

Ben jij ook anders gewoon?

volgens de 'Lijstjes des Levens'

Zelfontwikkeling ~~werkboek~~ / handboek

geheel vanuit eigen ondervinding met
dyspraxie, hooggevoeligheid en autisme

Schrijver : Nadia De Ley

Coverontwerp : Vito Nieman

ISBN : 9789463425872

Uitgegeven via : Yanga.be

Print : Printforce, Alphen a/d Rijn

© Nadia De Ley

IK BEN IK

JIJ ZIET MIJ



WIE BEN IK?

WIE BEN JIJ?

Ik, Nadia → (ook) (onzichtbaar) anders met goede en minder goede dagen!

Ben **hooggevoelig**:

- | | | |
|---|-----------|--|
| - Gevoelig voor prikkels van buitenaf | en dus | let ik ervoor op en neem tijd om te verwerken. |
| - Extra tijd nodig om iets te doen | en daarom | heb ik een voorbereidingsperiode nodig. |
| - Mijn '4 muren' <u>nodig</u> voor rust | ook al | is dat soms dansen en zingen op mezelf. |
| - Kom niet graag buiten | maar | ik doe het wel als het belangrijk is. |
| - Alleen ben ik op mijn best | hoewel | in team over bepaald thema vind ik heel leuk. |

Heb **dyspraxie**:

- | | | |
|--------------------------------------|-------|---|
| - Moeite met richtingen en volgordes | en zo | heb ik nood aan trage en duidelijke uitleg. |
| - Maximum met 2 gegevens werken | maar | ik ben wel goed en grondig in wat ik kan. |

Nog wat **taal**-bijzonderheden :

- | | | |
|------------------------------------|---------------|--|
| - Makkelijker schrijven dan praten | waardoor ik | wel praat maar dan liefst met nota's. |
| - Spoonerism (wissel lettergrepen) | maar denk dan | men verstond mij en iedereen heeft wel iets. |
| - Onthoud makkelijker klinkers | en dus | verzin ik een woord met de medeklinkers. |

Waarom ik deze cursus:

- Deel graag kennis en ervaringen
- Al wat op weg helpen
- **Ondersteuning op maat (tijd, persoon, ...)**

Heb ervaring met:

- veel verschillende dingen en mensen
- ook **autisme**
- opmaken van allerlei soorten lijstjes

Vaak zegt een beeld meer dan een heel verhaal.

IK → wat van die ... en ... soms wat van die ... en ook ... waar ik zoal van hou.



We hebben allemaal talenten en beperkingen.



Met strips, boeken en tv ... leren wij soms ook mee.

Door:

- te zien hoe de verschillende personages samenleven (thuis, werk, ...)
- te zien hoe men van een probleem tot een oplossing komt (hier wel slechts één uitkomst)
- er bij na te denken wat jij zou doen in dat geval (= projectie en empathie)
- te beseffen dat we allemaal hetzelfde zijn en toch verschillend (ook projectie en empathie)
- dat we bewust of onbewust in staat zijn (onze) grenzen te verleggen (soms met inspanning)
- dat we kansen tegenkomen waar we op z'n minst moeten over nadenken (zie dit bundel)

Denk maar aan:

- alle sprookjes
- tekenfilms en –shows die een grote verscheidenheid inhouden:
De Smurfen, Kabouter Plop, George of the Jungle, Avatar, Alleen op de Wereld, Gumball, Barbapapa, Cars, ...
- series die een grote verscheidenheid inhouden:
Friends, The Thundermans, The Goldbergs, Last Man Standing, 1600 Penn, The Big Bang Theory, Het Eiland, Parenthood, Monk, Modern Family, The Middle, ...
- films die een grote verscheidenheid en/of transformerende personages inhouden:
alle superheldenfilms, X-Men, The Hulk, Peter Pan, 17 again, ...
- en natuurlijk programma's die over bepaalde thema's gaan (ziekte, afscheid, discriminatie, ...)

Het leven is niet altijd simpel.

Dat kan komen door
je eigen
beslissingen en daden
maar je kan ook
gewoon
pech hebben.

lichamelijke gezondheidsproblemen

geestelijke gezondheidsproblemen

verstandelijke problemen

financiële problemen

weinig of geen hulp voorhanden

weinig tijd

weinig energie

geen kennis van iets bepaalds

geen ervaring met iets bepaalds

moeite met meerdere gegevens ineens

moeite met organiseren

moeite met geheugen

moeite met concentratie

moeite met grote hoeveelheden leerstof

moeite met zelfmotivatie

Zoek in het lijstje
dingen die je
wil verbeteren,
in de mate
van het mogelijke
en met babysteps.

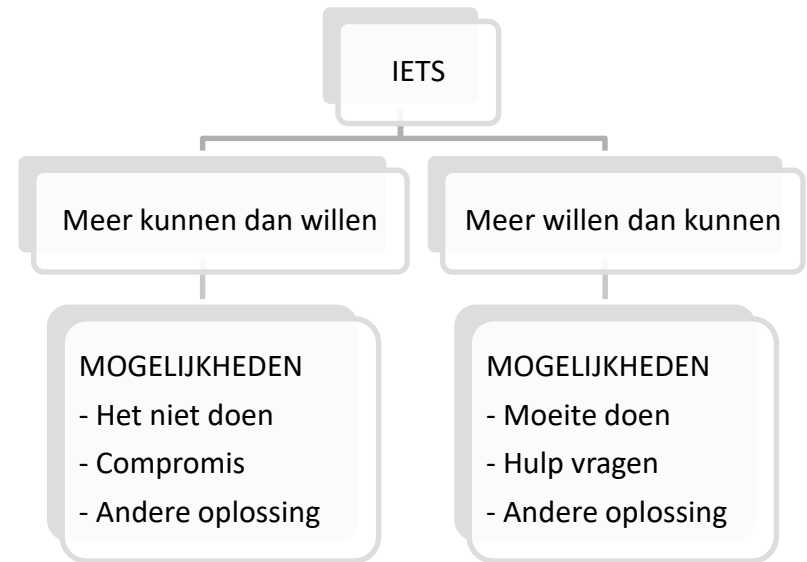
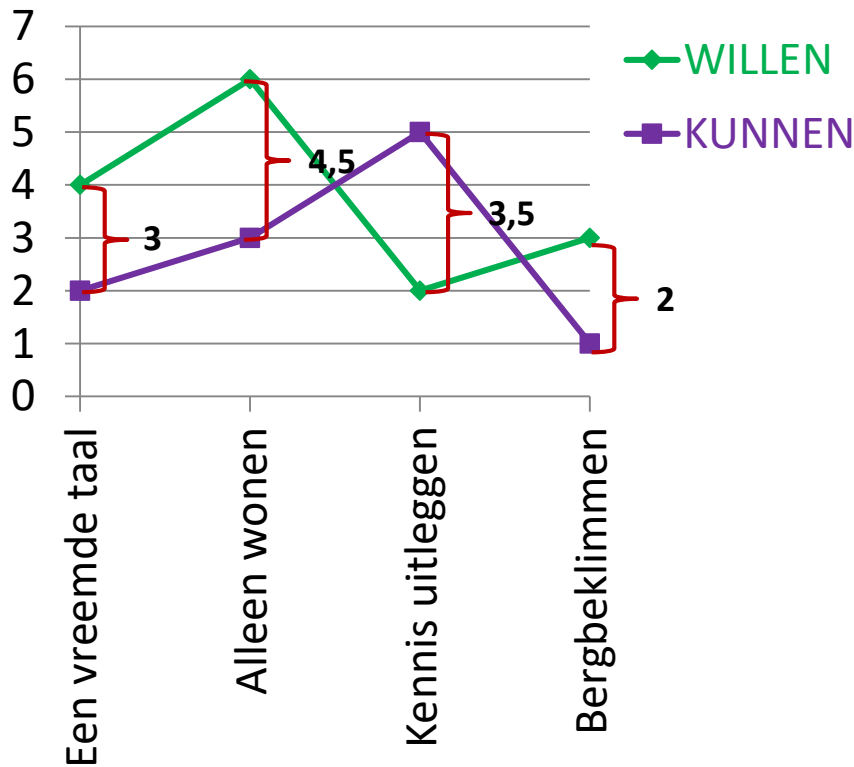
Voel jij je wel 100 % ? (is maar een uitdrukking, dus niet gaan rekenen!)

Probeer de lat niet te hoog te leggen maar ook niet te laag. Gewoon goed is ook ok!



Willen en kunnen → Beslis evenwichtig.

Stel jezelf telkens 2 vragen: “Wat wil ik?” én “Wat kan ik?”. Bekijk je gemiddelde.

