

Inhoudsopgave

Deel 1: Aan de slag met groeien en verdiepen

| | |
|--|----|
| 1: Vijf belangrijke stappen naar groei | 9 |
| 2: Maak een foto van jullie relatie | 15 |
| 3: Groeien naar een relatie van meer geven | 29 |
| 4: De voorwaarden voor succesvolle groei | 34 |

Deel 2: Oefeningen en samenvattingen bij het leesboek

| | |
|--|----|
| H 1: Een nieuwe fase in relaties? | 42 |
| H 2: De essentie | 44 |
| H 3: Nemen, onderhandelen of geven? | 50 |
| H 4: Misverstanden over gedrag | 54 |
| H 5: Gewoontes, karakter, imago, emoties, gevoel en intuïtie | 58 |
| H 6: Misverstanden over matches en de ideale partner | 62 |
| H 7: Misverstanden over verliefdheid en "houden van" | 66 |
| H 8: Stoppen of doorgaan? | 69 |
| H 9: Je relatie is een heteluchtballon | 74 |
| H 10: Ga bewust bouwen | 77 |
| H 11: Ga beter communiceren | 84 |
| H 12: Ga anders met conflicten om | 88 |
| H 13: Herken en verander sabotagegedrag | 92 |

Deel 3: Bijlages

| | | |
|-----------|---|-----|
| Bijlage 1 | Gemis en gedrag | 98 |
| Bijlage 2 | Bladeren door elkaars bibliotheek | 102 |
| Bijlage 3 | Onverwachte vragen | 103 |
| Bijlage 4 | Dinner talk | 104 |
| Bijlage 5 | Spelletjes zijn leuk! | 105 |
| Bijlage 6 | Verbindende waardes | 106 |
| Bijlage 7 | Het maken van afspraken via Deal Making | 107 |

Vijf belangrijke stappen naar groei

»Waar moet je beginnen als je je relatie verder wilt verdiepen? Hoe zorg je ervoor dat de zes pijlers uit hoofdstuk 14 van het leesboek, die elke bloeiende relatie dragen, de juiste aandacht krijgen? Lees in dit hoofdstuk hoe je dat organiseert en waarom het belangrijk is om het zo gestructureerd aan te pakken. «

Verdieping organiseren: kan het nog onromantischer?!

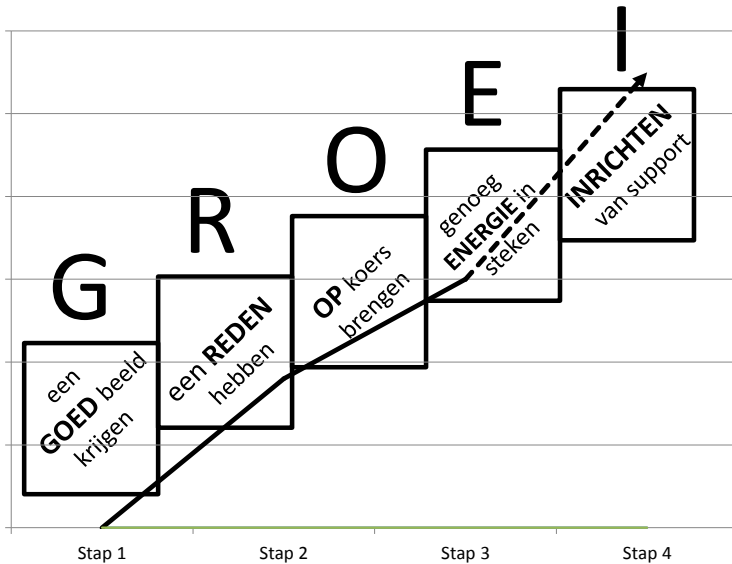
Dit is weer een mooi voorbeeld van hoe een overtuiging ons in de weg kan zitten van wat we eigenlijk willen ervaren. Als ik dit vooroordeel (“onromantisch”) voor waar aanneem, zal ik nooit gestructureerd werken aan verdieping omdat ik verwacht dat het me niets zal opleveren of dat het de relatie juist de verkeerde kant op zal sturen. Je vindt vanzelf een reden die sterk genoeg is voor je om niet in beweging te komen.

Mensen die aan deze overtuiging vasthouden, hebben gewoon nog niet ervaren dat de gestructureerde aanpak niet alleen *juist* nodig is om vooruitgang te boeken, maar dat het tegendeel van hun verwachtingen waar is. Verdieping is een resultaat van het opheffen van het plafond in de relatie door het werken aan jullie persoonlijke relatievaardigheden. Je komt anders niet verder. In dat leerproces zal je dus gericht energie moeten stoppen.

Hoe meer relatievaardigheden je ontwikkelt, hoe meer richting je kunt geven aan je relatie. Daaronder valt ook romantiek. Ik zou hier niet zo op hameren als dit allemaal niet zo krachtig zou zijn. Het is deze fundamenteel andere focus die je naar de juiste antwoorden zal leiden, dus zet je vooroordelen opzij.

