: Hij ziet toch hoe hard ik werk.

Duidelijk is: Ik heb het laatste jaar zo veel resultaten geboekt en daarmee veel geld verdiend voor de organisatie, ik vind dat ik wel een loonsverhoging kan krijgen.

Bij alle bolletjes die in de inleiding opgesomd staan kun je zelf vast wel een onduidelijke en een duidelijke variant bedenken. Vergeet echter niet dat je er nooit van uit kunt gaan dat wat jij denkt dat duidelijk is, dat een ander dat ook duidelijk vindt. Mensen lijken weliswaar veel op elkaar maar denken toch heel erg verschillend.

Dus na diep in en uitademen vraag je je bij het eerste punt af: Was ik wel duidelijk genoeg? Ga desnoods in de herkansing!



nrc carrière

samen ambities waarmaken

nrccarriere.nl

Ook in de P&O



2 Iedere mens is een andere jij

Ik lijk op jou en jij op mij. We willen allemaal een gelukkig leven lijden zonder al te veel pijn en moeite. Daarin zijn we allemaal zonder uitzondering gelijk aan elkaar. Ja, ook jouw baas of die sikkeneurige collega, of je moeder. Ze zijn gewoon een andere jij. Willen niets liever dan gelukkig zijn zonder al te veel pijn en moeite. Soms huren ze jou voor dat doel in. 'Wil je even dit of dat voor me doen?' Of iets van dezelfde strekking.

Dus we beginnen met dat te erkennen: 'Jaap, Jan, Fientje, Sophie, Baas, Mam, jij bent een persoon die graag gelukkig wilt zijn zonder dat je dat al te veel pijn en moeite kost.'

Het mooie is, ik ben ook zo'n persoon!!!!

Ik ben een mens. Een mens met hebbelijkheden en onhebbelijkheden, maar over het algemeen heb ik het allerbeste met je voor, zoals jij dat ook met mij hebt. Hoewel je dat niet altijd zou denken. Weet je hoe dat komt? Dat komt omdat ik, net als jij, op een bepaalde manier heb leren denken en praten en hoe ik me moet gedragen. Tot ik zo'n dertien jaar was, of nog ouder, dacht ik dat dit de beste manier was, want ik was nog jong en wist niet beter.

Maar mijn manier van denken en communiceren blijkt lang niet altijd zo goed te zijn! Soms denk ik nu nog steeds, volwassen en wel, dat sommige dingen zo horen zoals ik ze geleerd heb, terwijl dat nergens zo geschreven staat.

Ik meen ook vaak te weten dat andere mensen snappen wat ik bedoel, maar dan blijkt dat die hele andere dingen geleerd hebben over hoe het hoort en zo. Of ze hebben heel anders geleerd te denken. En als ze me dan niet snappen of dingen verkeerd oppakken dan wordt ik hartstikke onzeker en durf ik helemaal mijn mond niet meer open te doen. Dat wordt sub-assertief genoemd. Of ik wordt hartstikke kwaad en zeg nare dingen die ik eigenlijk helemaal niet meen. Dat wordt agressief genoemd.

Als ik assertief zou reageren zou ik me realiseren dat die ander ook maar een gewoon mens is die gelukkig wil zijn en geen pijn wil lijden of teveel moeite wil doen. En dan zou ik gewoon duidelijk en vriendelijk zeggen wat ik zou willen.

Dus als mijn collega me vraagt om eens na te kijken of de factuur naar meneer Jansen op tijd de deur uit is gegaan, terwijl ik gestrest met een rood hoofd mijn werk probeer af te krijgen....

- hou ik niet mijn mond en doe het toch niet op dat moment (sub-assertief)
- roep ik niet dat ze me met rust moet laten, ze ziet toch dat ik het druk heb!!! (agressief)

Maar na diep ademhalen vraag ik me af, of ik me realiseer dat die collega ook een mens is zoals ik, die graag gelukkig wil worden zonder veel pijn of moeite, en zeg ik beslist doch vriendelijk: "Nee, Ingeloes. Dat kan ik nu niet voor je doen, daar heb ik geen tijd voor, vraag het me alsjeblieft morgen nog een keer." (assertief)

3 Geloof niet alles wat je denkt

Ouders of opvoeders, leerkrachten, ooms en tantes, ze hebben ons allerlei dingen wijs gemaakt die we zijn gaan geloven. Zo zei een vader altijd als zijn dochtertje aan tafel ook eens iets wilde vertellen: 'Houd je mond als grote mensen praten!' Het heeft heel lang geduurd voor die dochter zichzelf groot genoeg vond om toch maar eens wat te gaan zeggen. Helaas was het toen al erg moeilijk en spannend geworden om ook eens een duit in het zakje te doen.

Een tante riep altijd: 'Meisjes die vragen worden overgeslagen!' en weer duurde het heel lang voor het meisje bedacht dat ze wel eens iets moest vragen anders kreeg ze helemaal niks. Helaas was iets vragen al erg spannend en moeilijk geworden.

Meneer Jaap riep altijd: 'Joost als je nog een keer zo'n gezicht trekt dan kun je de gang op!' En Joost heeft vaak voor de spiegel gestaan om te ontdekken wat voor gezicht de meester nu eigenlijk stoorde. Hij is zijn leven lang blijven geloven dat hij een gezicht heeft dat andere mensen boos maakt, daarom trekt hij een eeuwige glimlach op zijn gezicht. Waardoor mensen hem niet snel serieus nemen.

En tenslotte: Chris kreeg van zijn vader te horen dat als iemand hem dwarszat hij er maar op moest slaan, dan werd hij tenminste geen watje. En pas als leidinggevende heeft Chris in de gaten gekregen dat 'verbaal' er op slaan bij zijn medewerkers een averechts effect heeft.

Hoe dan ook, de moraal van deze korte verhaaltjes is dat kleine mensjes beginnen met een idioot verschijnsel dat Socrates in 470 voor Christus al aan het licht bracht: We zijn gedachten gaan geloven als waarheden, eerst gedachten van anderen, later ook nog eens die van onszelf. En zo kon het gebeuren dat sommige mensen niet voor zichzelf durfden op te komen om allerlei duistere redenen die ze voor waar aannamen, maar die absoluut niet waar waren. Anderen meenden steeds over anderen heen te moeten walsen om gehoord te worden en weer anderen meenden dat het goed was om duidelijkheid te verschaffen op een vriendelijke respectvolle manier.

Een klein voorbeeld kan dit demonstreren.

De trein zit vol, bomvol zelfs met scholieren op weg naar school. Een jonge moeder met een baby op de arm en een ingeklapt wandelwagentje bungelend aan haar andere arm heeft geleerd dat je andere mensen niet mag lastig vallen. Zij blijft dus een half uur staan bungelen tot ze in Utrecht eindelijk een plaatsje kan bemachtigen. De jongelui kletsen gezellig verder.

Dezelfde situatie. De jonge moeder heeft geleerd dat je flink van je af moet bijten om gehoord te worden: 'Zeg slungel, kom 'ns met je luie gat van de bank af, je ziet toch hoe moeilijk ik het heb!' De jongen staat mopperend op en laat haar zitten maar houdt tot Utrecht een kwaai kop.