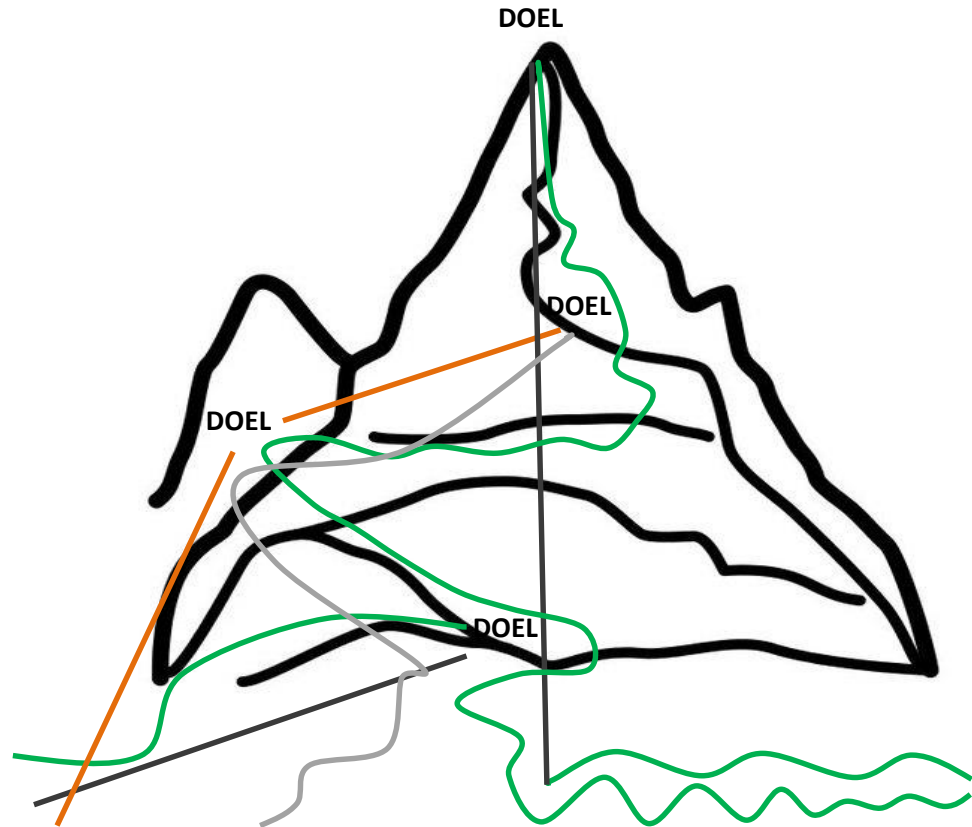


Houd er wel rekening mee dat ... sommige dingen MOETEN in deze wereld ... om GOED TE KUNNEN LEVEN.

Basisbehoeften: gelijkwaardigheid, geld, genoeg ruimte en tijd, ... → voor jezelf, voor je gezin, voor je geliefden, ...

De situatie (van het moment) is je uitgangspunt.

**DOELN, MOTIVATIES, PRIORITEITEN,
(OP KORTE OF LANGE TERMIJN)
ZIJN IN MINDERE OF MEERDERE MATE
VOOR IEDEREEN VERSCHILLEND,
AFHANKELIJK VAN
ELK INDIVIDUEEL PERSOON
IN EEN BEPAALDE SITUATIE.**



Let op! Wie een trede van een ladder overslaat, heeft meer kans om te vallen!

(Lees: ... Wie iets niet goed doet of goed kent ... of te snel wil gaan, ... heeft meer kans om te mislukken.)

Wat maakt iemand ... wie die is?

EEN PERSOON =

- **Het uiterlijk** lichaam
 gedrag
 kleding

- **Lichaam
vanbinnen** gestel
 gezondheid

- **Karakter of
persoonlijkheid** eerder extravert
 eerder introvert
 eerder mannelijk of vrouwelijk
 eerder egoïstisch of altruïstisch
 met wensen en motivaties
 met voorkeuren en/of afkeer

- **Sterktes en
zwaktes** lichamelijk
 verstandelijk
 emotioneel

komt door

- **De genen** (geërfde eigenschappen van ouders)
- **De opvoeding** (door ouders, school, cultuur, ...)
- **Verwachtingen** (van maatschappij, familie, vrienden, ...)
- **Je levenssituatie** (mogelijkheden en gemis daaraan)
- **Je ervaringen** (goede, slechte, leerrijke, bedrieglijke, ...)
- **Je hersenkronkels** (talenten, beperkingen, ...)

- Iets staat altijd ten opzichte van iets anders. Alles is dus relatief (in relatie tot iets/iemand anders).
- Het hangt er vanaf met welke gedachte(n) en/of emotie(s) je de dingen 'waar'neemt.
- De één zijn mening is evenveel waard dan die van iemand anders.
- Al wat je doet heeft gevolgen. Let op! 'Niets doen' is ook iets doen.
- Omstandigheden overkomen je, maar jij hebt de keuze hoe je ermee omgaat.
- Wat iemand anders over jou denkt, zegt meer over die persoon dan over jou maar denk er wel over na.
- Om een keuze uit te voeren moet je bereid zijn er moeite voor te doen.
- Wees voorzichtig met kansberekeningen. De 'ernst van een mogelijke uitkomst' telt meer.
- Een resultaat kan je nooit 100% op voorhand kennen.

Soms zo verschillend en toch ook gelijk.

We zijn allemaal verschillend. Dit bekeken we op het vorige blad

maar ...

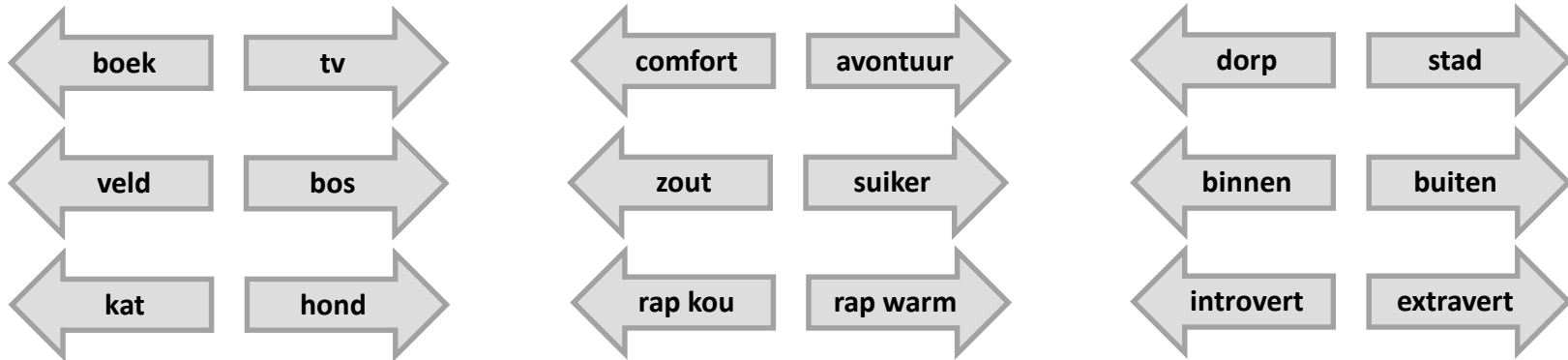
We hebben ook altijd dingen met elkaar gemeen:

ademen, eten, drinken, toilet, slapen, gebruik van zintuigen, sterktes en zwaktes, ...

Wat ons vooral bindt, zijn ... bewust of onbewust gemeenschappelijke voorkeuren of afkeer voor iets of iemand.

Dit kunnen we makkelijk in groep uittesten ... door iedereen ... een keuze tussen dingen ... te laten maken.

bijvoorbeeld :



Wie we zijn of welke situaties ons ook gevormd hebben, we hebben allemaal dingen gemeenschappelijk en verschillend. We kiezen iets of iemand uit (aantrekking) omdat hij/zij/het ... op één of andere manier ... bij ons 'past', ... positief of negatief. Door het (leren) kennen van anderen ... leren we onszelf kennen! ... Bescherm jezelf wel ... door op je instinct te vertrouwen!

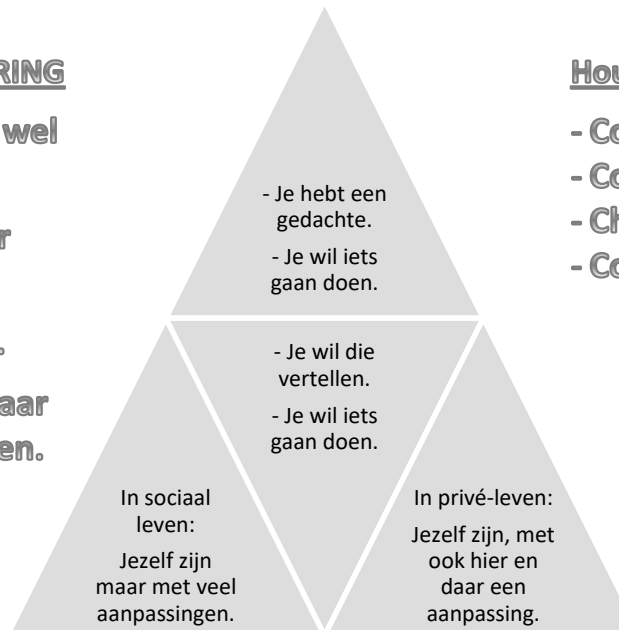
Dit kan je helpen, als je bij anderen bent.

- BEGIN:** INSCHATTEN → Probeer jezelf, de ander en de situatie aan te voelen. → Wie en wat is dat hier allemaal?
AANVAARDEN → Ga ervan uit ... dat iets of iemand ... niet zomaar verandert ... alleen omdat jij dat wil.
RICHTEN → Verwacht de bal ... om hem vlot te kunnen richten! → Bereid je voor op mogelijke scenario's.
- TIJDENS:** EVENWICHT → Iedereen heeft tevelen en tekorten. Sommige situaties vragen ... om je wat aan te passen.
COMPENSEREN → Aanvullen van tekorten en tevelen. → Iets veranderen ... door er iets anders ... bij of af te doen.
INTERACTIE → Als iemand spreekt/gebaart en jij luistert/kijkt ... (ook andersom). Liefst evenveel en evenwaardig!
- EINDE:** PROJECTIE → Als je denkt ... dat de ander denkt en voelt ... wat jij denkt en voelt. Beter gewoon even vragen.
FEEDBACK → Voor de zekerheid kan je nog even vragen of je iets goed begrepen hebt. Dit kan ook later nog.
FLINK ZIJN → Ben je iets ineens beu ... of gaat iets niet zoals je wil (zomaar), ... kom je toch nog je afspraak na.

