



Oefening 7 - BIJLAGE 1

DE KAARTJES

PASSIEF GEDRAG

Op de kaartjes met 'passief gedrag' staat een cijfer waar een 0 in voorkomt.

Lange, verwarde zinnen die geen steek houden en waar geen einde aan lijkt te komen.

680

Zinnen met veel overbodige woorden zoals:

“Misschien...”

“Je weet wat ik bedoel...”

“Alleen...”

“Wel... zoiets...”

40

Zinnen die met een uitvlucht beginnen:

“Normaal zou ik niets zeggen, maar...”

“Het zijn mijn zaken niet, maar...”

30

Zinnen die met een verontschuldiging beginnen:

“Het spijt me vreselijk je te storen...”

“Ik hoop dat je het niet erg vindt...”

“Excuseer mij maar...”

“Het was niet echt mijn bedoeling om...” 0

Zinnen met veel “zou moeten” of “had moeten”:

“Ik had moeten...”

“Ik zou moeten...”

907

Zinnen vol onzekerheid:

“Het is mijn mening maar... en misschien ga je niet akkoord...”

“Ik kan verkeerd zijn, maar...”

309

Uitdrukkingen waarin je jezelf kleiner maakt:

“Het is niet belangrijk...”

“Het doet er niet toe...”

70

Zinnen waarin de spreker zichzelf kleineert:

“Ik ben hopeloos/nutteloos...”

“Let maar niet op mij...”

608



Oefening 7 - BIJLAGE 1

AGRESSIEF GEDRAG

Op de kaartjes met 'agressief gedrag' staat een cijfer waar een 1 in voorkomt.

Zinnen met nadruk op "ik" en "mij":

"Luister naar mij..."

"Ik wil..."

"Ik weet wat te doen..."

1

Opscheppende opmerkingen:

"Ik heb geen problemen zoals de jouwe..."

"Als je het op mijn manier had gedaan..."

"Ik heb je toch gezegd dat ik wist hoe het moest..."

51

Dreigende verzoeken:

"Je zou dat beter doen of..."

"Ik wil dat je dat doet of anders..."

31

Tactloos advies:

"Je zou beter..."

"Waarom doe je dat niet...?"

"Verman je toch..."

14

Beschuldigingen:

"Je hebt er maar een zootje van gemaakt..."

"Dat zou nooit gebeurd zijn als..."

"Het is allemaal jouw fout..."

18

Sarcasme:

"Je bent een grapje aan het maken..."

"Ik veronderstel dat het je niet gelukt is..."

"Noem je dat klaar?"

91

Het kleineren van mensen:

"Het is nutteloos om dat zo te doen..."

"Niemand zou zich zo mogen gedragen..."

"Dat je dat nog niet kan..."

71

Dreigende vragen:

"Ben je nu nog niet klaar?"

"Waarom heb je dat in hemelsnaam toch zo gedaan?"

15



Oefening 7 - BIJLAGE 1

ASSERTIEF GEDRAG

Op de kaartjes met 'assertief gedrag' staat een cijfer waar een 2 in voorkomt.

De zinnen zijn klaar en duidelijk.
Ze bevatten de woorden "ik" of "mij",
maar ze zijn niet dreigend:

"Ik zou graag..."

"Ik verkies..."

"Ik vind..."

"Het lijkt me..."

2

Men schept niet op:
beweringen kunnen op verschillende
manieren geïnterpreteerd worden:

"Mijn ervaring is anders..."

"Jij denkt misschien dat..."

"Sommige mensen denken dat..."

22

Men maakt voorstellen zonder woorden
"moet" of "zou moeten":

"Wat denk je van...?"

"Zou je graag...?"

"Kunnen we dit ook...?"

24

Je verduidelijkt waarom of nodigt uit tot:

"Ik voel me geïrriteerd als je
me onderbreekt..."

"Ik zou dit graag zelf proberen..."

"Ik zou het nuttig vinden als je..."

"Heb je al gedacht aan..."

25

Ook andere mensen worden betrokken
bij het gesprek en hun mening wordt
gevraagd:

"Hoe past dat bij jouw ideeën?"

"Wat denk je over wat ik heb gedaan?"

"Kan je daar iets aan toevoegen?"

"Ben ik iets vergeten?"

268

Men toont bereidheid om ook een
ander standpunt in acht te nemen:

"Hoe kunnen we dit probleem oplossen?"

"Wat stel je voor?"

"We kunnen dit samen doen."

32