Dezelfde situatie. De jonge moeder heeft geleerd dat je gerust om hulp mag vragen en zegt: 'Zou je me alsjeblieft willen helpen? Wil jij de baby vasthouden, of mag ik op jouw plekje zitten?' De jongen staat op en helpt haar met de wandelwagen in het rek zetten.

Alle drie hebben ze iets anders geleerd van hun opvoeders. Wat zou nu de waarheid zijn? Is dat trouwens belangrijk, of gaat het om het gewenste effect van duidelijkheid en respect geven?

Dus regel 3 is: Geloof niet alles wat je denkt!! Vraag eerst of het waar is en hoe je er zo zeker van kunt zijn dat het waar is. Dat heeft Socrates ons geleerd en dat blijkt bijzonder waardevol te zijn als je duidelijk wilt leren worden.

Hier wat overtuigingen die je kunt hebben maar die niet waar hoeven te zijn. Ze zorgen er wel voor dat je niet voor jezelf opkomt en dus niet duidelijk bent naar de ander en jij dus sub-assertief overkomt. Het gevolg van sub-assertief overkomen is dat mensen, vaak ongewild, je niet serieus nemen!

- als ik nee zeg kwets ik de ander
- je moet bescheiden zijn
- ik moet eerst aan de ander denken
- ik mag niet verdrietig zijn
- hij heeft geleerd dus hij kan het weten
- als ik het er niet mee eens ben krijgen we ruzie
- ik kan toch niet tegen haar op
- ze zullen me wel stom vinden
- ik kan de ander niet in de steek laten
- ik mag mensen niet lastig vallen

Je hoofdovertuiging is: Ik ben niet echt de moeite waard. Die ander is belangrijker.

Je kunt ook andere gedachten hebben die absoluut niet waar hoeven te zijn. Deze gedachten zorgen er voor dat je de ander tekort doet en jij agressief overkomt. Het gevolg hiervan is dat mensen je, vaak onbewust of ongewild, liever uit de weg gaan.

- Aanval is de beste verdediging
- Hij moet maar eens voelen wat ie me aandoet
- Ik zal hem wel eens laten weten wie het hier voor het zeggen heeft
- Daar heeft zij absoluut het recht niet toe
- Als zij maar niet denkt dat ze over me heen kan walsen
- Hij zal weten hoe ik over hem denk
- Ik heb wel oudere rechten dan hij
- Ik heb wel degelijk gelijk

Je hoofdovertuiging is: Ik ben belangrijk, en die ander zoekt het zelf maar uit.

Je kunt ook leren realistisch te denken. Het gevolg daarvan is dat mensen je, vaak onbewust, horen en zien en je serieus nemen.

- ik houd net zoveel rekening met mezelf als met de ander
- ik heb een mening of een gedachte, die kan ik uiten, zeg jij maar wat jouw mening is
- Ik kan op eigen benen staan en gun jou ook je eigen kracht
- Ik kan je vertellen wat ik wil en jij kunt kijken of je daar iets aan kunt doen
- Ik kan je vertellen wat ik niet wil en jij kunt kijken of je dat kunt accepteren
- Ik ben verantwoordelijk voor mijn eigen gedachten, handelen en gevoelens en jij voor die van jou
- Ik vertel jou hoe ik er in zit en jij kunt mij vertellen hoe dat voor jou is
- Ik kies er zelf voor of ik me duidelijk wil opstellen of niet , dat laat ik niet van een ander afhangen.

Je hoofdovertuiging is: Wij zijn allebei even belangrijk en willen allebei het beste bereiken.

Socrates zei bij al deze gedachten tegen zijn studenten en andere Atheners die hem volgden: Is dat waar?

Hoe weet je zo zeker dat het waar is?

Als ik diep ademhaal, kan ik mezelf dat ook afvragen en het even checken bij de ander.

Who is your target group? And how can we reach them?

At Bookboon, you can segment the exact right audience for your advertising campaign.

Our eBooks offer in-book advertising spot to reach the right candidate.



Contact us to hear more
kbm@bookboon.com



CREDIT SUISSE



DAIMLER



Microsoft

bookboon.com

Download boeken op Bookboon.com



Click on the ad to read more

4 De vijf meest onzinnige gedachten

Als je twijfelt of je wel realistisch kunt denken en dus duidelijk kunt zijn, zijn er vijf onzinnige turbo-gedachten die dat in de weg kunnen staan. In een iets jonger verleden dan Socrates namelijk 100 jaar voor Christus leefde Epictetus en die beweerde dat mensen niet van streek raken door de gebeurtenis die ze meemaken maar door de manier waarop ze over die gebeurtenis denken of een oordeel hebben. Dat principe kan jou en mij helpen om realistischer te leren denken, waardoor we wel duidelijk kunnen worden. Hij onderscheidde wel elf onrealistische gedachten maar de meest in het oog springende zijn de volgende vijf. Ik noem ze turbo-gedachten omdat ze zo'n heftige emoties kunnen oproepen, die je vaak zelf niet in de gaten hebt. Toch zorgen ze er vaak voor dat je niet duidelijk wordt.

4.1 De eerste onzinnige gedachte is: Iedereen moet mij aardig vinden, of lief, of leuk.

Stel je voor, je ligt pasgeboren lekker in je wiegje, je krijgt honger, je hebt een poepluier en je vraagt netjes om aandacht aan je ouders. Weeeehheee!! Boehoe!!

Komt je moeder boven je wieg hangen en denkt: 'Getsie ik vind deze baby maar helemaal niks, daar ga ik niet voor zorgen! Je vader heeft al helemaal niks met baby's, die zit al in de kroeg. Enig idee wat er met je gebeurt? Je gaat dood.

Het schijnt wetenschappelijk bewezen te zijn dat we daarom ons hele leven kunnen denken dat andere mensen ons aardig moeten vinden. Uit pure doodsangst, die natuurlijk nergens meer op slaat want je kunt jezelf heel goed in leven houden vanaf een jaar of twaalf.

Een ander onderzoek bewees ook nog eens dat het onmogelijk is dat iedereen je aardig vindt. Ongeveer dertig procent van de mensen mogen je wel, ongeveer dertig procent worden niet warm of koud van je en ongeveer dertig procent vinden je gewoon een onaangenaam mens. Gewoon, een kwestie van smaak en van de normen en waarden die we in een cultuur meekrijgen. Dus waar ben je mee bezig als je er voor wilt zorgen dat iedereen je aardig vindt???? Stop er mee. Je krijgt het nooit voor elkaar. Want als je je anders gaat gedragen vinden weer andere mensen je aardig of onaardig.

Leuk om eens uit te vinden welke mensen jou aardig vinden als je duidelijk bent, in plaats van je in allerlei onmogelijke bochten te wringen om het iedereen naar de zin te proberen te maken. (wat natuurlijk toch niet lukt!)

4.2 De tweede onzinnige gedachte is zoiets als: Ik moet perfect zijn. Ik mag geen fouten maken! Of een variant daar op.

Ooit wel eens iemand tegen gekomen die nog nooit een fout heeft gemaakt, of wel eens een fout heeft gemaakt en toen meteen naar Siberië is verbannen?