De weg naar groei in vijf stappen

Elk leerproces begint met bewustwording van waar je staat en waar je naartoe wilt. Pas als je dat hebt vastgesteld, kun je de stappen bepalen op weg naar je doel. In dit geval zijn er vijf stappen die dit proces dragen. Hieronder worden ze kort beschreven en in de volgende hoofdstukken verder uitgewerkt.



Stap 1: Goed beeld krijgen

Zolang je geen scherp beeld hebt van waar je relatie nu staat, weet je ook niet waar je aan moet werken. Er zit ook nog eens per definitie een verschil in hoe jullie beiden de relatie beleven. Het beeld is dus pas compleet als jullie er allebei aan hebben bijgedragen. Alle beelden zijn even waar en evenveel waard. Ook de *mate van scherpte* van het beeld is belangrijk voor een goede startpositie. Hoe meer details, hoe scherper en bruikbaarbaarder het beeld. Een goede scherptediepte, zoals ze dat in de fotografie noemen, krijg je door de volgende drie gebieden te bestuderen:

- ✓ de drie dimensies van een relatie: vertrouwen en respect, intimiteit en passie
- ✓ de zeven relatiebehoeftes en de toegepaste basismethode om ze te vervullen
- ✓ de mate waarin de relatieballon in de lucht wordt gehouden

Let op: voor het inkijsvoorbeeld is de rest van het hoofdstuk weggelaten)

Maak een foto van jullie relatie

»Het beeld dat jij hebt van jullie relatie en van jezelf is per definitie gekleurd en onvolledig. Jullie kunnen elkaar helpen het beeld scherper te krijgen door een duidelijke 'foto' te maken. Zie de realiteit van en over elkaar onder ogen en accepteer deze volledig om te kunnen groeien.«

De foto die je in dit hoofdstuk van je relatie gaat maken bestaat uit drie delen en elk volgend onderdeel verbetert de scherptediepte. Foto 1 gaat over de drie dimensies van jullie relatie (vertrouwen en respect, intimiteit en passie), foto 2 over de relatiebehoeftes en de basisstrategie en foto 3 over de relatieballon. De oefeningen in het tweede deel van dit werkboek helpen je om de foto per onderwerp nog scherper te maken. Je kunt er voor kiezen eerst de tabellen in dit hoofdstuk in te vullen en later met behulp van de oefeningen uit deel twee te toetsen hoe goed je inschatting is geweest.

Foto 1: De drie dimensies van een relatie

Lees voordat je een cijfer bepaalt nog een keer de omschrijving van de drie dimensies in hoofdstuk 1 van het leesboek door. Vraag je partner deze opdracht onafhankelijk van jou te maken en zet jullie cijfers daarna pas in de tabel. Niet spieken!

De eerste tabel gaat over hoe je de aanwezigheid van de drie dimensies op dit moment ervaart (bijvoorbeeld de afgelopen week). De tweede tabel betreft het gemiddelde over een langere periode. Bepaal met elkaar hoe ver je hiervoor teruggaat in de tijd. Beantwoord daarna de aanvullende vragen op pagina 17. Accepteer dat jullie hierover verschillend kunnen denken. Verken die verschillen om ze te begrijpen, niet om ze te weerleggen. Onderzoek vervolgens wat jullie gemeenschappelijk hebben.

| <i>Momentopname van nu</i> | | | |
|-----------------------------------|---|--|-------------------------------------|
| | Hoe ervaar ik dit (cijfer 1-10) | Wat ervaart mijn partner (1-10) | Laagste cijfer van beiden |
| Vertrouwen en respect | | | |
| Intimiteit | | | |
| Passie | | | |
| 1 x 2 x 3 = totaalscore | | | |
| (potentiële score: 1000) | | | |

| <i>Gemiddelde ervaring over een langere periode</i> | | | |
|--|---|--|-------------------------------------|
| | Hoe ervaar ik dit (cijfer 1-10) | Wat ervaart mijn partner (1-10) | Laagste cijfer van beiden |
| Vertrouwen en respect | | | |
| Intimiteit | | | |
| Passie | | | |
| 1 x 2 x 3 = totaalscore | | | |
| (potentiële score: 1000) | | | |

Aanvullende vragen:

- ✓ Is er verschil tussen de cijfers die jullie hebben geven?
- ✓ Als het laagste cijfer maatgevend is, wat wordt dan de uiteindelijke score?
- ✓ Zijn jullie tevreden met het niveau van de relatie of willen jullie verder groeien?
- ✓ Welke score zouden jullie willen bereiken als jullie voor groei kiezen?
- ✓ Wat zijn dan jullie aandachtsgebieden volgens jullie?
- ✓ Kun je specifieke issues benoemen die al enige tijd spelen en waarbij een verandering een hogere score op een van de gebieden zou kunnen opleveren?
- ✓ Welke concrete veranderingen zouden dan hiervoor nodig zijn?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Let op: voor het inkijkexemplaar is de rest van het hoofdstuk weggelaten)

Deel 2

Oefeningen en samenvattingen bij het leesboek

