

# IK HOUD REKENING MET MEZELF

JA

NEE



**ASSERTIEF**

**PASSIEF**

Ik win  
Jij wint

Ik verlies  
Jij wint

**AGRESSIEF**

**PASSIEF AGRESSIEF**

Ik win  
Jij verliest

Ik verlies  
Jij verliest



IK HOUD REKENING MET EEN ANDER

JA

NEE

**Assertieve** communicatie betekent dat je rekening houdt met de ander en jezelf in je communicatie, een **'win-win'**-resultaat. Wanneer je **passief** communiceert, kom je niet goed voor jezelf op en uiteindelijk zit je zelf met de gebakken peren. Wanneer je communicatie **agressief** is, creëer je een **'win-verlies'**-situatie. Je houdt geen rekening met anderen, alleen met jezelf. Wanneer je communicatie **passief-agressief** is, houd je geen rekening met anderen en ook niet met jezelf. Een **'verlies-verlies'**-situatie dus.