Nee natuurlijk niet, want het is het meest menselijke wat ons kan gebeuren dat we fouten maken. Maar goed ook, want van die fouten kunnen we veel leren.

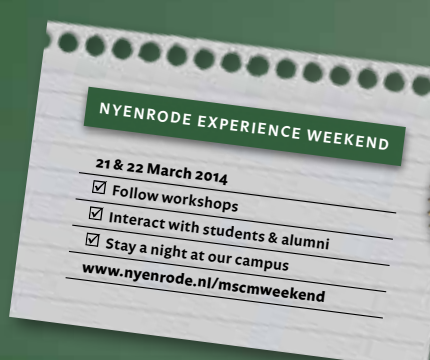
Als je nu iedere dag tien keer dezelfde fout maakt, moet je je ernstig af gaan vragen of je wel deugt voor je vak, maar enkele verschillende fouten op een dag schijnt zo maar doodnormaal te zijn.

Dus kun je er gerust duidelijk voor uitkomen en je fouten snel en doeltreffend zelf herstellen, ben je weer wat wijzer geworden en is iedereen weer blij met je. Leuk om de moed te verzamelen om dit eens te gaan uitproberen in plaats van bang en onzeker te worden of jezelf voor stomkop uit te maken als je weer eens iets fout hebt gedaan.

De prachtige youtube-film over dit onderwerp is van Brené Brown (zie: Brené Brown: The power of vulnerability) die perfectionisme in een totaal ander daglicht zet. Niet alleen fouten willen vermijden maar alles overdreven goed of nog beter willen doen. Puur omdat we willen dat iedereen ons accepteert en ons goedkeuring geeft. Een echte aanrader, net zoals haar TedX. Dus doe als Brené: Geef openheid van zaken over je goeie en minder goede kwaliteiten en wordt gerespecteerd en relaxed.

MASTER OF SCIENCE IN MANAGEMENT








NYENRODE
BUSINESS UNIVERSITEIT

The Master of Science in Management has been voted the Best Master 2014 in the Netherlands for the fifth time running. This could only be achieved because of our remarkable students. Our students distinguish themselves by having the courage to take on challenges and through the development of the leadership, entrepreneurship and stewardship skills. This makes the

Master program at Nyenrode an achievement, from which you can benefit for the rest of your life. During this program you will not only learn in class, you will also develop your soft skills by living on campus and by working together in the student association. Do you think this program is something for you? Then it is our pleasure to invite you to Nyenrode. Go to www.nyenrode.nl/msc or call +31 346 291 291.



NYENRODE. A REWARD FOR LIFE



4.3 De derde onzinnige gedachte is: Ik wil dat het leven mij rechtvaardig en goed behandelt, en dat het loopt zoals ik het verwacht, het leven moet gemakkelijk zijn.

O, als alles wat onder dit derde kopje staat eens waar was!!! Wat zou dat heerlijk zijn! Het lijkt wel een sprookjeswereld. Nou ik kan je meteen verklappen: Dat is het ook! Het leven is allesbehalve rechtvaardig en behandelt jou naar een willekeur die we volkomen onderschatten en niet begrijpen. Het loopt voor een groot deel totaal niet zoals we het verwachten en gemakkelijk lijkt het maar heel af en toe te zijn. Een wonder dat het overgrote deel van de mensheid zich daar toch doorheen kan worstelen. Maar heel vaak denken we dat totaal niet te kunnen. We worden boos, verdrietig of zelfs bang. Soms zo erg dat we het botvieren op mensen die ons eigenlijk het allerliefst zijn. Hoe komt dat toch? Het antwoord is heel simpel: we zijn verschrikkelijk verwend nesten. De meesten van ons worden geboren bij ouders die ons het liefst voor alle nare ervaringen in het leven voor altijd zouden willen behoeden. Dat lijkt echt wel op het sprookje van de feeën bij Doornroosje. Het gevolg daarvan is dat we zijn gaan geloven dat we niet met tegenslagen om kunnen gaan. Dat we daar niet tegen kunnen. Dat we daar aan onder door gaan.

Nou je begrijpt zo langzamerhand zelf wel dat dit zo onzinnig is als maar kan, want kijk maar naar jezelf, of anders om je heen. Hoeveel tegenslagen krijgt een mens gedurende zijn leven te verwerken en krijgt dat nog voor elkaar ook. Je hoort de meeste mensen zelfs zeggen dat ze veel sterker uit hun teleurstelling tevoorschijn zijn gekomen. Dus waarom we die onzinnige gedachte zo hardnekkig blijven geloven? Toch weer dat diepe verlangen dat we allemaal koesteren: we willen gelukkig zijn, weinig pijn hebben en al helemaal niet veel moeite hoeven te doen!

De realiteit is: De helft van ons leven verloopt meestal wel enigszins volgens onze verwachtingen, de andere helft absoluut niet. Maar gelukkig hebben we allemaal een gezonde kracht om met teleurstellingen om te leren gaan, ook al kregen we het van onze ouders niet geleerd. Dus word gewoon duidelijk en zeg dat je teleurgesteld bent dat je niet kreeg wat je verwachtte, maar dat je daar evengoed mee kunt leven.

4.4 De vierde onzinnige gedachte: Iedereen moet zich gedragen zoals ik vind dat het hoort.

Tja, daar zit je dan in een chique restaurant in Beijng en je krijgt door vriendelijk lachende onverstaanbare meisjes de lekkerste gerechten opgediend en je gastheer en zijn vrouw moedigen je aan alles te proberen. Je doet je uiterste best en het moet gezegd worden, het is allemaal overheerlijk. Toch die overbezorgde blikken van je gastheren, terwijl je ze verzekert dat dit het lekkerste is dat je ooit geproefd hebt. Zij kijken sip. Wat blijkt later? Je had dit moeten laten weten door harde overtuigende boeren te laten. Ik weet het. Nu in 2013 komt dit in grote steden niet meer voor, maar veertig jaar geleden was dit echt het geval! Terwijl wij bij wijze van spreken een draai om onze oren zouden krijgen van onze ouders als we in een chique restaurant een boer zouden hebben gelaten, hadden zij geleerd dit juist te doen om te laten weten dat het aangeboden eten zo lekker was.

Dit is een groot cultuurverschil, maar als je de moeite neemt om in jouw buurtje eens bij iedereen op bezoek te gaan. Kijk en luister wat iedereen zijn kinderen leert over hoe het hoort, dan snap je niet dat we nog vrij rustig zonder al te veel ruzie met elkaar kunnen leven. Dus hoe halen we het in ons hoofd om te denken dat de waarden en mores die wij geleerd kregen voor iedereen hetzelfde zijn? Als je dit echt tot je door laat dringen zul je nooit meer boos worden op ander gedrag van een ander dan wat jij verwacht had. Iedereen gedraagt zich immers zoals hij of zij denkt dat het goed is. En dat kan dus wel eens heel anders zijn dan wat jij geleerd hebt. Dus wordt gewoon duidelijk: ik heb het zo geleerd, en jij?

