



Monique te Kiefte
Agrarisch coach en trainer



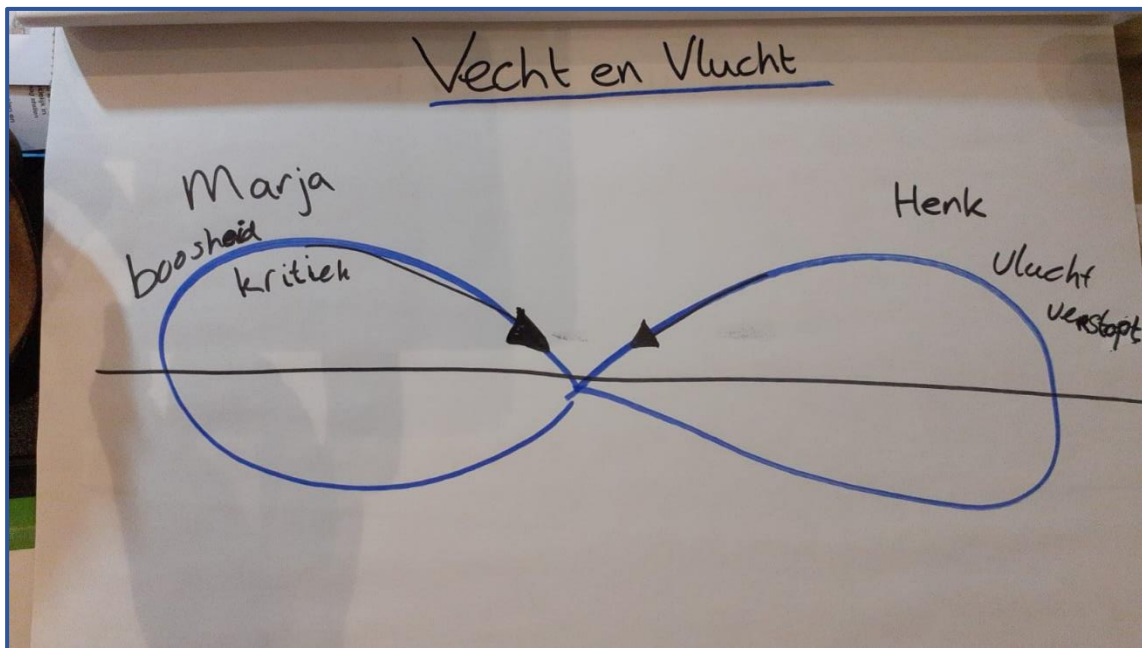
Maryse Versteeg
Agrarisch coach en trainer

INHOUD

3-1	DAG 3 THEORIE. VECHT EN VLUCHT.....	3
3-2	ACTIE I: STAPPEN ACHTERHALEN.....	5

3-1 DAG 3 THEORIE. VECHT EN VLUCHT

- Vecht en vlucht
 - Komt het meest voor
 - De ene partner rijkt uit naar de ander (voor de ander op een negatieve manier) → de ander doet een stapje achteruit → herhaling



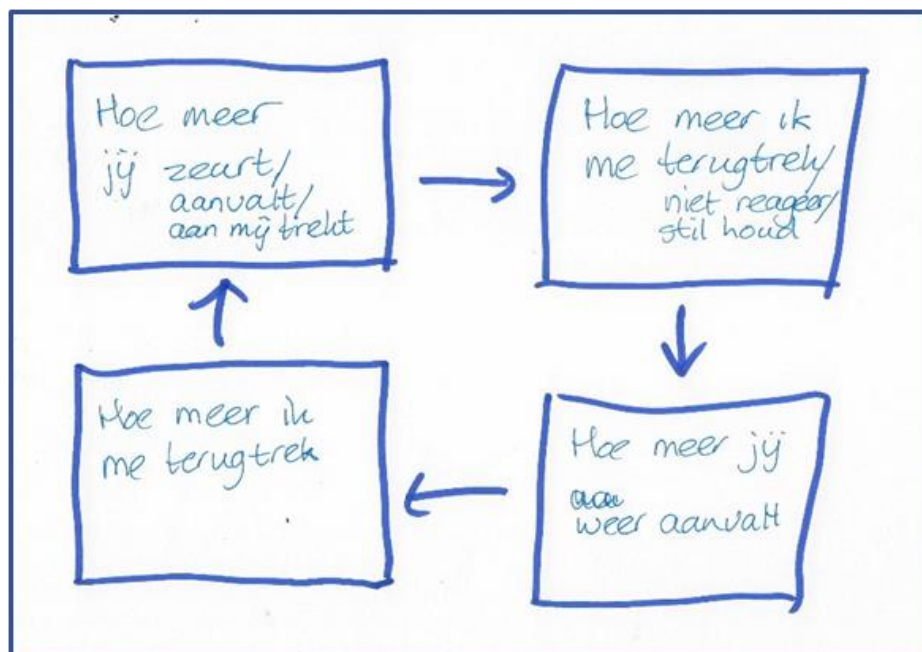
- Gevolgen voor de lange termijn:
 - Ontevreden partners
 - Communicatieproblemen met veel spanning (met als gevolg bijvoorbeeld piekeren)
 - Gevoel van eenzaamheid en hulpeloosheid



- Vecht en vlucht 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!

Eerst begrijpen dan begrepen worden

-S. Covey (Amerikaans psycholoog)-



3-2 ACTIE 1: STAPPEN ACHTERHALEN

Je herkent vast het patroon van 'Vecht en vlucht'. Je bent vast wel eens in beland. Het kan ook zijn dat je in de ene situatie, of bij het ene onderwerp altijd de vechter bent en in de andere situatie/onderwerp de terugtrekker bent.

Omschrijf de situatie

Welk gedrag liet je toen zien? Was je vechter of terugtrekker?

Hoe reageerde je partner?

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