VOORBEELDEN VAN GOEDE UITVOERING

- **The Voice:** Lied goed zingen maar wel met iets typisch van jezelf erbij.
- **Jani:** Modieuze kledij dragen maar wel iets typisch van jezelf erbij.
- **Gert:** Kordaat maar losjes zichzelf.
- **Sofie:** Eigen combinaties koken maar wel volgens de regels van het koken.

Je ziet dat het in 2 richtingen kan gaan, maar weet dat iets altijd in relatie staat tot iets of iemand anders.



Houd de 4 C's in gedachten:

- **Contact** (Met wie? + Welk doel?)
- **Context** (Wat is het verhaal?)
- **Character** (Hoe zijn jullie (samen?))
- **Compromise** (Best op voorhand!)

Mogelijkheden:

- Met woorden bespreken
 - Bv.: Ik nu, jij dan.
 - Bv.: Maar een deel.
 - Bv.: Wel 1, geen 2.
- Tijd beperken tot doel
- Gesprek beperken tot doel (en nog vele andere)

Enkele moeilijke woorden uitgelegd:

EXPRESSIE = JE MANIER VAN UITDRUKKEN → door praten, mimiek, lichaamstaal, gebaren, geluiden

COMMUNICATIE = CONTACT HEBBEN/NEMEN MET ELKAAR → door praten, e-mailen, expressie

INTERACTIE = WISSELWERKING VAN DINGEN OF MENSEN → met mensen, dieren, fysica, chemie

INSTINCTIEF = EEN SOORT OERVERSTAND WAAR JE MEE REAGEERT → bv. vertrouwen, wilde dieren jagen, ...

INTUÏTIEF = ALS JE IETS OP HET GEVOEL DOET → op je buikgevoel afgaan (figuurlijk), doen wat goed voelt

RELATIEF = IETS HANGT ALTIJD VAN IETS ANDERS AF → meningen, persoonlijkheid, producten, ...

MAATSTAF = NORM WAARNAAR MEN IETS BEOORDEELT → eigenschappen, IQ (intelligentie), ...

BEWUST = ONDERZOEKEN, NADENKEN, AFWEGEN EN WETEN → over je manier van doen en denken

ONBEWUST = HANDELEN OF SPREKEN ZONDER ER (NOG) OVER NA TE DENKEN → vaak uit gewoonte

ONDERBEWUSTZIJN = GEDACHTE-OPSLAGRUIMTE WAARIN AL JE KENNIS EN ERVARING ZIT OPGEBORGEN

COMPROMIS = OVEREENKOMST OF AFSpraak WAARBIJ IEDER EEN VRIJWILLIGE TOEGEVING DOET

NUANCEREN = JE MENING AANPASSEN DOOR NAAR DE CONTEXT TE KIJKEN → verschillen zien

DISCREET = BELEEFDE, VOORZICHTIGE MANIER VAN SPREKEN OF HANDELEN OF GEHEIMBEWARING

COMPENSEREN = EEN TEKORT ERGENS MEE AANVULLEN, ZODAT JE TOT EEN GOED RESULTAAT KOMT

LETTERLIJK = MEN BEDOELT HET HOE HET IN WERKELIJKHEID IS → Je kan het horen, zien, aanraken, ...

FIGUURLIJK = MEN BEDOELT HET ALS EEN VERGELIJKING → Ik ga op dat koopje springen = Ik wil het echt.

...

...

Iedereen leeft altijd alleen én samen.

Het sop moet de kolen waard zijn! = Hoe veel heb jij ergens voor over ?
of ook → Volg niet zomaar, zonder reden. Weet waarom je iets doet !

Eigen 'ik' + eigen 'jij' = 'Wij'.

Wat 'wij' willen en wat 'wij' doen,
moet altijd met fatsoen
en met de wil om goed te doen.

Dan maken 'wij' elkaar toch blij
en zoniet laten 'eigen ik' en 'eigen jij'
elkaar toch maar beter vrij.

Soms valt het mee, soms heb je spijt.
Je hebt dan wel gekozen voor vrijheid
maar neem steeds je verantwoordelijkheid.

Wat voelt slecht en wat voelt goed?
Denk zeker na voor je praat en voor je doet,
voor je elkaar nog eens ontmoet.

Liefde en verantwoordelijkheden! → Deze twee krijgen altijd voorrang,
Maar ... verlies jezelf daar niet bij! Ook hier is een goed evenwicht nodig.

Eigenlijk hangt alles af van persoon tot persoon.

Door wetenschappelijke bevindingen, statistieken en enquêtes ...
zijn er voor alles (apart) gemiddelden en marges vastgesteld.

Vb.: Windkracht meet men met Beaufort-eenheden → 0 Beaufort = windstil / 12 Beaufort = orkaan
1 is zeer zwak en heeft een marge van 1 tot 5 km/uur → Men noemt dit een maatstaf of norm.

Toch zijn er mensen die een windkracht van 1 BF al vanaf 3 km/uur aanvoelen als 2 BF

Alledaagse voorbeelden:

- De meeste mensen voelen zich beter als de zon schijnt.
Toch zijn er mensen die door bepaalde reden(en) niet van zonnig weer houden.
- De meeste mensen hebben, als ze hun elleboog stoten, een beetje pijn die niet lang duurt.
Toch zijn er mensen die dit zelfs niet voelen of waarbij de pijn net langer blijft.

Men spreekt dan van meer of minder dan 'normaal'.

Het geheel zit hem in de details maar verlies nooit het geheel uit het oog!

Wat meer van het één, wat minder van het ander.

Het kan wel wat **maar niet heel veel** dat men verandert, **doch wel uit motivatie.**

	beslisser	denker	dromer	doener
Ik ben vaak een	x	x		x
Ik vind dat meestal	<u>ok</u> / <u>niet ok</u>	<u>ok</u> / niet ok	ok / niet ok	ok / <u>niet ok</u>

Voorbeelden in het paars.

Woord-slim	Getal-slim	Beeld-slim	Muziek-slim	Lichaam-slim	Natuur-slim	Mensen-slim	Zelf-slim
Verbaal-Linguïstisch	Logisch-mathematisch	Visueel-ruimtelijk	Muzikaal-ritmisch	Lichamelijk-kinetisch	Naturalistisch-ecologisch	Sociaal-interpersoonlijk	Intuïtief-intrapersoonlijk
*		*		*		*	*
	!					!	!
		😊	😊	😊	😊	😊	
			😞		😞	😞	

Talent: *

Interesse: 😊

Werkpunt: !

Desinteresse: 😞

Voor wie wil ... BEGROETEN, JEZELF VOORSTELLEN, AFSCHIED, WENSEN, BEDANKEN

Superbeleefd (formeel):

“Dag mevrouw, meneer.” of “Aangenaam.” (Je buigt een beetje naar voren maar kijkt aan.)

“Ik ben ...” (Glimlachen met mond en ogen.)

“En u bent?” (Als de ander zichzelf niet heeft voorgesteld.)

“Tot genoegen.” of “Tot een volgende gelegenheid.”

“Ik wens u nog het allerbeste toe.”

“Insgelijks.” of “U bent heel vriendelijk.” (Dit kan je antwoorden.) (Je glimlacht en kijkt aan.)

Gewoon beleefd (half-formeel):

“Dag.” of “Goeiedag.” (Je knikt kort en duidelijk, glimlacht en kijkt de ander aan.)

“Ik ben ...”

“En u bent?” (Als de ander zich niet heeft voorgesteld.)

“Tot ziens.” of “(Misschien) tot een volgende keer.” (Je glimlacht en kijkt aan.)

“Het beste nog.” of “Succes (nog) met ...” (Wel discreet/tactvol blijven! = geen persoonlijke dingen zeggen in groep)

“Dank u, hetzelfde voor u.” (Dit kan je antwoorden.)

Nota:

- 1) Onbekenden kunnen vrienden worden, dus ‘u’ kan veranderen naar ‘ge, gij’ (‘aan/voor u’ i.p.v. aan/voor jou).
- 2) Bij het schrijven blijf je altijd ‘u’ of ‘je’ of ‘jou’ (‘aan/voor u’ of ‘aan/voor jou’) gebruiken.

Vriendschappelijk (al wat informeel – Je kent elkaar al.)

“Hallo.” of “Hoi.” (Je glimlacht of als in groep met eventueel met vingers wat op.)

“Hehe, wat een weer!” of “Ha, is er hier iets veranderd? of “Is er iets gaande? Ik hoorde dat ...”

“En, ça va?” of “Alles goed?” (Dit meestal na het praatje!)

“Saluutjes en ik bel nog.” of “Saluutjes he, laat maar (eens) iets weten.”

“Hou u goed.” of “Succes ermee.” of “De groetjes.”

Zeer vriendschappelijk (informeel of familiair)

“Hi.” of “Hey.” (Je knikt niet of anders trager en naar boven toe en/of maakt een coole handbeweging)

“En, iets speciaals?” of “What’s up?” of een praatje maken: “Is hier al iemand?” of “Weet gij ...?”