4.5 De laatste onzinnige gedachte is: Als...dan...

Als ik tegen mijn baas zeg dat ik niet weer wil overwerken dan ontslaat hij mij.

Als ik tegen Marian zeg dat haar bloes een grote vetvlek heeft dan wordt ze kwaad op me.

Als ik Vincent opbiecht dat ik toch liever niet mee naar het feest ga, dan ziet ie me nooit meer staan.

Kortom: wij zijn meesters in het fantaseren van allerlei rampen die hoogstwaarschijnlijk nooit zullen gebeuren, maar waar we wel vreselijk onder kunnen lijden. Onder die fantasieën bedoel ik dan. We maken er in ons oververhitte hoofd regelrechte rampen van, terwijl het nuchter bezien gewoon zeer overkomelijke kleine voorvalletjes zijn die de meeste gezonde mensen heel goed kunnen verwerken, zonder daar blijvende schade aan over te houden.

Het is zoiets als vliegangst: Als ik in dat vliegtuig stap dan stort het naar beneden. De kans daarop is maar waanzinnig klein maar ik geloof er heilig in dat ik binnen die marge zit en daarom krijg je mij niet in dat vliegtuig. We noemen dit rampen fantasieën. Ze kunnen ons leven danig verpesten totdat we zo slim worden om ze op waarheid te gaan toetsen: Quote van internet: 'Ruwweg gaat er van elke 1,6 miljoen vluchten één vlucht mis. De veiligheid per reizigerskilometer is veel beter dan welke reizigerskilometer dan ook. De kans op een fataal ongeluk is 1 op 1,6 miljoen.'

Of we toetsen de waarheid door onze zintuigen te gebruiken. Of door het gewoon te vragen of te ondergaan.

Als we aan deze onzinnige gedachten lijden zullen we het immers niet ver schoppen in ons streven om duidelijk te worden.

5 Geen mening geven kost geld

O, die vervelende vergaderingen. Iedereen meent zijn zegje te moeten doen over al die punten die ze weer verzameld hebben en dan gaan ze ook nog over en weer tegen elkaar in. Zelf zou je ook zo graag willen zeggen wat jij bedacht hebt, maar ja, je weet niet hoe dat overkomt. Ze kunnen je een dommerik vinden of ze gaan het aanvechten waardoor je je helemaal geen raad meer zou weten. Bovendien als John aan het woord is, kun je er toch geen speld tussen krijgen, dus laat maar.

Ken je dit soort gedachten? Doe dan vandaag in de vergadering eens iets anders dan bedenken wat je wilt gaan zeggen. Pak je schrijfblok en je pen en reken eens uit hoeveel mensen hier aan tafel zitten, wat die allemaal gemiddeld per uur verdienen, wat deze vergadering dus kost voor de organisatie en wat het op gaat leveren.

Reken daarna uit wat jij per uur kost. Nee, niet het netto salaris per uur omrekenen wat je op je rekening krijgt, maar alles wat de baas voor jou betaalt met alles er op en eraan. Verzekeringen, pensioen, water, licht, huur van het pand, je buro, alles. Heel erg bruto dus!

En je hebt er dat hele uur bij gezeten en geen enkel woord gezegd, dus dat geld is zo maar verdampt.

Do your employees receive the right training?

Bookboon offers an eLibrary with a wide range of Soft Skill training & Microsoft Office books to keep your staff up to date at all times.



Contact us to hear more
kbm@bookboon.com



CREDIT SUISSE



DAIMLER



Microsoft

bookboon.com

Download boeken op Bookboon.com



Click on the ad to read more

Misschien had je wel iets doms kunnen zeggen waardoor de anderen heel slimme dingen er op hadden kunnen verzinnen. Misschien had je wel iets kunnen zeggen waar ze je op zouden hebben aangevallen, zodat ze er dus over moesten nadenken. Misschien had je John wel de mond kunnen snoeren waar anderen je heel dankbaar voor hadden kunnen zijn. Misschien...had je gewoon duidelijk jouw gedachten kunnen zeggen of anders John kunnen vragen wat hij nu precies met zijn verhaal beoogde?

Dan zou dat geld niet verdampt zijn en had jouw organisatie weer een klein stapje in de goede richting kunnen zetten. Misschien....

6 Conflicten zijn een bron van wijsheid

Wellicht is ook jouw belangrijkste reden om niet duidelijk (of eerlijk!) te zijn, dat je bang bent voor conflicten.

Conflicten zijn tegengestelde belangen of tegengestelde meningen. Een voorbeeld: China denkt dat een groot deel van de zee tussen China en Japan van hen is en Japan denkt dat ook. Niks aan de hand verder. Ieder heeft een andere mening er over en dat zou je mooi naast elkaar in een boek kunnen schrijven. Maar helaas, hier houdt het niet mee op. De zee waar het over gaat heeft blijkbaar een grote hoeveelheid van een vis die beide landen erg lekker vinden. Dus wie mag daar nou op vissen? China vindt dat zij dat mogen en Japan vindt dat grote onzin want het is hun water waar die vissen in rondzwemmen. Nu hebben ze niet alleen een tegengestelde mening maar ook een tegengesteld belang. Nu wordt het spannender. Wat gaan ze doen? Praten met elkaar en er achter zien te komen hoe ze tot die mening zijn gekomen? Of oorlog voeren om aan die lekkere vis te komen, dan maar een paar mensen over en weer dood? Zou je het aan Woezel en Pip voorleggen dan zouden die het er snel over eens zijn: Samen spelen, samen delen! Geweldig, het conflict is opgelost. Als je de kleine hondjes Woezel en Pip van Guusje Woesthoff-Nederhorst niet kent kijk dan eens op www.woezelenpip.nl

Op zich hoef je voor conflicten dus helemaal niet bang te zijn, je legt de twee meningen naast elkaar, kijkt wie de meest steekhoudende argumenten heeft en waar die argumenten allemaal vandaan komen en je bent een stuk wijzer geworden. Twee mensen denken immers meer dan een. Vandaar de titel van dit Punt 6: Conflicten zijn een bron van wijsheid voor jou want je zou nooit alles hebben kunnen bedenken wat die andere persoon allemaal bedacht heeft of misschien gewoon weet.

Conflicten worden echter vervelend als ze gaan escaleren en we ruzie of oorlogen erover krijgen.

Hoe escaleren conflicten? Voornamelijk door gedrag. Ik noem er een paar:

- wijzen met je vingertje naar de ander
- de ander aanstoten
- naar je voorhoofd wijzen
- blijven volhouden dat je gelijk hebt
- zeggen dat jij rationeel bent en de ander emotioneel
- verwijten maken
- scheldwoorden uitspreken
- woorden als ja maar, altijd, nooit, overal, moeten, het hoort zo, als je...dan...en zo gebruiken
- negatief waardeoordeel over iemands karakter, gedrag, zijn priveleven, zijn uiterlijk, zijn werk
- niet luisteren en in de rede vallen
- oude koeien naar boven halen
- insinueren, lachen, zuchten, gapen, fronsen
- in huilen uitbarsten, negeren of weglopen.

