

Gaan we **BEKVECHTEN** of
kiezen we voor de **LIEFDE**



De onderwerpen in deze tekst:

Verschillen man – vrouw	pagina 3
Relatieknelpunten	pagina 5
Werkelijke aandacht	pagina 8
Wie heeft het hoogste woord	pagina 9
Liefde	pagina 9
Verliefd op een ander	pagina 10
Gevoel en verstand	pagina 10
Vreemd gaan	pagina 11
Geduld	pagina 11
Ik geloof er niet meer in	pagina 11
Jaloezie	pagina 12
Geven, geven....ik wil ook eens ontvangen!	Pagina 12
Zie nou toch eens wat ik allemaal voor je doe!	Pagina 13

VERSCHILLEN MAN – VROUW

Mannen komen van Mars, Vrouwen komen van Venus.

Helemaal generaliseren kunnen we natuurlijk niet, maar veel standaard dingen waar we tegenaan lopen kunnen we terugvoeren op vrouw – en maneigenschappen en kunnen de basis zijn van kleine en grote ergernissen.

1 Vrouw praat graag. Vrouw deelt graag haar zorgen met anderen, zonder dat ze haar zorg echt nu wil oplossen. Zij zoekt anderen op om haar zorg mee te delen. Mannen zijn oplossingsgericht en hij frustreert zich, dat zij om raad vraagt, maar niet aan de oplossing werkt.

Oplossing: ben je bewust over wat je wilt met het praten over je zorg. Wil je (nog) geen oplossing, maar wel je verhaal kwijt aan een man? Vertel dan gewoon dat je je verhaal kwijt wilt, even wilt 'zeuren', maar (nog) niet klaar bent voor een rationele aanpak (oplossing) van de man.

2 Man praat weinig. A; over problemen B; communicatie algemeen

A De man zondert zich graag af als hij een zorg heeft en overdenkt deze in zijn eentje om tot een oplossing te komen. De vrouw zoekt echter gezelschap en vindt het raar dat de man zich afzondert. De man zal zeggen, laat me met rust..... (zonder verdere uitleg) en de vrouw is gekwetst.

Voor de vrouw:

Laat de man met rust als hij zich afzondert en probeer hem niet te laten praten. (eruit te trekken). Ben niet gekwetst en denk niet dat het aan jou ligt. Denk niet dat jij iets verkeerd hebt gedaan waardoor hij stil is, zich afzondert of met rust gelaten wil worden. De vrouw zoekt beter op dat moment haar eigen bezigheden en maakt het voor zichzelf gezellig.

Voor de man:

i.p.v. laat me met rust..... (zonder verdere uitleg) zou de man in Liefde kunnen zeggen, ik ben nu even liever alleen. Het ligt niet aan jou, maar ik wil even rust. Later zou je hierover kunnen praten, dat je die behoefte hebt en dan is het in het vervolg duidelijk en hoeft de vrouw zich niet gekwetst te voelen.

B De algemene communicatie verloopt stroef. Je weet niet wanneer hij er is, wat hij afspreekt maar om een huishouding te runnen en dingen te regelen voor de kinderen enzovoort is dat wel nodig.

Voor de vrouw:

Is er iets onduidelijk, bel hem daarover (op zijn werk, in de kantine enz.) maar altijd in liefde, zonder stemverheffingen, zonder frustratie, zonder verwijten. Omdat het je het in liefde vraagt, ben je geen 'zeurwif'. Wellicht dat hij het lastig vindt dat jij moet bellen en dat hij dan tot inzicht komt dat hij het beter uit zichzelf kan vertellen, dan dat jij ernaar moet vragen op momenten die hij liever niet heeft. Verder niet forceren door alles uit hem te trekken. Houd vaker je mond, zoek zelf naar een oplossing. Als de man steeds achterna zit, bereik je het tegenovergestelde en veroorzaak je irritatie bij jezelf.

Voor de man:

geef openheid van zaken, je hoeft niet alles te delen, maar in een huishouding, zeker met kinderen zullen dingen van te voren geregeld moeten worden. Geef frustraties geen kans. Dan hoeft zij niet steeds te vragen (jij noemt dat al gauw zeuren) naar hele gewone dingen. Een relatie is overleg plegen.