“Alé, ‘k ben weg, salu he!” of “Ik hoor u nog wel.” of “Laat maar iets weten.” of “See you.” of “Ben weg, joe.”

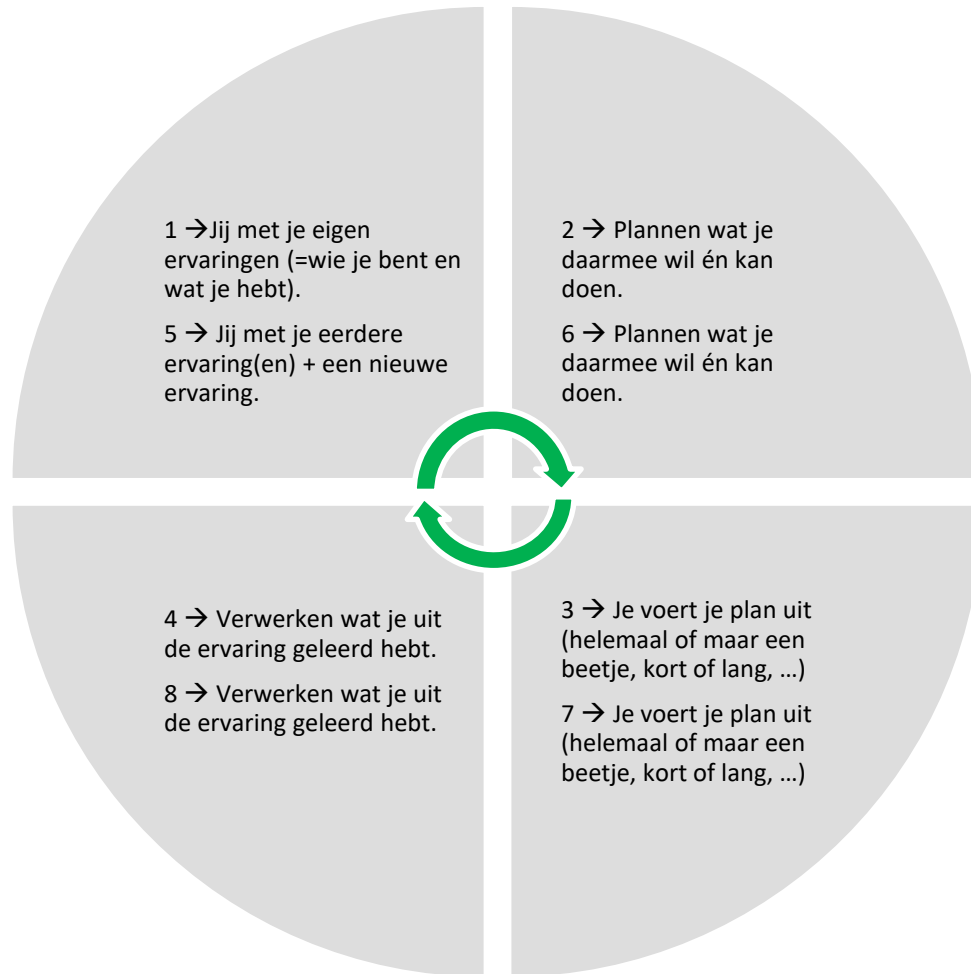
Mimiek & lichaamstaal

TIPS & MOGELIJKE VERKLARINGEN

We doen het vaak onbewust. Hoe meer je je bewust bent van hoe je je gedraagt, hoe meer je een situatie (mee) kan sturen.

- ONTMOETINGEN → **Hand geven** (naar voor met 1 been en terug = vriendelijk + respect voor andermans 'ruimte')
- MET MIMIEK (GEZICHT) **Hand opsteken** = als je letterlijk en/of figuurlijk afstand wil houden
- EN/OF LICHAAMSTAAL **Wenkbrauwen en/of kin wat omhoog** (duidelijk maar zonder overacting = zelfzeker overkomen)
- Kin** (naar voor = openheid / naar beneden = geslotenheid) → met 'knik' = automatisch naar beneden
- Hoofd schuin** = lief of verveeld. **Heel dichtbij komen** = goede klik met iemand of net niet (alvast van jou uit!)
- In ogen blijven kijken** = strenger. Heel even naar beneden kijken en dan terug = zachter.
- Glimlachen (alleen met de mond)** = beleefdheidslachje, dus waarschijnlijk niet van harte ... of angstig
- Glimlachen (met mond en ogen)** → 1) ontspannen blik = van harte / 2) geforceerde blik = minder oprecht
- NOG ANDERE → **Armen en/of benen gekruist** = zich afsluiten, verdedigende houding, kijkend, afwachtend, ...
- Oogcontact** = geïnteresseerd, onderzoekend, wegdromend, uit beleefdheid, ...
- Wegkijken** = visualiseren, afwegen, verlegenheid, ongeïnteresseerd zijn, ...
- Gezicht draaien (ogen niet)** = auditief opnemen (horend onthouden), klaar om afgeleid te worden, ...
- Naar beneden kijken** = in gevoel zitten, verlegenheid, ...
- Fronsen** = ergernis, concentratie, streng, iets niet begrijpen, ...
- Wenkbrauwen omhoog** = verwondering, interesse, verdedigend, ...
- Naar voren komen** = betrokkenheid, durf, sympathie, agressie, ...
- Naar achteren (leunen)** = afstand nemen, zelfzekerheid, arrogantie, verveling, ontspanning, ...
- Hand(en) in de zij** = verdedigend, zichzelf een houding geven, ongeduld, ...
- Zich aanraken** = zelftroost, onzekerheid, ...
- EXPRESSIEF OF NIET EXPRESSIEF → Over het algemeen druk je jezelf best uit met goed middelmatig gedrag (niet te druk en niet te droog)
- Let op: * Het is beleefd om je (1 tot max. 3 x) over iets goeds uit te drukken. Meer kan vervelend worden.
- * Het is niet beleefd als je (te) veel mimiek gebruikt als je iets niet goed of lekker vindt. Bij iets negatiefs gebruik je beter gewoon woorden (assertief maar discreet).
- NU EVEN NIET, GRAAG! → Geen zin in (toevallige) ontmoetingen? → Kijk dan hoog of laag maar loop wel nergens tegen!

Kennis + ervaring + wil + gelegenheid = gewenste richting kunnen inslaan.



Een mens heeft 2 basisbehoeften: overleven + gelukkig zijn

Hiervoor gebruik je ...

- Gevoel (buik, hart, adem)
- Intuïtie (wijselijke voorzichtigheid)
- Kennis (wat je weet en kent)
- Kunde (wat je kan, bekwaamheid)
- Ervaring (wat je al gedaan of meegemaakt hebt)

en denk je na over ...

- Wat is prioritair? (wat er het belangrijkste is en voor wie)
- Wat is je motivatie? (waarom je iets doet of wil bereiken)
- Heb je genoeg speling voorzien? (overschot in tijd, plaats, hoeveelheid, energie, ...)
- Is het iets positiefs? (iets goeds?, leuks?, ... en voor wie?)

Iets is wat het is. Probeer (je) emoties te beredeneren.

<u>Wat je wil doen:</u>	<u>Omstandigheden:</u>	<u>Mogelijke gedachten of daden:</u>
Documenten (papieren) gaan vragen	Middagpauze en maar 1 loket open.	Je bent er gewoon boos om. Je vermoed dat er te weinig personeel is. Je bedenkt dat het lunchtijd is. Nu heb je nog tijd om je papieren te zoeken. Het is niet de schuld van de bediende.
Bestelling afhalen in de winkel	Je bestelling is er nog niet.	Je bent er gewoon boos om. Je bekijkt nog eens of het bestelformulier in orde is. Je vraagt rustig hoe dat komt. Je beslist om in 't vervolg ergens anders te kopen. Als het er deze week nog is, is het ok voor jou.
Over een half uur in Antwerpen zijn.	Iemand treuzelt aan het loket.	Je bent er gewoon boos om. Je kijkt/hoort of die persoon een beperking heeft. Je beslist om een ander loket te nemen. Je beslist om de volgende keer vroeger te komen. Je overweegt of je afspraak belangrijk (genoeg) is.
Je hebt de avondmaaltijd bereid.	Je partner/kind/ouder is nog niet thuis.	Je bent er gewoon boos om. Je zou al blij zijn als hij/zij iets liet weten. Je bent ongerust en belt hem/haar op. Ach, het is niet de eerste keer dat hij/zij te laat is. Je eet zelf al en zal het eten later weer opwarmen.
Je luistert naar een rustig muziekje.	De ambulance loeit voorbij.	Het geluid irriteert je en de auto's moeten opzij. Je denkt aan wat er zou kunnen gebeurd zijn. Och arme, de familie van het slachtoffer/de zieke. Toch maar checken of er ICE in mijn gsm staat. Pfiew, goed dat ik niet aan een ziekenhuis woon.

Verandering ... eerst in je hoofd en dan met je lijf.

Al je ergens een vervelende emotie bij krijgt, kan je proberen het volgende te veranderen:

- Ofwel de situatie →
- Dat kan op het moment zelf.
 - Je kan tegen een volgende keer voorzorgen nemen.
Bv.: een tijdschrift meenemen, na een belangrijke afspraak geen andere plannen, ...
- Ofwel je ingesteldheid →
- Jezelf in de ander zijn/haar plaats stellen.
 - De situatie aanvaarden en je (gedachten) ontspannen.