Je mag ze allemaal uitproberen, succes verzekerd!! Binnen tien minuten is het conflict op zijn minst een ordinaire ruzie.

Wat kun je beter doen?

* Luisteren.

Dat betekent: Kom er met echte interesse achter wat die mening of dat belang van die ander nu echt is en hoe hij bij zijn stellingname komt. Welke argumenten heeft hij daarvoor allemaal van zijn zoldertje gehaald? Waarom is het zo waanzinnig belangrijk voor hem? Druk die belangstelling ook uit in je houding. Maak oogcontact. Pas je mimiek aan het verhaal aan. Dus als de ander het over zijn oude zieke moeder heeft kijk dan bezorgd en niet met een uitdrukking van: 'o, nee he, haalt hij die weer van stal!'

Probeer de ander zo lang mogelijk aan het woord te laten, zwijg dus en knik en hum waar het kan. Als je er niks meer van snapt probeer het dan in je eigen woorden nog even samen te vatten, kijk of je het goed begrepen hebt. Vraag door. En, Echt Waar, er komt een moment dat die ander is uitgepraat en jou de ruimte geeft om jouw verhaal te doen. Tegen die tijd zijn de gemoederen in ieder geval wat minder verhit en heb je alle kans dat je net als Woezel en Pip tot een oplossing kunt komen die voor jullie allebei acceptabel is.

Dan is het conflict voor jullie allebei dus een echte bron van wijsheid geweest.

7 Kritiek zegt minstens net zoveel over de gever als over de ontvanger

Ik weet nog zo goed hoe het vroeger met me gesteld was toen ik nog niet wist wat duidelijkheid of assertiviteit betekende. Als iemand dan kritiek op me had, bijvoorbeeld zo maar een zusje die zei: 'Stommerik, jij kunt ook niks!' als ik weer eens iets uit mijn handen liet vallen of zo. Op dat moment voelde ik me bijna letterlijk door de grond zakken. Ik geloofde ook wat ze zei! Het 'ziejewelisme' nam me helemaal over. Zie je wel, ik kan ook niks, ik ben ook niks waard!

In een training leerde ik hoe je met kritiek om moest gaan: goed luisteren, meer duidelijkheid vragen, zelf kiezen of ik er iets mee wilde doen! O ja, dat zou ik toen best gewild hebben maar ik zat vast in mijn eigen overtuiging dat ik absoluut nergens voor deugde en dat dus 'zie je wel!' iemand anders daar ook achter was gekomen. Ik kon al die goede tips niet in praktijk brengen, mijn hoofd was te rood, mijn ego te klein geworden.

Tot iemand de wijze woorden tegen me sprak: 'Iemand die kritiek op jou heeft, geeft zijn of haar mening, hoe hij/zij er over denkt, het hoeft helemaal niet alleen over jou te gaan!'

Kijk, dat was een inzicht waar ik heel veel aan gehad heb. Voortaan als iemand zegt dat ik een ongelooflijke trut ben, denk ik: 'Dat is een interessante gedachte van die persoon, alleen klopt die niet helemaal want ik kan me in haar ogen wel als een trut gedragen, maar ik ben natuurlijk veel meer dan dat!' Soms snap ik best dat ik nogal truttig deed en dat bevestig ik dan ook. Ik deed truttig, maar ik BEN geen trut!' En ik vraag ook eens rond of anderen dat ook vinden. Heerlijk dat geeft rust. Ook duidelijkheid, want ik ben natuurlijk ook veel meer dan alleen maar een trut.

Het helpt me ook heel erg om duidelijkheid over die ander te verschaffen. Als ik kritiek op iemand wil geven beschrijf ik eerst wat ik heb waargenomen aan gedrag. Dus niet: 'Je bent een rotzak!' Maar: 'Ik zag dat je het over mij had tegen Robert, onze baas en hoorde dat je iets vervelends over me zei, dat volgens mij niet eens waar is. Klopt dat? Dat vind ik heel erg vervelend. Kun je je dat voorstellen? Ik zou het heel plezierig vinden als je dat voortaan niet meer deed maar als je iets met mij hebt uit te praten je dat rechtstreeks met mij doet, kan dat?'

Ik geef dan kritiek met echte waargenomen (gezien en gehoorde) items, vraag of die ander weet waar ik het over heb, vertel hoe lastig ik dat vind, en vraag of het voortaan anders kan.

Duidelijk en succes verzekerd!!

8 Vraag wat je wilt, accepteer teleurstellingen

Veel mensen vinden het moeilijk om iemand iets te vragen.

Stel je voor dat je ze lastig valt! Dan vinden ze je niet meer aardig en kun je wel van de aardbodem verdwijnen voor eeuwig en altijd. Zeker als je ook nog wat van die ouwe overtuigingen in je hoofd hebt als: kinderen die vragen worden overgeslagen, val me niet altijd lastig, mensen hebben het al zo druk, mensen moeten al zo veel, en ga zo maar door. Allemaal waarheden als koeien in je eigen hoofd. Socrates zou natuurlijk weer vragen: Is het waar wat je denkt? En hoe weet je zo zeker dat het waar is?

Nu heb ik dat werkelijk eens onderzocht een tijdje lang. Gewoon iemand vragen: Ik denk dat je het al heel erg druk hebt en mij niet kunt helpen, klopt dat?

De uitslag van dit (niet wetenschappelijk uitgevoerde) onderzoek toonde aan dat mensen een heel raar mechaniekje hebben als hen gevraagd wordt om te helpen. Ze doen het graag! En ik weet nu ook waarom. Als je iemand mag helpen betekent het dat jij zelf dus iets beter kunt dan de ander en dat voelt hartstikke fijn. Misschien komt het soms echt heel slecht uit of misschien heb je een rasechte egoïst tegenover je, een fenomeen waar 5% van de bevolking aan lijdt, maar de meeste mensen voelen zich hartstikke goed als ze iemand kunnen of mogen helpen. Door het niet te durven vragen onthoud jij hen dat fijne gevoel. Eigenlijk niet leuk van je he?

Soms vraag je iemand om hulp op een totaal verkeerd moment. Piet zit net zeer geconcentreerd de laatste getallen van zijn boekhouding in te voeren, of Marianne zit met een krijsende baby op schoot, of Willem wil echt dit stuk nog even de deur uit mailen. Miriam heeft vreselijk last van ochtendhumeur. Als Gijs moe is, is hij onuitstaanbaar. Dat kan allemaal zo zijn, maar dat betekent nog niet dat ze niet zouden willen helpen. Misschien iets later.

