



Monique te Kiefte
Agrarisch coach en trainer



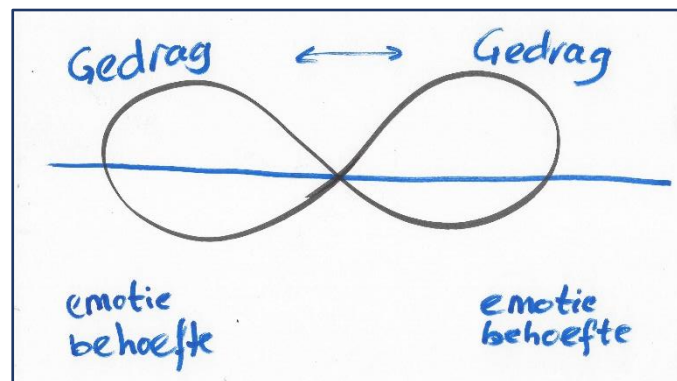
Maryse Versteeg
Agrarisch coach en trainer

INHOUD

| | | |
|-----|---------------------------------------|---|
| 2-1 | DAG 1 THEORIE. ZOEK DE SCHULDIGE..... | 3 |
| 2-2 | ACTIE 1: STAPPEN ACHTERHALEN..... | 5 |

2-1 DAG 1 THEORIE. ZOEK DE SCHULDIGE

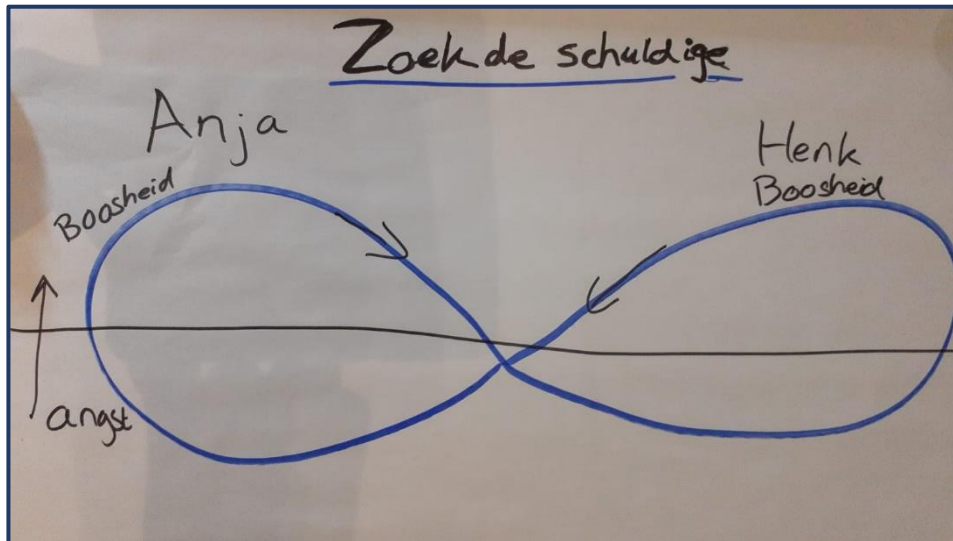
- Lemniscaat = liggende 8 = ∞ = oneindig, dus gaat altijd door
- Lemniscaat:
 - Gedrag is boven de streep. Dat is wat je ziet
 - Onder de streep zitten gevoelens, gedachten, behoeften. Die zie je dus niet. Wel wordt je gedrag erdoor aangestuurd.
 - Wij reageren meestal op de ander door het gedrag wat we boven de streep zien. Terwijl we aangestuurd worden door emoties en behoefte die we onder de streep ervaren.



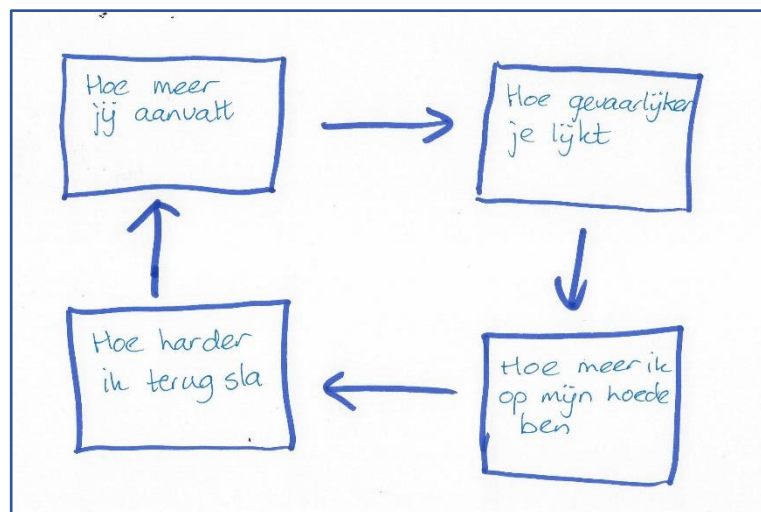
- Er zijn 3 pijnlijke patronen die veel voorkomen:
 - Zoek de schuldige
 - Vecht en vlucht
 - IJzige stilte
- Deze patronen zijn onvermijdelijk en komen in elke relatie voor. Stabiele paren stemmen opnieuw op elkaar af en kunnen de verbinding herstellen.
- Lukt herstellen niet, dan zoeken we andere strategieën:
 - Vechten = ene stapje naar voren
 - Terugtrekken = vluchten = een stapje naar achter
- Pijnlijke patronen: beide partners zijn slachtoffer van de negatieve dans
- Zoek de schuldige = vechtrelatie:
 - Negatieve spiraal van vechten = aanvallen (schreeuwen, roepen, zeuren, boos worden, kritiek geven)
 - Hoe meer jij vecht, hoe gevaarlijker jij voor mijn gevoel wordt, hoe meer ik mij schrap zet en hoe harder ik terugsla
- Poppetjes: hoe hoger je op de stapel komt, hoe wiebeliger de relatie wordt.



- Vechtrelatie stoppen:
 - Er is geen schuldige
 - Kijk naar wat er NU gebeurt
 - Kijk naar de vicieuze cirkel → de cirkel heeft echt geen begin
 - Leer het hele patroon te zien, niet alleen de laatste 'stap'.
- Niet de ander is de vijand. Het patroon is de vijand!



Boosheid is de emotie angst met een harnas aan



2-2 ACTIE 1: STAPPEN ACHTERHALEN

Je herkent vast het patroon van 'Zoek de schuldige'. Misschien niet vaak, maar heb je er wel eens, in een bepaalde situatie, gebruik van gemaakt.

Omschrijf de situatie

Welk gedrag liet je toen zien?

Hoe denk je dat je partner je op zo'n moment ziet? Vraag het eens na.