



## Het vergt kracht...

...om te stoppen met jezelf voor de gek te houden.  
...om niet-werkbare patronen te doorbreken.  
...om op te houden in de slachtofferrol te duiken.  
...om niet werkbaar gedrag niet meer goed te praten.

Het doorbreken van veel negatief gedrag en patronen kost kracht. Zeker wanneer gedurende de jaren er patronen zijn ingesleten die voor jou volkomen normaal zijn.

Wanneer je jong bent en elkaar leert kennen groei je samen op, je kent elkaars verleden en samen vorm je een nieuwe cultuur, jullie cultuur! Je neemt facetten mee uit jouw opvoeding en uit die van je partner. Op het moment dat de kinderen komen hebben jullie daarin je eigen stijl gevonden en zal de cultuur van jullie gezin zich steeds meer vormen. Dit is hoe het gaat in een kerngezin.

In een samengesteld gezin gaat dat anders. Je hebt namelijk een scheiding achter de rug, maar de cultuur zoals je die hebt gecreëerd blijft (deels) intact. Het vormt zich meer naar hoe jij het voor je ziet en zal mogelijk niet veel verschillen van hoe je ex-partner het doet.

En dan ontmoet je die nieuwe liefde, de toekomst ziet er rooskleurig uit en samen durven jullie het aan om een leven samen op te bouwen. Je praat er met elkaar over, plannen worden gemaakt. En dat is het een feit, jullie wonen samen. Zonder dat je het van te voren weet botsen de twee gezinsculturen. Met irritaties en ruzies tot gevolg.

Waar het hier dan vaak aan ontbreekt is de ruimte om echt naar elkaar te gaan luisteren en uit te zoeken samen waarom degene het doet zoals hij/zij het doet. De invloed van de verschillende opvoedstijlen komt nu niet meer van enkel jouw familielijn en die van je ex-partner, maar nu ook van het systeem van je nieuwe partner. De complexiteit hiervan wordt veelal onderschat en we houden liever vast aan datgene wat we kennen. Ook voor de kinderen is het jaren zo gegaan en daar wil je niet te veel aan sleutelen. Je bent er immers mee opgegroeid en hebt het doorgegeven, dit is hoe jij het doet, dit is wie jij bent en hoe jij het ziet!

Nieuw in de praktijk!

Vanaf 1 juni is het mogelijk om ook persoonlijke coaching / relatiecoaching te volgen wanneer er geen directe link is met een samengesteld gezin.

Denk hierbij aan trajecten om te herstellen na een moeilijke periode in je leven, bijvoorbeeld na een scheiding of ontrouw in de relatie.

Om pijn uit het verleden te verwerken en daardoor je leven weer meer te leven zoals jij dat wil.

Door het inzetten van NLP en Time Line Therapy® worden enorm mooie resultaten behaald. De kracht van Time Line Therapy® zit in het feit dat het niet nodig is om het opgelopen trauma te herbeleven. Een groot voordeel ten opzichte van veel therapievormen waarbij keer op keer het moment teruggehaald wordt.

Op de site staat meer informatie over deze trajecten. Kijk hiervoor onder het kopje NLP en Time Line Therapy®



Een valkuil is dat je niet in wil of kan zien dat hoe jij over het leven dacht en hoe jij de opvoeding van de kinderen voor je ziet niet de beste manier is. Sta jij open voor de visie van je partner en kan je accepteren dat wat je altijd deed niet meer zo kan gaan?

Dit is één van de veelvoorkomende situaties die ik in de praktijk zie en waar ook heel goed aan te werken is. Samen met het koppel ga ik werken aan de communicatie. Want vaak wordt er gedacht dat daar geen problemen zijn, maar blijkt de communicatie langs elkaar heen te lopen. Te vaak ben je bezig met het voorbereiden van jouw antwoord wanneer je partner het woord heeft in plaats van echt te luisteren naar wat er gezegd wordt. Ook het doorvragen op hoe het bedoeld wordt gebeurt vaak niet en is er meteen daar de mening en volgt er automatisch eenzelfde patroon van iets horen, in je hoofd het antwoord al formuleren en meteen terugvuren op het moment dat dat kan.

Door het zichtbaar maken van communicatiepatronen die niet helpend zijn en te vervangen voor manieren om elkaar goed te begrijpen en op die wijze makkelijker en constructiever met elkaar te kunnen communiceren, ontstaat er meer rust. Irritaties en ruzies kunnen in veel gevallen daarmee vermeden worden, waardoor er ruimte is voor groei en harmonie.

Test het maar eens, hoe vaak spreken jij en je partner de woorden 'jij begrijpt mij niet' naar elkaar uit?

*Een positieve verandering begint altijd met het zetten van de eerste stap.*

Bewustwording:

- Wees je er van bewust dat jij keuzes maakt en handelt op basis van jouw ervaringen, opvoeding en representatiesysteem. Dit kan wezenlijk anders zijn dan hoe jouw partner de dingen ziet. Dit betekent overigens niet dat jullie het niet eens zijn met elkaar.
- Durf kwetsbaar te zijn als het gaat om het erkennen van niet-werkbare patronen en -gedragingen wanneer je die bij jezelf ontdekt of er door je partner op wordt gewezen. Er is niks mis met dingen anders doen, maar hou jezelf en de ander niet voor de gek dat jij alles goed doet en het enkel aan de zienswijze van je partner ligt.
- Het vergt kracht om veranderingen net zo lang vast te houden totdat ze een eigenheid zijn geworden, maar voornamelijk vraagt het discipline en doorzettingsvermogen. Wanneer de wil er is om dingen anders te gaan doen, is de kans op succes enorm.
- Door het toevoegen van NLP en Time Line Therapy® ben ik nog beter in staat om jou en je partner de juiste koers te geven waardoor jullie liefde weer voluit kan groeien!



Heb je vragen over deze nieuwsbrief? Stel ze me gerust.  
[linda@openhartigcoachen.nl](mailto:linda@openhartigcoachen.nl) / 06 - 24 21 42 56  
 De volgende nieuwsbrief verschijnt op woensdag 3 juli 2024