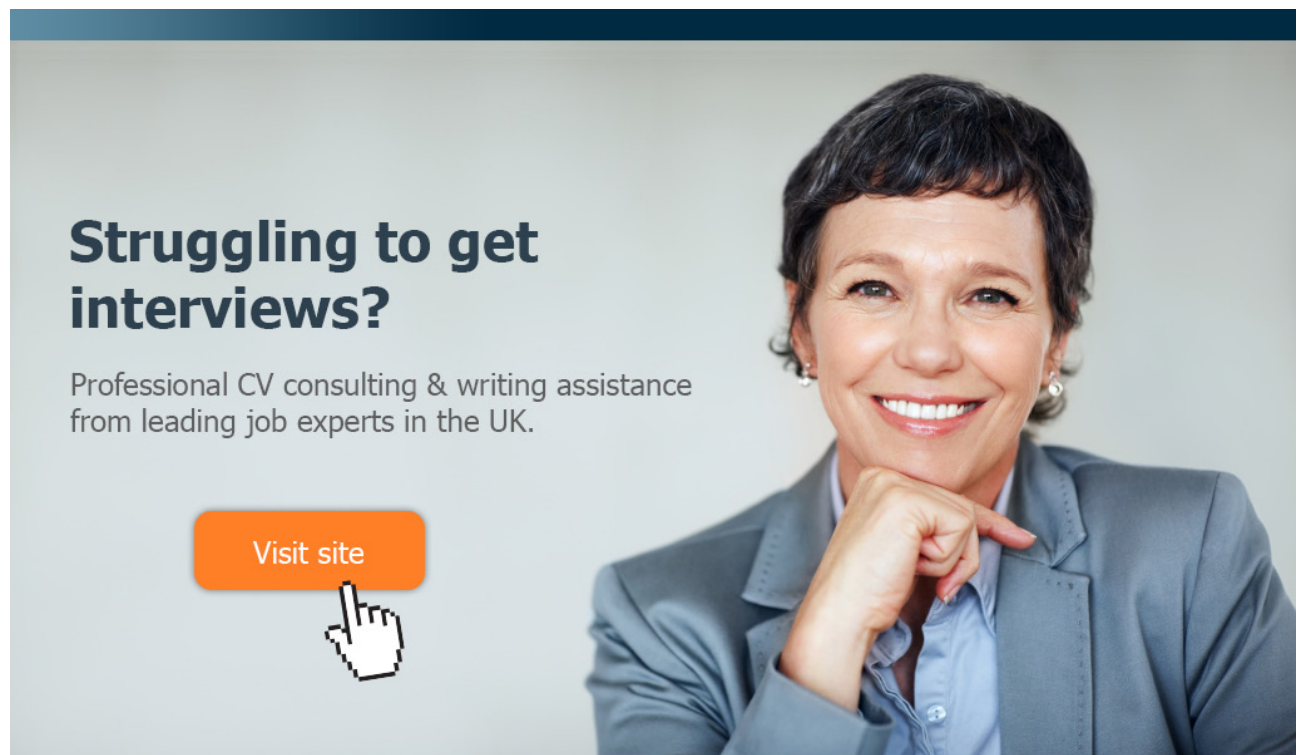
Soms ben je ook hartstikke onduidelijk over wat je wilt, waardoor die ander totaal niet weet dat je eigenlijk om hulp vraagt. 'Ik kan moeilijk bij die bovenste plank in de kast. Ik heb eigenlijk een boodschap nodig. Ik zou eigenlijk iets bij Peter moeten afgeven. He, wat staat die trap daar vervelend. Poeh wat is het warm hier. Iedereen wil wel eens een complimentje...'

En zo kan ik uren doorgaan. Als je om hulp vraagt wees dan wel vriendelijk en duidelijk.

Dan worden de vragen:

- Zou jij alsjeblieft die rode schoenen van de bovenste plank van de kast kunnen pakken voor mij?
- Zou jij even zure room voor me willen halen, want ik sta hier moeilijk te doen in de keuken en kan er even niet tussenuit
- Peter heeft zijn boek morgen nodig, maar ik kan er niet meer uit vanavond, zou jij het even kunnen terugbrengen alsjeblieft?
- Kun je even de trap verder naar achteren zetten? Dank je wel!
- Ik heb het erg warm, vind je het goed om de verwarming iets lager te zetten?
- Ik zou het fijn vinden als je me een compliment geeft als je mijn stuk zo goed vindt.

En natuurlijk, soms krijg je ook gewoon nul op je rekest! En dan komt het er op aan. Ben jij een afschuwelijk verwend nest dat altijd zijn zin moet hebben? Of heb jij geleerd met teleurstellingen om te gaan. Je slikt even, zoekt verder en maakt er geen woorden meer over vuil.



Struggling to get interviews?

Professional CV consulting & writing assistance from leading job experts in the UK.

[Visit site](#)



Take a short-cut to your next job!
Improve your interview success rate by 70%.



TheCVagency
Visit thecvagency.co.uk for more info.



9 Zeg nee op een vraag van de ander en gun die ander zijn frustratie

Zoals je in je hoofd soms de gekste dingen kunt denken waarom de ander jou niet zou kunnen en willen helpen, zo kun je ook zo'n absurde gedachten hebben over de mogelijkheid om een verzoek van die ander te weigeren.

Daar hebben we het al eerder over gehad in vorige hoofdstukken, in dit geval gaat het over het minieme woordje van drie letters: Nee.

Er zijn boeken over vol geschreven, google er maar een keertje op en je komt er heel wat tegen, dus ik volsta in dit hoofdstukje met de belangrijkste tips.

- a) Geef je zelf recht om nee te zeggen als je dat oprecht vindt
- b) Begin je zin in ieder geval met nee, daarna mag je best kort uitleggen waarom niet, maar laat dat NEE in ieder geval duidelijk horen
- c) Zeg nee, maar geef een alternatief als je dat wilt en kunt
- d) Zeg duidelijk nee, herhaal dat desnoods nog een keer, maar geef daarna echt je grenzen aan!
Zoals: Nee Peter, ik doe het niet! Ik weet dat ik de beste ben op dit gebied, maar ik heb nu echt geen tijd en ik vind het vervelend dat je toch door blijft drammen.
- e) En als je een doorgewinterde, egocentrische, superieure drammer tegenover je hebt, hoeft je niet eens meer beleefd te blijven maar draai je hem of haar gewoon je rug toe en loopt weg.
Waarom zou je vriendelijk blijven tegenover iemand die jouw rechten niet respecteert?

Gun de ander zijn frustratie staat er ook nog bij dit punt. Heel veel mensen geven als argument dat ze geen nee kunnen zeggen, dat het zo zielig is voor die ander. Met andere woorden, je schat de ander in als een hulpeloos zielig wezentje dat niet de kracht heeft om met een frustratie om te gaan. Dat is een ernstige vorm van ongelijkwaardigheid op de eerste plaats, en op de tweede plaats blijken mensen van het oplopen van frustraties altijd sterker te worden. Achteraf gezien, zeggen mensen die hele ernstige verliezen hebben opgelopen vaak, heeft het me veel sterker en krachtiger gemaakt. Allicht, want ze hebben hun eigen kracht ontdekt. Daarom zeker als het om kleine frustraties gaat: Gun het de ander om sterker te worden.

10 Bestudeer de rechten van de mens en wordt er een

Als dit je raar in de oren klinkt kan ik me dat best voorstellen. Maar toch, mensen die er moeite mee hebben om voor zichzelf op te komen zien zichzelf toch niet gelijkwaardig aan de ander. Zij stellen de belangen van de ander boven die van zichzelf. Daarmee maken ze zichzelf minderwaardig! Het vervelende daarvan is dat je je dan op den duur ook zo gaat voelen.