Door iets kleins te veranderen, veranderen grote dingen vaak mee (iets liefs doen, 'nee' zeggen, ...).

Begin niet met iets groots te veranderen, tenzij de situatie daarom vraagt (nood, sterke motivatie, ...).

Verander niet te veel ineens want dan is het moeilijk om vol te houden (boom snel, wortels traag).

Denk er wel aan dat anderen zeker niet altijd met jou mee veranderen!

Denk na over de mogelijke gevolgen van je daden en woorden want die krijg je er automatisch bij.

Je kan geen ander resultaat verwachten als je steeds hetzelfde blijft doen.

Gewoontes zijn prima als het over praktische dingen gaat, maar met mensen moet je nuanceren.

Principes zijn prima als het over gewetenskwesties gaat, maar met situaties moet je nuanceren.

Tip: Bij toxische emoties (emoties die je geen goed doen) is het goed om eens een avond en ochtend in je agenda vrij te houden, speciaal om die emoties naar boven te laten komen (bv. door een ontroerende film, liedjes, ...), ze eruit te laten op je eigen manier en daarna rust te nemen. Val bij dit verwerkingsproces niemand lastig (ook jezelf niet). Praten doe je beter nadien.

Wat word je (ge)waar ... en/of ... wat ben/kan je ermee ?

Gemoed (emotie + verstand + karakter)	Omstandigheid of situatie	Gebeurtenis of bijkomende omstandigheid	Gevoel (direct na voorval) → gevoelsreactie	Emotie (bij dat gevoel → inhoud)	Uitwerking (eerste reactie)	Mogelijkheden om te doen → gemoedsbehoud of -verandering	Mogelijkheden om te denken of je af te vragen → zorgen voor gemoedsverandering
Vriendelijk	Veel volk op de tram.	Iemand botst tegen je aan.	Ongemakkelijk	Beschaamd	Rood worden	Je verplaatsen	Wat doe ik een volgende keer? Andere houding of plaats?
Boos	Het is mooi weer	Je moet gaan werken.	Prikkelbaar	Verdrietig	Opstandig	Ramen openzetten	Ik vind altijd wel iets om mijn dag op te fleuren.
Onbezorgd	Het is mooi weer.	Je hebt een vrije dag.	Aangenaam	Vrolijk	Zin in huppelen	Huppelen/bewegen	Als het past, dan laat ik mij (even) gaan en anders later.
Ongerust	Je hebt examens	Je hebt nog een andere taak.	Verward	Paniekerig	Black-out	Smoothie drinken	Bij overrompeling maak ik een snel schema met goede keuzes.
Verveeld	Je moet opruimen.	Alles ligt door elkaar.	Gespannen	Depressief	Moe	Vrolijk lied opzetten	Heb ik genoeg tijd? Heb ik verlegplaats? Moet alles?
Bezorgd	Je wacht op nieuws.	Je krijgt telefoon met goed nieuws.	Gekalmeerd	Blij	Zin in juichen	Doe even gek.	Had het zin dat ik mij zorgen maakte? Wat kon ik doen?
Neutraal	De sfeer is gespannen.	Iemand bezorgt je bloemen.	Verrast	Hoopvol	Zenuwachtig	Naar het kaartje kijken.	Ik overloop mogelijke bedoelingen en denk na hoe erop te reageren.
Naïef	Iemand zegt dat hij/zij je leuk vindt.	Je hoort of ziet die persoon niet meer.	Zenuwachtig	Hoopvol	Zingen	Informeel of hij/zij eens wil afspreken en zoja, wanneer.	Je zou ook aan je vrienden kunnen vragen wat zij zouden doen en wat zij ervan denken.
Vrolijk	Je baas vraagt om een gesprek.	Hij/zij kijkt streng.	Verbaasd	Ongerust	Zweten	Geduld oefenen en rustig ademen.	Je kan bedenktijd vragen voor je antwoord.
Gehaast	Je bent laat voor een afspraak.	Iemand vraagt de weg.	Geïrriteerd	Beschaamd	Verlegen	Je geeft de juiste richting aan en excuseert je nog.	Het is toch leuker voor iedereen (ook voor jezelf) als je je niet moet haasten én wat tijd over hebt.
Gefocust	Je hebt een drukke dag.	Je krijgt een sms.	Onverschillig	Volhardend	Tevreden	Je schrijft op een post-it: '... sms'en en doet dit later.	Als het superdringend is, zullen ze wel opbellen. Ik kijk wel even binnen het half uur.

Kiezen → met verstand, kennis, ervaring en buikgevoel.

- ❖ Datgene waar je zin in hebt is niet altijd hetzelfde als hetgeen wat goed voor je is!
- ❖ Aandringen bij iemand is een mogelijkheid maar blijf dit niet doen! Je kan ook om duidelijkheid vragen.
- ❖ Geef iets, iemand of jezelf enkele kansen en neem dan een besluit. Doe je het of niet? Hoe voel je je bij je besluit?
- ❖ Als je een beslissing of besluit genomen hebt, is het soms verstandig om nog even te wachten met de uitvoering ervan tot op het meest geschikte moment.
- ❖ De manier waarop je iets zegt of doet, is vaak nog belangrijker dan wat je zegt of doet.
- ❖ Waarom, denk je, dat anderen je behandelen zoals ze dat doen? Passen jullie wel bij elkaar? Is er aanvaarding (van elkaar, de situatie, ...)? Ken je het onderscheid tussen hiërarchische (protocol) en persoonlijke (algemene) gedragsnormen?

JIJZELF

- Jezelf kennen is nodig
 - Waar ben je, volgens jezelf, goed en minder goed in?
 - Waar ben je, volgens anderen goed en minder goed in?
- Wat is belangrijk voor jou
 - Gewoonlijk?
 - Op een bepaald moment?
- Compenseren
 - Praat je er vooral over? → Doe iets!
 - Ben je eerder een doener? → Praat eens!

DE ANDER(EN)

- Wat is belangrijk voor de situatie / de ander(en)?
 - Gaat het om iets (levens)belangrijks?
 - Wil je snel resultaat of niet?
 - Heb je iets ergens voor over?
 - Ben je bereid te luisteren naar de ander?
- Is de situatie en/of omgeving goed voor je?
 - Gewoonlijk?
 - Op een bepaald moment?
 - Hoeveel energie en inzet is er nodig?
 - Luisteren anderen naar jou?

Doe positieve dingen vandaag maar wacht tot morgen met de negatieve, mocht je daar plannen mee hebben. Het leven kan verrassend uit de hoek komen, vanuit wegen (oplossingen, bedenkingen, ontmoetingen, inspiratie) waar je niet meteen aan denkt. Voer zeker geen grote verandering(en) door als je je niet goed of rustig voelt, tenzij het echt dringend of noodzakelijk is.

Plannen met een metafoor (vergelijking).

Je moet er maar eens op letten hoe veel alledaagse dingen je kan vergelijken met het leven.
→ Als je wil dat iets bepaalds gebeurt, moet je met bepaalde dingen rekening houden en/of er moeite voor doen.

Hieronder zo'n metafoor ... (met een sollicitatie als voorbeeld)

waarbij het schip je onderbewustzijn is (wat je automatisch doet **zonder bij na te denken** of gewoon bent) en de kapitein je bewustzijn (wat jij met volle besef en bedoeling wil doen en **waar je bij nadenkt**).

NOODZAKELIJK → VOORBEREIDING - PLAN A - PLAN B - JE MOGELIJKHEDEN INSCHATTEN - MOGELIJKE SITUATIES INSCHATTEN -
WELKE KRACHTEN VAN DE NATUUR HEB JE NODIG of KAN JE GOED GEBRUIKEN? (bv.: zon) - SPELING INBOUWEN - ...

Wat kan ik (al) opzoeken/noteren/in orde brengen? **Informatie over het bedrijf opzoeken, cv opmaken**

Wat kunnen mijn kansen ... of ... uitkomsten zijn? **Ik heb een veelgevraagde kwaliteit → Mijn kans is groot.**

NATUURLIJKE FACTOREN

HOE IS HET WEER? (bv.: wind)

Het lijkt een leuke job.

HOE IS HET WATER?

Veel mensen naar op zoek.

Wanneer is de beste timing?

Ik kan best snel reageren.

OBSTAKELS

WIND, REGEN, MIST, GOLVEN, ZANDBERGEN, ANDERE SCHEPEN...

Wat/Wie kan er mij mogelijk tegenzitten?

Andere sollicitanten, bus-/treinverbinding

ERVARING

REEDS ERVARING of NOG NIET?

Ja, nl. ... (wanneer en waar).

RAADGEVINGEN VAN ERVAREN MENSEN?

Er mij goed bij voelen.

KAN IK MIJ OP MIJN INSPIRATIEBRON BASEREN?

Ja, heeft kennis.

Welke zijn

mijn inspiratiebronnen, **Vroegere job, beroemde wetenschapper**

(emotionele/feitelijke) ervaringen, raadgevers? **Collega, vrienden**

REDDING

TELECOMMUNICATIE, BOEI, ANDERE SCHEPEN, REDDINGSSLOEPEN,
NOODRANTSOEN, LAND IN ZICHT,, ...

Waarop/op wie ... kan ik eventueel terugvallen? **Job nog houden.**

VERANTWOORDELIJKHEIDSZIN !!

Zet ik mijn gezin wel op de eerste plaats? **Ja, maar ook geld nodig.**

Maar dan soms ... als het sop de kool niet waard is ... dan moet je de moed vinden ... om je plan te laten varen.

