



## Welkom!

Je of jullie hebben ervoor gekozen om je relatie te verbeteren met de 3 basisregels die je van mij krijgt. En dat is al een stap. Erkennen dat het niet goed gaat, en dat er iets moet gebeuren, kan al een hele drempel zijn. Ik kan jullie echter gerust stellen. Veel stellen hebben problemen in de relatie; het ene stel komt hier zelf weer uit, het andere stel heeft even een steuntje in de rug nodig. Discussies in de relatie zijn niet ongewoon, en niet verkeerd. Je geeft hier immers je eigen standpunten en grenzen mee aan. Het gaat er om wat jullie hiermee doen. Kunnen jullie naar elkaar toe bewegen...?

Om het mogelijk te maken de relatie te veranderen moet je in ieder geval gemotiveerd zijn: Lukt het jullie niet meer om op een normale manier te communiceren, of loopt elke discussie op ruzie uit? Maken jullie ruzie om alles, zelfs de meest kleine, eigenlijk onbenullige dingen? Misschien zijn deze items herkenbaar voor je, in mindere of meerdere mate. Jullie hebben in ieder geval besloten dat het op deze manier niet meer vol te houden is, en dat maakt jullie in ieder geval gemotiveerd om aan de slag te gaan!

Gemotiveerd zijn om te veranderen is belangrijk en helpt je gedurende het proces te focussen op het uiteindelijke doel.

Dus ben je gemotiveerd? Dan aarzel niet langer, en lees verder mijn 3 cruciale regels. Als je deze toepast, kun je je relatie binnen korte tijd verbeteren.

Heel veel succes!

*Inge*

## Aandacht

We gaan direct aan de slag met *de eerste basisregel*.

In mijn praktijk zie ik de volgende situaties vaak voorbij komen:

Een stel van in de 30, getrouwd of samenwonend, druk bezig met het opbouwen van hun carrière, met jonge kinderen. En

Een stel van in de 40, nog steeds bezig met het uitbouwen van hun carrière, met opgroeiende kinderen die ook steeds later naar bed gaan...

Stellen die ik in mijn praktijk tegenkom klagen er doorgaans onder andere over dat ze het druk hebben. Druk met de (jonge) kinderen die aandacht vragen, nog geholpen moeten worden in de verzorging, naar school of naar vriendjes gebracht moeten worden, clubjes of sport. Ben je ondertussen ook nog bezig op je werk, vraagt dit ook de nodige energie en inzet. En dan hebben we het nog niet over de huishoudelijke taken, onderhoud van de tuin, auto of huis. Tijd voor jezelf heb je nauwelijks; misschien in het weekend of als de kinderen (eindelijk) op bed liggen. Het is dan ook niet gek dat je in deze periode minder aandacht of tijd aan je partner besteed. Het sluipt er zomaar in..

*Maar: wanneer was het de laatste keer dat jullie samen gezellig hebben gegeten, zonder dat de kinderen dit onderbraken?*

*Wanneer hebben jullie nog een goed gesprek gevoerd samen?*

*Wanneer zijn jullie nog intiem geweest, en hebben jullie seks gehad?*

*Wanneer hebben jullie samen nog iets leuks gedaan?*

Op dit soort momenten zoek je elkaar weer op; maak je weer verbinding met elkaar, weet je weer wat de ander beweegt, wat er speelt, hoe hij of zij denkt, (zich) voelt, en is er weer sprake van intimiteit.



Hoe druk we het ook hebben, jullie zullen beide aan je relatie moeten werken, deze onderhouden, en dit moeten blijven doen. Liefde is een werkwoord. De eerste basisregel kun je wellicht al raden:

# Regel 1: Máák tijd voor elkaar!

Misschien kun je dit op een leuke manier inzetten voor elkaar. Even een time-out in ruzie maken, en samen iets doen. Het hoeft niet groots te zijn; samen even op de bank een film kijken kan al heel veel losmaken!

De oefening die hieruit volgt is om de komende weken om de beurt iets in te plannen. Een kruis in jullie agenda, en afspraken maken wie wat regelt, of misschien gewoon even de kinderen wegplannen?

