



Monique te Kiefte
Agrarisch coach en trainer



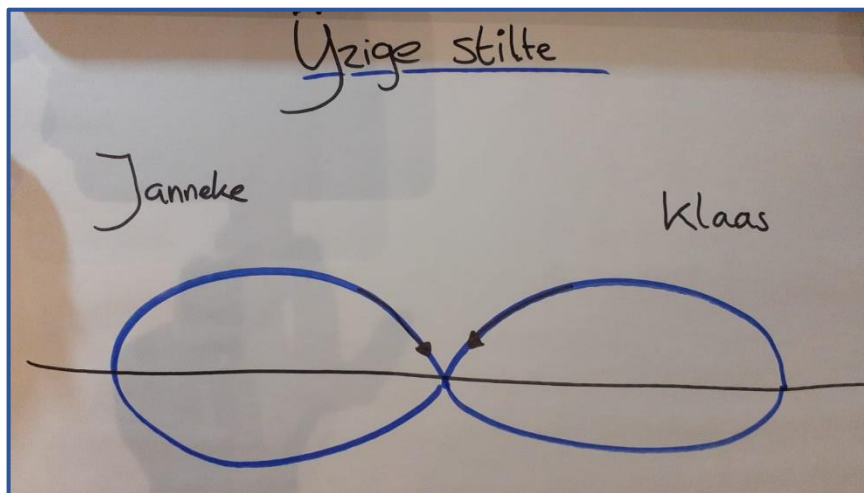
Maryse Versteeg
Agrarisch coach en trainer

INHOUD

4-1	DAG 4 THEORIE. IJZIGE STILTE	3
4-2	ACTIE 1: STAPPEN ACHTERHALEN	5
4-3	ACTIE 2: ZIN AFMAKEN.....	6

4-1 DAG 4 THEORIE. IJZIGE STILTE

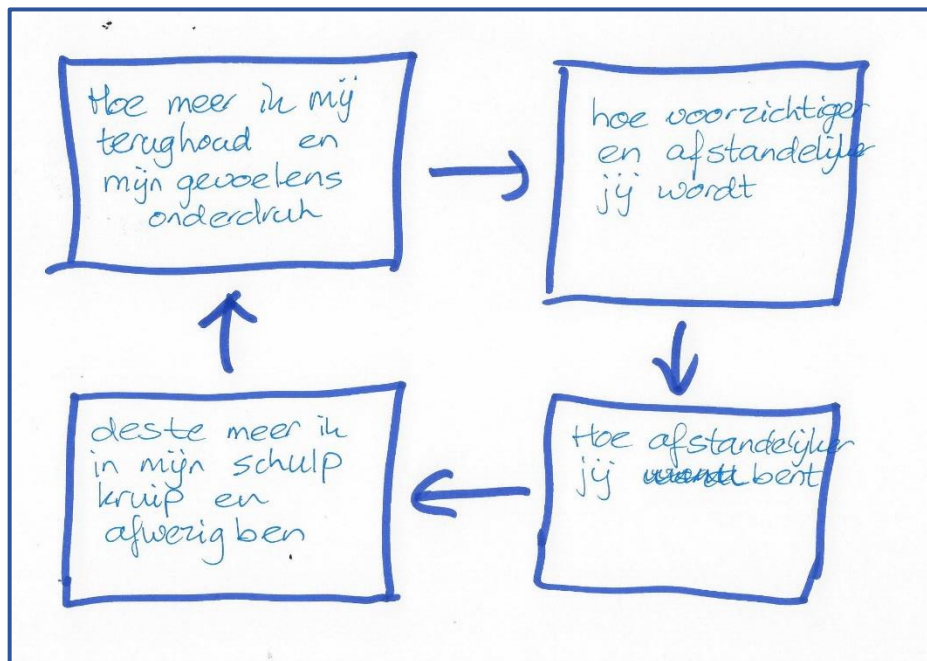
- IJzige stilte
 - Gevaarlijk patroon: aan de buitenkant lijkt er niets aan de hand, maar onderhuids is de spanning voelbaar
 - Grote stilte tussen de partners → beide hebben de dansvloer verlaten
 - Gevoelens van onmacht en eenzaamheid
 - Beide partners durven geen risico meer te nemen
 - Als er kinderen zijn: de ander zien als vader/moeder, maar niet meer als echtgenoot/partner
 - Vaak een aanrakingen meer



- Gevolgen voor de lange termijn:
 - Grote hopeloosheid, geen aanrakingen meer en ijzige leegheid. Partners worden vreemden voor elkaar. Vaak een opmaat naar een scheiding.
 - Beiden hebben een muur opgetrokken, om te voorkomen dat ze verder pijn wordt gedaan.



- Hoe kun je het pijnlijke patroon stoppen:
 - Beseffen dat je nog steeds belangrijk voor elkaar bent
 - Beperk je tot van er NU gebeurt
 - Kijk naar de vicieuze cirkel (de cirkel heeft echt geen begin)



4-2 ACTIE 1: STAPPEN ACHTERHALEN

Misschien herken je het patroon 'IJzige stilte'. Of is het wel eens een keertje voorgekomen dat je in dit pijnlijke patroon bent beland.

Omschrijf de situatie

Welk gedrag liet je toen zien?

Hoe reageerde je partner?

Waar ben je bang voor?

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

4-3 ACTIE 2: ZIN AFMAKEN

Als je de pijnlijke patronen herkent, probeer dan eens de volgende zin af te maken ...

Hoe meer ik ...

des te meer jij ...

Dan ga ik nog meer ...

Totdat we gevangen zitten in ons pijnlijk patroon