Zijn we ons bewust van onze vracht?

HET SCHIP → JE ONDERBEWUSTZIJN

Ongeveer 90% van je handelingen doe je onbewust.
Om te kunnen sturen hoef je niet echt na te denken.

Ook zijn we ... niet alleen met een (erfelijk) karakter geboren,
we hebben ook nog een bagage van opvoeding, ervaringen, ...

Hoe meer we bewust worden van ons karakter en deze bagage,
hoe meer we er vat kunnen op krijgen.

En dan komt onze 'kapitein' in het spel (zie hiernaast).

DE KAPITEIN → JE BEWUSTZIJN

Jij, als kapitein, beslist in de mate van het mogelijke ...
welke richting je schip uitvaart.

Hoe meer je bewust nadenkt en handelt,
hoe meer je je schip kan sturen.

Belangrijk is te beseffen en te aanvaarden wat je KAN veranderen
én wat (of wie) je zelf NIET KAN veranderen.

Probeer voorzichtig, tot 2 à 3 maal toe en trek je conclusie.

CONTEXT CONTEXT CONTEXT

De context is altijd belangrijk bij het nemen van beslissingen, bv.:
Kan mijn beslissing ook op lange termijn gevolgen hebben?
Kan/kon iemand ergens aan doen of niet? ...

Als je een eigen levenskeuze maakt, ben jij de enige die daar blij
moet mee zijn, maar probeer daarbij anderen niet te benadelen,
noch je eigen wil op te dringen (tenzij nodig is).

Omstandigheden zijn gewoon wat ze zijn, maar je keuzes en
handelingen beslis jij zelf.

*Van kwestie of probleem tot oplossing, aanvaarding of systeem:
confronteren, analyseren, concluderen, comprimeren, stockeren.*

JE KAN JEZELF HIEROVER ENKELE VRAGEN STELLEN:

Ben ik mij (voldoende) bewust van mezelf?

Wat zou ik, indien nodig, bewust kunnen veranderen?

Vraag ik daar best hulp bij?

Stel ik dingen ... te veel of te weinig ... in vraag?

Waar zou ik nog eens bij moeten stilstaan?

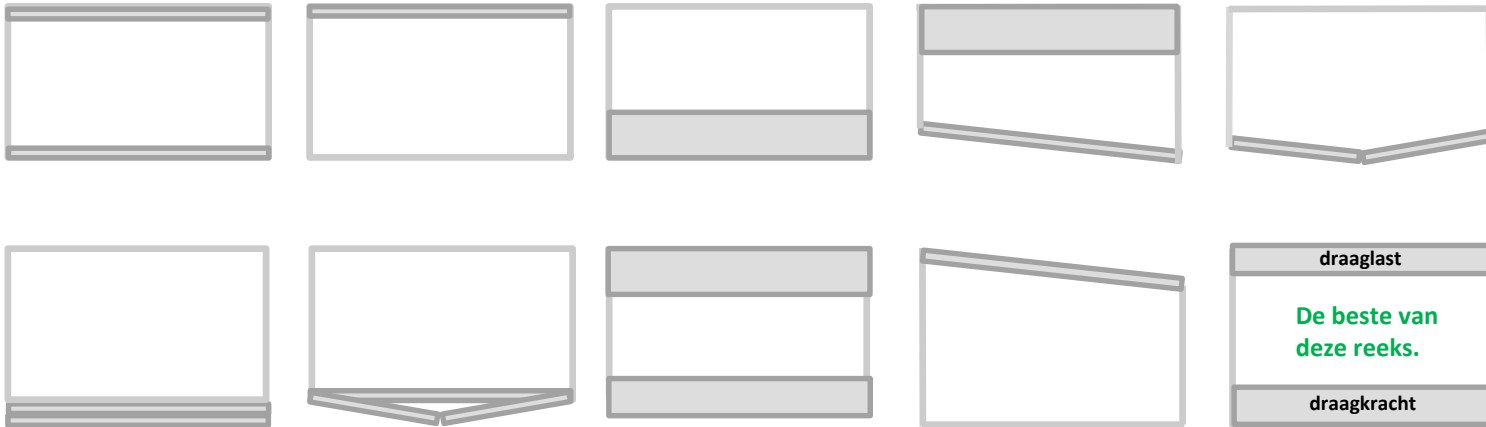
Vraag ik daar best hulp bij?

**HOE ZWAARDER HET SCHIP, HOE HOGER HET WATER → HOE MEER JE MEEDRAAGT, HOE MOEILIJKER HET GAAT.
PROP JE LEVEN NIET VOL MET ONNODIGE BALLAST EN MAAK OP TIJD SCHOON SCHIP EN BEHOUD DE ESSENTIE !**

Vracht = draagkracht + draaglast.

Heb je voldoende draagkracht ... om je draaglast aan te kunnen?

Je draaglast is best minder dan je draagkracht. Zo niet,... wat kan/ga je eraan veranderen/aanpassen?



GEDICHTJE AAN MEZELF:

Soms steken anderen je dagen vol
en je hebt ook nog een andere rol!
Je kan wel even op reserve teren
maar moet dan eens zo veel recupereren.
't Moet af en toe eens zonder jou
zoniet sta je zelf in de kou.
Hoe kan je er dan nog voor anderen zijn?
Je portie energie is op de duur te klein.

HET 4-MOGELIJKHEDEN-KIEZEN EN -BESLISSEN

... SOMS NIET GEMAKKELIJK !

- * Het kan zijn dat iets lukt als je er iets aan doet.
- * Het kan zijn dat iets lukt door er niets aan te doen.
- * Het kan zijn dat iets niet lukt als je er iets aan doet.
- * Het kan zijn dat iets niet lukt als je er niets aan doet.

Omgang met anderen én jezelf.

* Stel je je empathisch in (waarbij je probeert je in de plaats van een bepaald persoon in een bepaalde situatie te stellen):

- Wat is de eigenheid van die persoon?
- Welke redenen zou hij/zij kunnen hebben voor zijn/haar gedrag of daden?
- **Kan ik mij voorstellen dat ik dan ook zo zou zijn of reageren?** Waarom wel? Waarom niet?

* Behoud je je eigenheid (hoe jij zelf in elkaar zit, je gedachten, wensen, gevoelens, ...):

- Luister gewoon naar wat de ander te zeggen heeft maar volg niet zomaar altijd (zijn/haar gedachten of daden).
- Je mag **mededogen** hebben (meeleven) maar **geen medelijden** (niet mee lijden).
- Overweeg of de aandacht op een bepaald moment best meer naar jezelf, meer naar de ander of gewoon naar jullie samen gaat.

* De één is compatibeler of flexibeler dan de ander:

- Ook hier is er weer **middelmaat** nodig. Het is handig als je je makkelijk kan aanpassen maar stel je grenzen (t.o. jezelf én de anderen).

* Manipuleren mag alleen te goede met vrijblijvend resultaat en elkaar gebruiken doen we allemaal, zolang het niet misbruiken is!:

- Ga een stukje mee in de emotie van de ander te gaan en breng dan het **teveel of tekort naar middelmaat**, (anders gezegd: **levellen**).
- Je zou lichte druk kunnen zetten om iemand iets te laten doen. Bij sommigen lukt dat wel (eens) maar anderen keren zich daarvan af.
- Merk je dat iemand alleen maar uit angst, trots of schaamte doet wat jij wil of jou naar de mond praat, zit het (op termijn) niet goed!

* Er voor anderen zijn:

- Iemand kan alleen geholpen worden als hij/zij dat zelf wil.
- Als je wil **helpen**, vraag dan op welke manier de ander dat wenst. Na samenspraak kan je nog altijd zeggen dat je dat niet wil of lukt.
- Respecteer de eigenheid van anderen en grijp alleen in als de ander niet in staat is zelf te beslissen of in nood is.
- Je moet erop letten dat je **jezelf niet** echt **benadeelt**, wat soms een moeilijke keuze is. Zie dat je geen ondoenbare beloften maakt!
- Besef ook dat eigen eerdere beslissingen verantwoordelijkheid van je vragen. (bv. Je zorgt dat je kinderen het goed hebben.)
- Houd je aan je afspraken of laat op z'n minst iets weten als dat niet lukt.
- "Wie goed doet, goed ontmoet" is niet altijd van toepassing maar wel heel vaak!

* Rekening houden met anderen:

- Plezier kan aanstekelijk werken maar je kan er evengoed anderen mee storen, doordat je bv. luid doet.
- Hoe meer mensen verschillend zijn van karakter en doelen, hoe meer afspraken er nodig zijn.

Samenleven: soms een cadeau, meestal veel moeite.

Wat maakt jou gelukkig?

- Dat men rekening houdt met wat jij wil.
- Vrijheid in doen en laten.

Wat maakt anderen gelukkig?

- Dat jij rekening houdt met wat zij willen.
- Vrijheid in doen en laten.

Welke mentaliteit (levenshouding) zou de wereld heel wat mooier maken?

- Dat iedereen zijn eigen geluk mag hebben, maar met sociaal gedrag (rekening houden met elkaar, respect, beleefdheid, ...) (Let op! → Iemand verdient respect omdat die een goed mens is, niet omdat die iets kan of iets of iemand kent!)

