

Asszertív mondatok – Mini segédlet határhúzáshoz és kitölthető sablon

Az asszertív kommunikáció segít, hogy **tisztán, őszintén és határozottan** képviseld magad anélkül, hogy bántó lennél.

Használd ezeket a mondatokat inspirációként, és alakítsd őket saját stílusodra!

Ha nemet szeretnél mondani:

- „Köszönöm, hogy gondoltál rám, de most nemet mondok.”
- „Ez most nekem nem fér bele.”
- „Nem érzem komfortosnak ezt a helyzetet, így most kihagyom.”

Ha túlterheltnek érzed magad:

- „Most szükségem van pihenésre, nem tudok segíteni.”
- „Szeretném, ha ezt most te vállalnád át.”
- „Sokat vállaltam mostanában, és kezdem érezni a határaitam.”

Ha zavar valami, amit a másik csinál:

- „Amikor ezt mondod, rosszul érzem magam. Kérlek, beszéljünk erről máshogy.”
- „Zavar, amikor a szavamba vágysz. Szeretném végigmondani a gondolatomat.”
- „Fontos nekem, amit mondasz, de így nehéz meghallanom.”

Kapcsolati határok esetén (család, párkapcsolat):

- „Szükségem van egy kis térre most, nem a szeretet hiánya miatt, csak magam miatt.”
- „Szeretlek, de ebben nem tudok veled egyetérteni.”
- „Kérlek, ezt ne csináld. Nem érzem magam jól tőle.”

Asszertív kommunikáció lépései

Az asszertív kommunikáció célja, hogy saját érzéseidet és szükségleteidet világosan és tisztelettel tudd kifejezni – anélkül, hogy támadó vagy alárendelődő lennél.

Itt a folyamat 4 fő lépése:

1. TÉNY – Mi történt? (nem ítéld meg!)

Ne azt mondd, hogy: „Te mindig bántasz!”

Hanem: „Amikor tegnap félbeszakítottál, miközben beszéltem...”

TIPP: Maradj a konkrét, megfigyelhető tényeknél – kerüld a „mindig”, „soha” típusú általánosításokat.

2. ÉRZELEM – Mit érzel ezzel kapcsolatban?

„...akkor frusztráltak és megalázottnak éreztem magam.”

TIPP: Vállald fel az érzéseidet, de ne hibáztass! Ez rólad szól – nem a másik ellen.

3. SZÜKSÉGLET – Mire van szükséged?

„Szükségem van arra, hogy végigmondhassam a gondolataimat anélkül, hogy félbeszakítanak.”

TIPP: Ez segít tisztázni, mitől éreznéd jobban magad, és mit szeretnél a másiktól.

4. KÉRÉS – Mit szeretnél most? (konkrét, tiszteletteljes)

„Megtennéd, hogy legközelebb megvársz, amíg befejezem a mondatot?”

TIPP: Ne parancsolj, ne zsarolj – kérj, de határozottan.

Összerakva így néz ki:

„Amikor tegnap félbeszakítottál, miközben beszéltem, frusztráltak éreztem magam. Szükségem van arra, hogy végigmondhassam a gondolataimat. Megtennéd, hogy legközelebb megvársz, amíg befejezem?”

Ezt a struktúrát „ÉN-közlés”-nek is hívjuk, mert rólad szól, nem a másik hibáztatásáról. Gyakorlat kérdése, de nagyon hatékony!

Használati tipp:

- 1. Írd le előre a saját helyzeteidre szabott mondatokat.**
- 2. Gyakorold hangosan – tükör előtt vagy egy barátoddal.**
- 3. Ne várj tökéletességet – már az is határhúzás, ha megpróbálsz.**

1. Mi történt pontosan? (TÉNY)

Amikor...

2. Mit éreztél? (ÉRZELEM)

Azt éreztem, hogy...

3. Mire van szükséged? (SZÜKSÉGLET)

Szükségem lenne arra, hogy...

4. Mit szeretnél kérni? (KONKRÉT KÉRÉS)

Azt szeretném kérni, hogy...

Példák:

Amikor későn szóltál, hogy le kell mondanunk a programot,
azt éreztem, hogy nem vagyok fontos.

Szükségem van arra, hogy előre tudjam, ha változik valami.

Azt szeretném kérni, hogy máskor jelezd ezt, amint lehet.

5. Miért volt nehéz ezt kimondani / megfogalmazni?

6. Mi történhet, ha nem húzol határt?

7. Hogyan szeretnéd ezt legközelebb kifejezni?

8. Milyen érzés volt most ezt végiggondolni?