Dit betekent absoluut niet dat je jezelf dan maar meer waard moet gaan voelen als een ander en je daar naar gaan gedragen omdat je je dan vanzelf ook meer waard voelt. Nee de bedoeling is dat je jezelf bewust wordt van het feit dat alle mensen gelijk-waardig zijn. Althans dat is de bedoeling in democratieën.

Je kunt er het hele manifest eens op nalezen op <http://www.ohchr.org/> waar de Universal Declaration of Human Rights volgens de United Nations Department of Public Information in 30 artikelen uitgebreid staan beschreven.



Download boeken op Bookboon.com



Click on the ad to read more

Maar simpeler voor dit boek en deze twaalf punten zijn de volgende regels die je hoogstwaarschijnlijk ook al zullen helpen om je gelijkwaardiger op te gaan stellen, dat zijn je assertieve rechten en ook die zijn voor alle mensen gelijk:

1. Mensen hebben het recht om met respect te worden bejegend. Let op! Dit betekent dus ook dat je ze gerust eens nee mag verkopen want dan toon je respect voor hun kracht om daar mee om te gaan.
2. Mensen hebben het recht om vragen te stellen. Een prachtige uitspraak blijft nog steeds: Domme vragen bestaan niet, domme antwoorden wel, maar mensen die ze niet stellen gedragen zich echt wel dom.
3. Mensen hebben het recht om hun eigen beslissingen te nemen. Hoe verschrikkelijk kunnen al die goede bedoelingen zijn als mensen tegen je zeggen wat je moet doen en hoe je het moet doen of laten, terwijl niemand kan weten wat voor jou goed of slecht is alleen jij zelf. Je wilt niet weten hoeveel mensen ziek en gestrest raken van al die goed bedoelde maar volkomen misplaatste 'goede' adviezen. Hoe kun je ooit echt volwassen worden als je niet je eigen beslissingen durft of kunt nemen?
4. Mensen hebben het recht om uit te leggen hoe ze zich voelen. Dit is zelfs heel erg belangrijk. Want ieder mens is uniek in wat hij voelt, dat heeft te maken met een heleboel factoren waar ik je nu niet mee zal vermoeien maar het is wel een feit. De een voelt zich ongelooflijk verdrietig als een dierbare persoon overlijdt en dus nemen we maar aan dat iedereen zich zo zal voelen, maar sommige mensen vinden het juist heerlijk voor die persoon omdat ze denken dat hij nu de kans krijgt om een nieuw beter leven te beginnen. Om maar iets heel extreems te noemen.
5. Mensen hebben het recht om hun mening te uiten, hoe afwijkend die ook van de anderen is. En mensen hebben het recht om daar in gehoord te worden. Je kunt je mening ook op een heel respectvolle manier uiten, dat hoeft niet dwars tegen alles in te gaan en het hoeft zeker niet geuit te worden op een manier waarop het lijkt dat die andere mening niks waard is. Ook hier is het respect vragen en geven.
6. Mensen hebben het recht om nee te zeggen. Een van de belangrijkste redenen van teveel werkstress en soms zelfs een burnout, is het om jezelf dit recht te ontzeggen. Je grenzen aangeven vraagt moed, dat is heus niet altijd gemakkelijk. Er wordt soms ook niet respectvol op gereageerd, maar toch zul je respect moeten afdwingen als jouw gezondheid of jouw belangen het noodzakelijk maken dat je nee zegt op een vraag of verzoek.
7. Mensen hebben het recht om fouten te maken. We zijn nu eenmaal geen mechanische robots. Wij hebben een enorm denkvermogen en dat stuurt ons soms een richting op die wellicht niet altijd het beste resultaat geeft. Juist daar kunnen we veel van leren en onze denkprocessen aanscherpen.

8. Mensen hebben het recht om van gedachten te veranderen. 'Niks zo veranderlijk als een mens' is een heel ware uitspraak. Soms denk je echt dat je zin hebt om een uitdagende klus op je te nemen en dan blijkt de volgende dag dat er veel meer haken en ogen aan zitten dan dat je in eerste instantie dacht, dan is het maar wat fijn om jezelf dit recht te gunnen en je zelf niet in de stress te gaan ploeteren.
9. Mensen hebben het recht om uitleg te vragen als ze iets niet begrijpen. Dit lijkt wel enorm logisch als het er zo staat, maar wat wordt er toch weinig gebruik gemaakt van dit recht. Hoe vaak hoor je niet iemand iets beweren waarvan je denkt dat je het niet begrijpt? Of maatregelen die afgekondigd worden waar je echt helemaal niet het nut van snapt? Of agendapunten vastgelegd waar niemand iets van begrijpt? Durf je recht om uitleg te vragen te grijpen, je zult er ook veel anderen een plezier mee doen.
10. Mensen hebben het recht om hun wensen te uiten. Als kind was je er zo ongelooflijk goed in om Sinterklaaslijstjes en verjaardag wensenlijstjes te maken. Waar is die gave gebleven? Ben je bang dat je nee krijgt? Nou, so what? Je hebt toch in ieder geval je wens geuit en wie weet kan die toch nog wel ingewilligd worden, al is het dan op een iets andere manier dan jij zou willen. Maar, dat weten we inmiddels, daar kunnen we als volwassenen best mee leven.

Mocht het, na het lezen van dit alles, toch nog te spannend zijn om jezelf als volwaardig mens te bestempelen en je jouw mensenrechten toe te eigenen, dan heb ik nog wat verzachtende tips voor je:

- a) Zeg 'nee' als je iets echt niet wilt
- b) Zeg 'ik denk er nog even over' als je het nog niet kunt overzien
- c) Zeg 'ik zei wel ja, maar nu ik meer weet moet ik toch nee zeggen' als je je bedacht hebt.
- d) Zeg 'nee' tegen de vraag, maar ja tegen de persoon. Zoiets als: 'ik zou het graag voor jou willen doen, maar nee, dit gaat nu echt niet!'
- e) Bedenk dat geen nee zeggen een slecht gevoel geeft, maar geen nee krijgen net zo goed. Vaak als iemand ja heeft gezegd maar het wordt duidelijk dat het nee had moeten zijn, word je daar later mee geconfronteerd. Dan kost het je opnieuw tijd en moeite om het gedaan te krijgen en krijg je ook nog een schuldgevoel dat je de ander er mee hebt opgezadeld.

Dus nogmaals een dringende oproep: Wees duidelijk!

11 Zorg goed voor jezelf en de ander

Onder dit punt wil ik de aandacht vestigen op het gevaar voor teveel stress en zelfs een burn-out als het je niet lukt om meer duidelijkheid te verschaffen, zowel aan de ander als aan jezelf.

Met dat laatste bedoel ik dat ik zo vaak mensen hoor zeggen: 'Ik heb toch maar ja gezegd want ik vind het zo leuk! Ik kan er zoveel van leren en ik ontmoet er zulke leuke mensen.'

Zo vaak vinden we het moeilijk om onze grenzen ook aan onszelf te geven omdat in ons lichaam wel een noodsignaal klinkt als je over de schreef bent gegaan, maar er gaat zelden een belletje rinkelen als je rust zou moeten nemen. Ja, dat belletje rinkelt wel, maar we horen het niet of willen het niet horen.