Maak hieronder aantekeningen over de afspraken die jullie gemaakt hebben:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Communicatie**

De volgende basisregel heeft alles te maken met communiceren. Communiceren bestaat uit 2 delen: het inkomende gedeelte (luisteren) en het uitgaande gedeelte (praten). Het lijkt logisch, maar voor veel mensen is dat niet zo. Ga maar eens bij jezelf na. Heb jij het idee dat je partner naar je luistert? En hoor jij eigenlijk wel wat hij of zij zegt? Luister jij met aandacht? En heb jij het idee dat je partner echt luistert naar wat jij te zeggen hebt?

“Verteld hij/zij nou weer dat verhaal? Nou dat ken ik ondertussen wel hoor... even kijken, wat moet ik straks nog doen.. boodschappen halen, was strijken/auto wassen, een telefoontje plegen....” Gedachten die ondertussen afdwalen terwijl je partner net zijn verhaal aan je kwijt wil wat hem/haar al weken bezighoudt. Ook al knik je bevestigend, of hum je zo af en toe in de pauzes die je partner inlast, hij of zij voelt het echt wel dat je er niet bij bent met je gedachten. Heel lastig. Vooral als je partner stopt met praten en jou vervolgens aankijkt met vragende ogen....!

Als je geen echte aandacht hebt voor elkaar, voelt de ander zich al snel niet gehoord, niet belangrijk, niet erkent in zijn gevoel... kortom niet goed genoeg. Je kunt je voorstellen dat de ander zich hierdoor verdrietig voelt, geïrriteerd en misschien zelfs boos. Hierdoor zal hij of zij niet leuk reageren, wat weer leidt tot discussies en misschien zelfs ruzie. Nergens voor nodig. De volgende regel is dan ook:

## Regel 2: Luister écht naar elkaar!

Maak tijd voor elkaar en luister echt. En als het niet uitkomt omdat je het druk hebt en het er op dat moment niet bij kunt hebben, kun je beter afspreken dit op een later moment te doen, wanneer je er echt met je gedachten bij kunt zijn en je de volle aandacht aan je partner kunt besteden. Aan de andere kant kun je er ook rekening mee houden, dat je niet een voor jou heel belangrijk verhaal tegen je partner vertelt, als deze net thuiskomt uit het werk, als de kinderen ook aandacht vragen, etc... Kijk ook naar de situatie.

Oefening: Een mooie oefening die ik partners in mijn praktijk ook geef, is de luister-oefening. Spreek een moment samen af (ongeveer een uurtje) waarin jullie niet gestoord kunnen worden; telefoons af en t.v.uit. Spreek van te voren samen af, wie het eerst zijn of haar verhaal verteld. De ander luistert en onderbreekt niet. Nadat het verhaal geheel is gedaan, verteld de ander wat hij of zij heeft gehoord, in een zelfde bewoordingen, zonder oordeel, advies of mening. Als dit is afgerond wisselen jullie, en doen jullie hetzelfde nog een keer, maar nu vertelt de toehoorder zijn of haar verhaal en de spreker luistert. Het verhaal zelf kan iets zijn wat je hebt meegemaakt op je werk, met de kinderen of hebt gehoord. Begin met iets onbelangrijks; één van de volgende keren kun je dit steeds “upgraden”.

Evalueer nadien hoe het ging en waar je tegenaan liep. Vond je het moeilijk om alleen maar te luisteren en geen mening te geven? Of vond je het luisteren niet moeilijk, maar het vertellen van het verhaal misschien wat ongemakkelijk?

Maak hieronder aantekenen wat jullie is opgevallen, wat de conclusie was en jullie voornemen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Stap 2 in communicatie**

De volgende basisregel sluit hier eigenlijk naadloos op aan. Want als je tijd hebt gemaakt voor elkaar en echt luistert naar elkaar, zal je merken dat je af en toe je antwoord al klaar hebt, en weet wat de ander gaat zeggen.. of eigenlijk denkt te weten wat de ander gaat zeggen.