3 Vrouw wil graag dingen gedaan hebben of samen doen. Man wil graag zijn vrijheid.

Voor de vrouw:

Als de vrouw blij wordt van gezelschap, de man niet, dan kan de vrouw ander gezelschap (erbij) zoeken. Vriendinnen zoeken, zonder te verlangen dat de man mee gaat. Wil ze bereiken dat de man meegaat, dan zal zij de man vrijblijvendheid moeten bieden. Het hem niet verplichten, maar hem vragen: 'Heb je zin?' of 'Ik ga naar..... als je wilt kun je mee...', maar niet verlangen en verwachten dat hij meegaat. Mannen willen niet gedirigeerd worden, iets opgelegd krijgen, ook niet door 'zijn' vrouw. Zo ook met dingen doen, de man houdt niet van opdrachten. Zeg het en laat het los (natuurwetten)

Een meer listige manier om de man tot actie te bewegen:

Regel oppas (maar die je ook af kunt bellen als de man thuis blijft) en regel een vriendin als back-up (velen zullen deze situatie kennen, maar jij doet er wat aan). Plan een leuk avondje uit (met je man). Je vraagt hem of hij zin heeft om die avond met je mee te gaan. Gaat hij niet mee, dan ben je niet teleurgesteld of boos, maar zegt in liefde; Dat is goed. Dan zou ik toch graag uitgaan, ik heb oppas geregeld voor als jij niet thuis blijft en ga ik dan met een vriendin uit (bios, eten, wandelen).

Wellicht stuit dit op enige weerstand, omdat hij het niet gewend is van je. Hij weet echter dat je niet doorzeurt of hij meegaat als hij geen zin heeft. Hierdoor bereik je dat je voor jezelf een fijne avond hebt en wellicht bereik je ook dat hij vaker meegaat omdat de druk van de ketel is. Maar..... niet verwachten.

Voor de man:

Vertel de vrouw in een liefdevol gesprek hoe jij tegen dat 'opgelegde' 'moeten' aankijkt.

Dat je liever de keuze wilt dan dat het al voor jou beslist is. Wees duidelijk, vrouwen praten graag, maar als jij je mond houdt, weet zij niet hoe jij je erbij voelt en is ze gekwetst.

Ideale voedingsbodem voor irritaties en ruzies. Ga voor harmonie en wees liefdevol duidelijk.

4 Man vindt dat de vrouw altijd zeurt

Voor de man:

Is het echt zeuren of heb jij gewoon geen zin in luisteren wat ze te vertellen heeft?

Laat de vrouw vaak gewoon zeggen wat haar dwars zit. Luister voor de verandering alvorens het als zeuren af te doen en niet eens de moeite te nemen om te luisteren. Als jij meer luistert, hoeft de vrouw niet elke keer over hetzelfde te 'zeuren'. Daarbij heeft ze vaak de neiging om niet rechtstreeks aan te geven wat haar dwars zit, maar er via omwegen naartoe te werken. Vraag om wat ze werkelijk wil, maar dring niet meteen jouw mening aan haar op. Ben oprecht geïnteresseerd, dan hoeft zij niet steeds in herhaling te vervallen. Overleg situaties voortijdig om zeursituaties te vermijden.

Voor de vrouw:

Als een vrouw de man regelmatig confronteert met 'dingen verlangen/moeten' dan voelt de man zich aangetast in zijn vrijheid. De man zal hierop reageren met de vrouw zeurt altijd. De man zal ook (onbewust wellicht) het tegenovergestelde gaan doen. Biedt hem vrijblijvendheid en forceer geen dingen door te blijven herhalen, zeker niet in bijzijn van vrienden want dan bereik je zeker het tegenovergestelde.

5 Vrouwen vinden dat ze allerlei sociale verplichting moeten vervullen

en hebben daardoor geen energie meer voor diegene die haar eigenlijk het meest lief zijn.

Voor de vrouw:

Bedenk ook eens bij jezelf of al die sociale verplichtingen je blij maken.