Toch krijg je stress als er verschil zit tussen je draagkracht en je draaglast. Dat verschil goed te kunnen meten is erg lastig. Als je gewoon moe bent en je rust uit tot je je weer lekker fit voelt is er niks aan de hand. Lekkere stress zorgt er voor dat je tot grote prestaties komt. Maar als je moe bent en weer aan de slag gaat voor je je lekker fit voelt, gebeurt er in je lichaam iets heel vervelends. Je adrenaline zorgt ervoor dat je lekker fit de zaken aanpakt, rust je niet goed uit dan maak je noradrenaline aan, die niet gemakkelijk is af te breken en als je daar te lang in blijft zitten wordt je cortisolgehalte veel te hoog. En dan heb je de poppen aan het dansen.

'De voornaamste rol van cortisol is ervoor te zorgen dat u op langere termijn het hoofd biedt aan de bedreigende situatie, onder meer door de bloedsuikerspiegel te verhogen. Die brandstof heeft u immers broodnodig. Eén van de ingrijpende gevolgen van de cortisolproductie is ook de onderdrukking van de activiteit van het immuunsysteem.'

Zomaar een citaat uit een gezondheid blad dat erg duidelijk maakt dat je het beter zover niet kunt laten komen. Er zijn al eerder signalen te onderkennen die je er op wijzen dat je teveel stress hebt. Ik noem er maar een paar: vermoeidheid, slapeloosheid, futloosheid, angstig, snel geëmotioneerd, vergeetachtig, snel geïrriteerd, onzekerheid, schrikachtig, snauwerig, huilerig, pijntjes, vaker verkouden, griepjes.

Om te voorkomen dat je in een echte burn-out terecht komt is het belangrijk dat je nee gaat zeggen, ook al is het nog zo leuk en leerzaam en interessant. Je timemanagement op orde brengen, wat natuurlijk ook met veel nee zeggen gepaard gaat. Realistischer leren denken, zoals we al eerder beschreven. Ontspanning zoeken en veel luieren en uitrusten. Goed en gezond eten. Je niks aantrekken van wat anderen denken dat goed voor je is, maar naar je eigen lichaam luisteren. Dat weet het gelukkig het allerbeste. Met diepe ademhalingen komt je daar ook sneller achter.

Het laatste stukje van de titel snap je dan nu ook beter. Als jij beter voor jezelf zorgt, zorg je ook veel beter voor anderen. Niemand heeft er iets aan als jij met stressverschijnselen rondloopt en ze hebben al helemaal niks meer aan je als je burn-out raakt.

Stop er dus mee en wees duidelijk en zorgzaam voor jezelf.



The advertisement features a background image of graduates in black caps and gowns, with a blurred view of flags in the background. The TomTom logo is in the top right corner. The headline 'EVERY LEADER HAS A MENTOR!' is prominently displayed in white text on the left. To the right, the text describes the 'TomTom's Global Graduate Program' as a mentorship scheme for aspiring entrepreneurs, highlighting the involvement of senior management and the opportunity for international job rotations. It specifies the start date as 1 September 2014 and the application period as January to April 2014. A green button at the bottom right contains the text 'Are you interested? Please visit www.tomtom.jobs' with a hand cursor icon pointing to it.

TOMTOM

EVERY LEADER HAS A MENTOR!

TomTom's Global Graduate Program comprises of mentors from the senior management team at TomTom who span a variety of functional areas, domain knowledge and leadership areas – passionately committed to helping aspiring entrepreneurs succeed commercially.

This unique program enables you to enhance your business communication, negotiation and leadership skills with possibility of job rotations and visits at exciting international locations across TomTom Offices.

The next program starts 1 September 2014.
Application invited between January and April 2014!

Get Inspired, Get Mentored, Get ready to be the Leader!

Are you interested? Please visit www.tomtom.jobs

12 Strooi complimenten en adem door

En zo zijn we aan ons laatste punt gekomen, het leukste, het kortste en het gemakkelijkste.

Als het je gelukt is om bovenstaande elf punten in elf diepe ademhalingen te kunnen realiseren dan mag je je zelf een compliment geven. Nee niet zo maar eentje zoals: 'goed gedaan, jochie!' Een echt doorleefd compliment.

Want, als je alles geleerd hebt wat hierboven staat dan ben je heel wat oude koeien en zieke apen in je geest tegengekomen. Die heb je allemaal met liefde en respect om zeep geholpen of de deur gewezen. Dus is een complimentje niet op zijn plaats, maar wel duizenden!!!!

Je bent immers minstens tien keer per dag oude gewoontes, oude overtuigingen, oude streken van jezelf tegengekomen die je moedig onder ogen hebt gezien en netjes gevraagd hebt om er vandoor te gaan. Dus geef je jezelf ook minstens tien keer per dag daarvoor een compliment. Jij komt er wel! Je omgeving zal nog wat aan je nieuwe persoon van Meneer of Mevrouw Duidelijk moeten wennen, maar dat geeft niks. Na zeven keer vinden ze het alweer helemaal gewoon, dus even doorzetten. Gewoon weer even opnieuw twaalf keer diep ademhalen. Schone zuivere lucht inademen en vieze verschaalde stoom er uit! Daarna geef je hen ook allemaal een compliment omdat ze jou zo respecteren in je duidelijkheid. Dus strooi met die complimenten!

Ik wens je er heel veel succes mee.

Heb je nog wat meer leesvoer nodig, kijk dan ook eens in de boekenwijzer achterin.

Vught, januari 2014.

Meer lezen van mij en mijn collega's over deze onderwerpen?

Over assertief gedrag:

Dijk, C. van, en H. Elbers, *Assertief op het werk*, Thema, Zaltbommel, 1995

Hustings, A. *Kom op voor jezelf, Zeg het gewoon*, Thema, Zaltbommel 2003

Hustings, A. *Gedrag: Aangeleerd, Afgeleerd* POD, 2007

Schouten, J. *Persoonlijke Effectiviteit*, Thema, Zaltbommel 2014

Over invloed nemen:

Dijk, B. van, *Beïnvloed anderen begin bij jezelf*, Thema, Zaltbommel 2000 (herziene druk 2014)

Dijk, B. van, *Bereiken wat je wilt*, Thema, Zaltbommel 2002

Over stress en burn-out:

Hustings, A. en Hustings, M. *Recepten voor vitaliteit*, Thema, Zaltbommel 2006

Over irrationele gedachten:

IJzermans, Th. & C. Dirkx, *Beren op de weg, spinsels in je hoofd*, Thema, Zaltbommel 1993

Dijk, B. van: *De mythe van perfectionisme, De rampenfantast, De mythe van de moraalridder, Waarom niet iedereen mij leuk hoeft te vinden, Waarom gaat het nou nooit eens vanzelf*, Thema, Zaltbommel (2006–2010)

Over zelfkennis:

Dijk, B. van en Hustings, A. *Doe wat je wilt! leer in zeven stappen jezelf kennen en in vrijheid omgaan met anderen*, Altamira-Becht Haarlem 2006