Compromissen zijn heel vaak (maar niet altijd) een goede oplossing

- Een compromis tussen personen moet (op korte of lange termijn) een evenwaardig evenwicht brengen (als bankrekening).
 - Mogelijkheid → dat ieder iets mag kiezen (iets leuks) om samen te doen op een bepaalde dag.
 - Mogelijkheid → dat ieder iets mag kiezen (wat de ander niet leuk vindt) om apart te doen op een bepaalde dag.
 - Mogelijkheid → dat ieder iets mag kiezen (wat de ander niet leuk vindt) om samen te doen op een bepaalde dag.
- Bij een compromis hoort steeds een gesprek vooraf, om overeen te komen in zowel het geheel als de details. Dwing niet!
- Spreek af dat jullie na een maand de situatie nog eens overlopen, of ieder van jullie er gelukkig mee is.
- Een strandvakantie en een wandelvakantie willen bundelen tot een wei met een zwembad, is geen goed compromis.

Wat kan jij doen?

- Probeer de persoon of situatie zo goed mogelijk te bestuderen of aan te voelen (liefst over langere termijn).
- Een goed evenwicht in een gesprek is dat ieder, per keer, maar maximum 5 zinnen zegt. Na 10 onderbreek je gerust.
- Af en toe een stilte maakt het samenzijn rustig.
- Als je iets wil vragen over iemands privéleven, stel dan maar één vraag (onder vier ogen) en zonder veel stemvolume.
 - Die persoon laat nu merken of hij/zij het leuk vindt om het daarover te hebben of niet.
 - Als je toch nog twijfelt, kan je gewoon vragen of hij/zij er graag over praat of niet.

Je kan nooit écht over iemands leven beslissen. Probeer je dat toch te doen, dan wordt de relatie vroeg of laat verknoeid. 'Beslissen over iemand' = overheersen, bemoeien, gedachten opdringen (is niet hetzelfde als 'zorgen voor' of 'opvoeden'). In positieve zien kan het ... door je ervaring/bedoeling uit te leggen, die samen te bespreken en een oplossing te zoeken.

Hoe belangrijker iets is, hoe beter het moet.

Om een 'belang' (voor iets of iemand) te bepalen maken we een onderscheid tussen 2 categorieën:

Levensnoodzakelijke dingen en menswaardigheden

Belangrijk volgens de massa, sectoren, clubs, persoonlijk mening, ...

Gezondheid
Je gezin en jij
Voedsel en drank
Geld
Gelijkwaardigheid
Tijd
Ruimte (letterlijk)
Ruimte (figuurlijk)

Vaak in
wissel-
werking
met
elkaar



Sociaal bepaalde normen → door de massa: ('de mensen')

- mode, trends, cultureel en lokaal verschillende normen
- protocol (bepaalde gedragsvereisten in bepaalde 'kringen')

Werk en verwachtingen vanwege de overheid (bv. RVA), werkgever, ... → sectoren:

- beroepskennis en -vaardigheden (vb. communicatief zijn, zelfstandig kunnen werken, vakkennis, ...)
- kunnen solliciteren

Persoonlijke beoordelingen → van anderen (wat zij vinden):

- volgens opvoeding, karakter, interesses, tevelen, tekorten, ...

Assertiviteit ... al wat bij eb maar zeker bij vloed.

Voor jezelf opkomen, (liefst) met de bedoeling tot een overeenkomst te komen.

ALGEMEEN:

- Een eerste keer dat je iets vermeldt, zeg je dat op gewone toon, maar wel zelfverzekerd in gedrag.
- Gesprekken hoeven zeker niet altijd discussies te worden. Jullie kunnen ook afspreken om het thema te mijden.
- Een discussiepunt kan nagegaan worden (via betrouwbare bronnen en eventueel vergelijken).
- Bij een meningsverschil mag ieder zijn eigen mening te houden, zelfs na raadgeving.
- Je mag je mening verdedigen maar overweeg of het een discussie waard is!
- Probeer na een gesprek samen tot een overeenkomst of een besluit te komen.
- Als je toch scherpe woorden wil gebruiken tegen iemand, doe dat dan 'onder vier ogen' (apart met die persoon).
- Voer een 'moeilijk' of delicaat gesprek best op neutraal terrein (dus niet bij iemand thuis, als het kan).

**BOVENSTAANDE VOORNEMENS LUKKEN SPIJTIG GENOEG NIET ALTIJD.
DAN GEBRUIK JE TERUG → HOOFD, INTUÏTIE EN ERVARING.**

VRAAGSTELLINGEN:

Is het belangrijk (genoeg) (voor mij)?
Heeft het met gevaar of hygiëne te maken?
Is het eigenlijk mijn probleem of dat van de ander?

MAAR OOK:

Zijn de gevoelens die ik voel van mij of van de ander?
Zijn de woorden die ik spreek van mij of van de ander?
Zijn de gedachten die ik denk van mij of van de ander?

AHUM, IK WIL OOK IETS ZEGGEN!

WEL – EUH – ALS IK EVEN MAG – MJA – MAAR – NEE – IK WEET HET TOCH NIET ZO – EN WAAROM IS DAT?
EERST EEN KUCH – ARMEN OP TAFEL – HA JA? – HAND OPSTEKEN – IK WOU NOG IETS ZEGGEN – ...

**Handig als je de kans niet krijgt om iets te zeggen of te antwoorden
doordat iemand maar doordatelt of iemand je (steeds) onderbreekt.**

Communicatie ... vaak simpeler gezegd dan gedaan.



Bron:

<https://www.schoolplaten.com/kleurplaten-gevoelens-en-gedrag-c474.html>

- Ieder komt voor zichzelf op ... met als doel ... een gezamenlijke oplossing.
- Bedenk dat je niet voor iedereen goed kan doen.
- Principes zijn ok, maar wel kunnen opzij zetten in bepaalde omstandigheden.
- Geef niet te weinig maar ook niet te veel uitleg, zodat men je niet wil ompraten.
- Zeg liever 'Ha zo' of 'Hm' dan 'Ja' want 'Ja' komt al gauw over als 'Akkoord'.
- Of uitgebreider : "Ik begrijp wat je zegt (maar bij mij ligt dat anders)."
- Na een 10-tal zinnen kan je gerust even onderbreken, event. met een gebaar.
- Wacht niet met het aansnijden van een onderwerp, als het er toch wel aankomt.
- Even meegaan in de drukte van het moment, met bedoeling samen af te bouwen
- Zelf initiatief nemen bij aankomende confrontatie is een goede zet
- Probeer steeds beleefd te blijven maar blijf kordaat, duidelijk en to-the-point.
- Geef de ander wel de kans om uit te leggen en hóór wat die zegt !
- Houd vast aan je eigen waarden maar respecteer ook die van de ander.
- Manier waarop je voor de eerste keer iets zegt, niet onnodig sterk uithalend !
- Verlies jezelf niet (visualiseer een aura-/beschermlaagje rond jezelf).
- Blijf to-the-point (bij het onderwerp) of stuur het gesprek weer daarheen.
- Als iets is uitgepraat, niet meteen meer op terugkomen. Prik ev. nieuwe datum.
- Oogcontact, rechte houding, buikademhaling en rustig maar kordaat spreken.
- Bedoel je iets heel serieus, zeg dan niet meer dan nodig en met een 'lege blik'.
- Je kan scenario's in gedachten voorbereiden. Hoe zal je reageren ?
- Je hoeft niet altijd de redenen te geven waarom je iets doet of niet doet.
- Zeker t.o.v. vreemde mensen hoef je je niet te verantwoorden als je niet wil.
- Agenda thuislaten geeft je de tijd om te bekijken of iets je uitkomt.
- Articuleer en spreek niet heel stil. Gewoon krachtig zonder te roepen.
- Op het einde de besproken punten en (voorlopige) resultaten nog eens zeggen.
- Wees constructief (opbouwend), niet destructief (neerhalend).

Assertief zijn ... het kan op verschillende manieren.

Blijf discreet en beleefd, ook als je ergens niet voor te vinden bent. Kordaat zijn kan ook gewoon duidelijk en rustig, hoewel het soms helpt als je op dezelfde manier als die van je gesprekspartner **BEGINT** te spreken en samen afbouwt.

BIJ EEN AANBOD IS HET GEWOONLIJK WAT SIMPELER

Je denkt:	Rechtstreeks:	Met een omweg:	Je vernoemt iets anders:
Dit vind ik niet leuk.	“Da’s niks voor mij.”	“Zijn er nog andere mogelijkheden?”	“Het zal wel gezond zijn.”

BIJ EEN MENING OVER IETS DAT AL GEWEEST IS, IS HET GEWOONLIJK WAT MOEILIJKER ... een voorbeeld:

Situatie:	De prijs-kwaliteit verhouding in een restaurant is niet ok voor jou.		
Je denkt/voelt:	Dit wil ik zeggen.		
Ober vraagt mening:	“Was alles in orde?”		
Klant (mogelijkheden):	- <u>Vriendelijk vastzetten:</u> “Mag ik eerlijk zijn?”	(De ober zal wel “ja” zeggen.)	
	- <u>Het open laten:</u> “Ik had er toch iets anders van verwacht.”	(Je ziet wel of daar reactie op komt.)	
	- <u>Meteen duidelijk:</u> “Er had wat meer saus bij gemogen.”	(Je hebt geen nood aan gesprek.)	
Eindigen (jouw manier):	Kan je laten afhangen van de manier waarop men je kritiek heeft opgenomen/beantwoord. Je kan nog zeggen dat je dacht dat die info wel kon helpen.		

