

Vigtigt at huske om assertiv kommunikation

1. At være assertiv betyder, at du handler, som om du er lige så meget værd som andre mennesker, uanset hvem de er, og at du er ærlig om dine følelser, og udtrykker dem åbent og klart.
2. Assertiv adfærd handler om at tage initiativet – i stedet for at vente på, at noget sker. Det er aktion, ikke reaktion. Det giver dig indre styrke og kontrol over dit eget liv.
3. At være assertiv er at tage ansvar for dine egne behov, ønsker, tanker, følelser og handlinger – i stedet for at føle dig som offer for andre.
4. At være assertiv betyder, at du respekterer dine egne rettigheder og behov, og at du samtidig udtrykker respekt for den anden persons rettigheder og behov.
5. Assertion bliver ofte forvekslet med aggression. Men assertion handler ikke om at skade den anden person – hverken fysisk eller følelsesmæssigt.
Når man er **aggressiv**, tager man *ikke hensyn* til, hvordan det, man siger og gør, *påvirker den anden følelsesmæssigt*.
Når man udtrykker sig **assertivt**, viser man *indføling* med den anden person, *samtidig* med at man respekterer *éns egne* rettigheder, følelser og behov.
6. Assertiv adfærd handler på ingen måde om at vinde over den anden ved at sige noget grimt om personen eller tage magten fra ham/hende.
7. Husk, den anden person har også ret til at reagere på din assertive adfærd med sine egne ønsker, behov, følelser og ideer.
8. Assertion handler om at forhandle sig frem til et kompromis, hvor begge parter føler sig respekteret.
9. Assertiv adfærd betyder at konflikt og kritik kan håndteres ærligt – uden at man går i forsvarsposition.
10. Når du udtrykker dig assertivt overfor et andet menneske, åbner det vejen for et ærligt forhold imellem jer.
11. Assertiv adfærd gør dig bedre i stand til at indrømme dine fejl og mangler uden at føle dig som en fiasko som menneske.
12. Assertiv adfærd giver sundt selvværd og mindsker risiko for angst og depression.
13. Husk, assertiv adfærd omfatter både det, du siger, og måden, du siger det på. Så husk:
 - Er du afslappet i kroppen?
 - Holder du øjenkontakt?
 - Retter du ryggen?
 - Taler du klart og tydeligt – uden at blive skinger i stemmen eller for højrøstet?
 - Anvender du ansigtsudtryk og fagter, som understreger det, du siger?