We veranderen elke dag. Elke dag worden we beïnvloed door mensen waar we mee werken, waar we mee praten, cursussen en opleidingen die we doen, nieuws op de t.v. en radio en gebeurtenissen die plaatsvinden. Elke dag kunnen we onze mening van gisteren hebben herzien of bijgesteld. Daarom is het belangrijk om nieuwsgierig te blijven naar je partner. Wat heeft hij of zij meegemaakt vandaag? Hoe denkt hij of zij over het uitgezonden nieuws? Of over de reactie van de leraar op school? Etc. etc. Alles beïnvloed ons, en elke dag

ontwikkelen we ons: we nemen informatie tot ons, hebben hier een mening over en ventileren deze weer.

In mijn praktijk kom ik ook veel partners tegen die elkaar al wat langer kennen. Zij vullen heel vaak voor elkaar in: wat hij of zij leuk zou vinden, wat hij/zij denkt en zou willen. Vragen doen ze eigenlijk nauwelijks of niet meer. "Ik ken haar/hem toch?!" hoor ik vaak. Toch is dit één van de problemen bij conflicten. Het gaat vaak een eigen leven leiden, als niet even gecheckt wordt aan de realiteit: klopt het wel?

Zo had ik een ouder echtpaar in mijn praktijk. Een probleem waar zij tegenaan liepen was dat hij fysiek wat slechter begon te worden. Ver lopen was een probleem. Hij kampte bovendien met overgewicht. Door zijn pensionering werd dat er niet beter op: hij hoefde immers niet meer zo nodig te bewegen, en zijn luie stoel was wel erg comfortabel. We zijn op zoek gegaan wat nog wel mogelijk was. Uiteindelijk deed zij een voorstel om te gaan wandelen en onderweg een kop koffie of lunch te gebruiken om een rustmoment in te bouwen, alvorens weer terug gewandeld kon worden. Eén van de uitspraken die hij deed was: "maar dat wilde jij toch nooit?!" "Nee, dat klopt", antwoorde zij.. "maar dat was toen. Toen hadden we nog niet zoveel te besteden. Nu vind ik dit wel leuk".

De volgende regel is dan ook:

## Regel 3: Vul niet in voor elkaar!

Een mooie oefening hierbij is om de komende weken hier alert op te zijn. Ben je er bewust van dat je wilt gaan invullen, en zet deze dan nog even om in een vraag: "Klopt het dat.....?" Je partner vindt dit prettig want je laat horen dat je hem/haar denkt te kennen, maar je houdt ook rekening met eventuele veranderde ideeën.

Maak hier aantekeningen wat een veel voorkomende invulling is van jullie beide, en hoe je deze wilt ombuigen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## **Tot slot**

Ik hoop jullie met deze 3 basisregels een eind op weg geholpen te hebben. Hier zitten eigenlijk de grondregels in van een succesvolle relatie: communicatie en aandacht.

Natuurlijk kan het zo zijn, dat jullie ondanks deze 3 basisregels voor een succesvollere relatie nog niet zover zijn gekomen, of lopen jullie toch nog tegen wat obstakels aan. Waarschijnlijk hebben jullie dan nét wat meer inzichten en handvatten nodig, of passen de aangegeven oefeningen wat minder bij jullie eigen situatie. Ik heb de meest voorkomende problemen aangekaart, en de daaraan gekoppelde oefeningen.

Lukt het met deze 3 basisregels nog niet, dan past waarschijnlijk een persoonlijke sessie wat beter. Hierin stellen we samen doelen en gaan we stap-voor-stap aan de slag. Elke sessie kijken we samen terug op wat al goed ging en waar jullie nog tegenaan lopen. Ook dan geef ik jullie inzichten, tips en oefeningen om het gestelde doel te bereiken.

Schroom niet om verdere hulp te vragen om je relatie weer op een goed spoor te krijgen. Het kan jullie zoveel brengen! Is het jullie de investering waard om weer liefdevol naar elkaar te kunnen kijken, weer intiem te zijn met elkaar, weer samen te zijn en verbinding met elkaar te voelen, zonder frustratie en boosheid, verdriet of angst om de ander te verliezen? Bel of mail me dan. We gaan dan snel samen aan de slag!



Bezoek mijn website voor meer tips

<http://www.yc-m.nl>

Your Coach & Mediator

Telefoon: 06-12819280

Email: [info@yc-m.nl](mailto:info@yc-m.nl).