MINDER IS SOMS MEER

- Als je de indruk hebt dat je boodschap niet aankomt, kan je korter antwoorden:
 - o ‘Ik hou daar niet van.’ ‘Da’s niets voor mij.’ ‘Ik blijf bij mijn mening.’
 - o ‘Ik neem later nog contact.’ ‘Nee!’ (zonder verdere verantwoording, eventueel met mimiek of lichaamstaal)
- Blijf beschaafd ... maar maak je zinnen kort en spreek met krachtige stem.
- Wil je humor gebruiken, weet dan wanneer je overslaat naar sarcasme.
- Wil je drama gebruiken ... alleen als nodig is ... want schrikt anders af of men wordt het gewoon.
- Wil je per se een uitvlucht gebruiken ... maak er dan niets ernstigs of kwetsends van (een deel van de waarheid kan ook)
- Levensbedreigend ? → Je uit de nood liegen kan dan !

Assertiviteit: oefeningetjes.

- Ga jij op de stoep automatisch opzij voor iemand van de overkant ?
→ Probeer eens iets langer rechtdoor te lopen (tot ca 3m)
- Ben jij diegene die het op zich neemt stiltes in te vullen of om te entertainen ?
→ Probeer een keertje niet de eerste te zijn om dit te doen.
- Drempelvrees, faalangst, overdonderd gevoel bij anderen?
→ Probeer elke dag 1 ding, spontaan én uit jezelf, te zeggen (loud and clear)
- Samen zingen en proberen elk bij zijn tekst te blijven en even luid ... bv.:
→ de één: refrein van Dare me (Pointers Sisters)
→ de ander: refrein van Call me maybe (Carly Rae Jepsen)
- Jezelf “Neen” horen zeggen.
→ Laat een vriend jou enkele ja/neen-vragen stellen waarop jij stevast “Neen” antwoordt.
- Iets op een krachtige manier zeggen.
→ Laat een vriend met een krachtige stem een woord of een zin zeggen en zeg het na (articulatie!).
- Gebruik je eerder “Niet slecht” dan “Goed”? Of andersom? Zeg het dan eens op de andere manier.

KAN OOK OP ANDER GEBIED OP ANDERE MANIER

Assertief zijn kan ook vriendelijk, bezorgd of romantisch ...

bv. ‘Ik voel dat er iets scheelt en ik wil dat je weet dat je bij mij terecht kan!’ (maar niet eindeloos blijven herhalen).

ALS HET (NOG) NIET WERKT

- Soms verstaat men geen ‘neen’ of vinden jullie geen oplossing(en).
- Trek je dan op een zo gemoedelijk mogelijke manier uit de relatie terug.
- Onderhoud alleen het contact dat nodig is (bv. werk-, project- en/of kindgerelateerd).

Nog meer relevante tips (wat ermee te maken heeft) in de Lijstjes des Levens (voornamelijk in nr. 2 en beetje in nr. 3).

Socialiseren door ieders TE's wat te compenseren.

Gebruik alleen woorden, mimiek en/of lichaamstaal (aanrakingen alleen als ok lijkt en zonder geweld).

- Het is vaak beter je boosheid of machteloosheid op iets anders uit te werken dan op de persoon zelf.
- Ga in gedachten na of het probleem echt belangrijk is, nu of op langere termijn ... en voor wie.
- Overweeg of iets in wezen wel met jou te maken heeft of dat je (ongevraagd) jouw pro's en contra's projecteert.

Heb je de neiging om nors te kijken of te spreken, probeer dan het volgende:

- Oefen een zachter gezicht in de spiegel.
- Gebruik meer zachte woorden
- Leg (iets meer) uit wat je denkt (mannen!)

Heb je de neiging om stil (of verlegen) te zijn, probeer dan het volgende:

- Ofwel in je hoofd zinnen en reacties voorbereiden (eventueel ook mogelijke scenario's);
- Ofwel je er net niet erg op voorbereiden en het op een gepast moment meteen zeggen.
- Mimiek of gebaren ter compensatie (aanvulling) gebruiken.
- Beginnen met een kuch of een 'Wat ik nog wou zeggen ...' of een 'Ja, maar ...' of een 'Als ik even mag?' enz.

Heb je toch de neiging om je boosheid lichamelijk te uiten, doe dan op z'n minst 1 van deze dingen:

- Tijdig zeggen dat je boos bent en dus niet ineens brutootweg mee afkomen.
 - De ruimte verlaten en als je echt weggaat, dit wel zeggen en ook voor hoe lang je weg bent en naar waar.
- [\(Zie ook in Lijstjes des Levens nr. 2 bij Time-out.\)](#)
- Je handen op je maagstreek houden (met lichte druk).

Niet alle humor is altijd en voor iedereen grappig.

Heb je de neiging om (onnodig) kwetsende woorden te gebruiken, doe dan zeker het volgende eens:

- Je lippen op elkaar houden en terwijl je kin naar beneden doen.
- Terwijl de woorden opborrelen, eens heel traag in en uitademen met schouders op en neer.
- Tot 10 tellen vooraleer je spreekt (en dan proberen mildere woorden of zinnen te gebruiken).
- Het gesprek voorlopig afronden en even iets anders gaan doen.
- Aan een kauwende koe denken (is voorbeeld van rustgevend plaatje).
- Als je gewoonweg niet goed bent met woorden, kan je een denkgeluidje maken of een keer zuchten.

Humor is een krachtig wapen (ook al is dat niet je bedoeling)! Wees er voorzichtig mee! Zelfs als je denkt een goede relatie met iemand te hebben, gebruik je humor respectvol. Humor gebruiken die spot met iemand over *iets waar die persoon niets kan aan doen ... of ... met iemands mening* is een antipathieke vorm van humor, zeker met anderen erbij.

Gebruikt men toch van die 'lage' of 'pedante' humor bij jou kan je ...

1) die negeren, 2) gewoon beantwoorden, 3) de bal terugkaatsen, waarvan voorbeeldjes:

- * "Niemand is perfect. Ik heb andere kwaliteiten."
- * "Ik ben liever sympathiek dan mooi/slim."
- * "Jij bent wel sympathiek, moet ik zeggen!" (Not!)
- * "Geef mij maar gezelligheid boven dure materiële dingen."

- **Ironie** = als gebeurtenissen elkaar op een onverwachte toevallige manier tegenkomen, wat grappig kán zijn.
- **Cynisme** = vorm van humor die iets negatiefs nog negatiever benadrukt, waarbij het overdrijven grappig kán zijn.
- **Sarcasme** = is op uitdrukkelijke wijze het tegenovergestelde van de waarheid zeggen, wat grappig kán zijn.

Wat, Wie, Waarom, Wanneer, Hoe, Waarmee ... die vraagjes neem je altijd en overal met je mee.

De kans op een goed resultaat is groot als je de volgende dingen bekijkt en afweegt:

BELANG + INSCHATTING VAN JEZELF EN ANDERE PERSONEN + INSCHATTING VAN TIJD

Voorbeelden:

- Een dromerig kind vraagt meer geduld, maar ... als het gevaar loopt moet je net sneller reageren!
- Moet iets meer snel dan grondig gebeuren ... vraag dan hulp aan een vriend met ADHD ☺
- Een dronken persoon die traag waggelt is minder bedreigend dan iemand vol koffie of pepdrank.
- Een afspraak met iemand met autisme maakt de ene persoon rusteloos maar een andere net heel rustig.
- Of je voor een bepaald schoolvak slaagt of niet, hangt vaak van de onderwijzer af (maar niet altijd).
- Als je buiten wil maar het regent, dan kan je het uitstellen maar als je eten nodig hebt, dan moet je wel.
- Een moeilijke is, niet goed weten of iemand wel hulpbehoevend is of dat hij/zij tevreden is met dat leven.

Leef hier en nú maar weet wel dat wat je nú doet je toekomst al (mee) bepaalt!

Een leuke om te eindigen:

Om je zorgen te verlichten of wat spanning te verzuchten doet het goed om eens goed door te klagen. Dat kan bij familie of vrienden, maar voor neutraliteit kan je jezelf toch beter naar een therapeut dragen. En als je daar dan toch bent, kan je je bij hem of haar misschien ook aan andere onderwerpen wagen. Zoek een weg voor je probleem, een strategie of een systeem want anders wordt klagen gewoon zagen. *waarbij je 1) je verantwoordelijkheden niet ontloopt! en 2) als je problemen oplosbaar zijn, natuurlijk (doch blijven zoeken!)*

Zelfontw
werkboek /

Lijstjes des Levens 1

Nadia De Ley

Contact: nadia.de.ley@gmail.com (voor al uw vragen over de gewone dingen van het leven)

Ben jij ook anders gewoon?

volgens de 'Lijstjes des Levens'
van Nadia De Ley

Zelfontwikkeling
werkboek / handboek

geheel vanuit eigen ervaring

met dyspraxie, hooggevoeligheid en autisme

Zaaitje voor:
Intro-lessen boekjes – Rustmoment
Activiteiten onder eigen begeleiding

Nadia De Ley

levensondersteuning
praktisch & mentaal

Lijstjes des Levens 2

Nadia De Ley

Boekjes: yanga.mijnbestseller.nl/shop (Lijstjes des Levens 1, 2 en 3 + Ben jij ook anders gewoon?)

Info + tv-tips: [facebook / Lijstjes des Levens](https://www.facebook.com/LijstjesdesLevens), boekjes met nut & fun / foto's / albums / alles weergeven

Columns des Levens (artikels + columns): www.bloggen.be/erlindeblogt (nog meer: via pijltje onderaan)

Lijstjes des Levens 3

Nadia De Ley