Verlies jezelf niet uit het oog, anderen verliezen je dan ook uit het oog. Zie ook bij relatie/knelpunt 18 en Verderop in deze tekst onder het stuk 'Geven, geven... ik wil ook eens ontvangen.' vind je tips om dit te doorbreken.

Voor de man:

help haar in te zien dat de wereld niet alleen op haar schouders hoeft te rusten.

6 Mannen zijn direct (A), vrouwen zijn indirect (B)

A. De man uit zijn wensen zonder omhaal. De vrouwelijke voelsprietten van 'zorgen' gaan direct uit en ziet de vrouw het vaak als haar opdracht zijn wens te laten uitkomen.

Voor de vrouw:

Zorg je voor veel dingen? Laat je veel dingen voor zijn wensen? Zijn het 'nu nog steeds' zijn wensen? Of wat het eenmalig. Vrouw heeft vaak aannames, denkt voor een ander, maar frustrateert hiermee zichzelf. Wil je van wat zorgen af? Niet allemaal tegelijk! Geleidelijk en met geduld handelen. Zie ook verder op de tekst 'Geven, geven.... Ik wil ook eens ontvangen'.

Voor de man:

Neem vaker waar wat er allemaal voor je geregeld wordt. Zie het als bijzonder ipv vanzelfsprekend. Complimenteer haar vaker, bedank haar. Zeg vaker 'sorry' als dat op zijn plaats is.

B. De vrouw uit haar wensen subtiel, met veel hints, steken onder water, omslachtig met veel woorden en vaak ook nog emotioneel, wat tot 'zeuren' leidt. Man heeft geen voelsprietten om deze 'seintjes' op te pikken en dat kan leiden tot frustratie van de vrouw.

Voor de vrouw:

Zet wat je verwacht op papier, zonder emoties. Gewoon wat je graag zou willen. Wensenlijstje. Volgt er later een gesprek? Verval niet in emoties en oude koeien. Nieuwe dag, nieuwe kansen.

Voor de man:

Probeer (tussen de regels door) te luisteren naar wat ze werkelijk zegt. Pik je herhaalde hints op? Vraag ernaar wat ze werkelijk wil, liefdevol, zonder verwijten. Vraag haar direct 'to the point' te komen.

(PARTNER) RELATIE / knelpunten

Daar waar relaties zijn, zijn verschillende karakters, meningen, levenswensen. Er zullen concessies, compromissen moeten worden gesloten, maar niet ten koste van je eigen 'zijn'. Wegcijferen is nooit de oplossing tot blijvend geluk van één van de partners. Tijdelijk kan de wegcijferende partij daar vrede mee hebben, maar op de lange termijn worden het frustraties. En frustraties zijn funest voor geluk, harmonie en gezondheid. Daarbij is vrijheid een groot goed. Je elke minuut moeten verantwoorden (of dat gevoel hebben) aan je partner of als je partner constant controle wil uitoefenen, dan komen er vroeg of laat wrijvingen. Alles willen controleren maakt daarnaast dat de ander geen verantwoording meer op zich hoeft te nemen. Je werkt daarbij in de hand dat deze ook geen verantwoording neemt.

Een begin voor knelpunten op te lossen is de situatie te accepteren zoals deze is. Dit is geen goedpraten en dat je alles maar goed moet vinden. Dit is om meer te kijken in het hoofd van de ander te krijgen, waarop jij kunt anticiperen, om ZELF een leuker leven te krijgen. Ga uit van respect voor de ander en accepteren dat de ander 'anders' is. Met acceptatie komt ook dat je je minder gaat irriteren aan de gedragingen van de ander (die jij graag anders zou zien). Hierdoor maken de irritaties geen enorme indruk meer op je, je bent er in gedachte niet de hele tijd meer mee bezig. En dan komen we weer bij de natuurwetten: gedachten trekken de situatie uit je gedachten aan: dus je irriteren aan de ander trekt het irritatiegedrag van de ander aan. Een keuze om zelf een leuker leven te krijgen. Dat zou steeds je motivatie kunnen zijn, maar wel met dien verstande dat je een ander niet kunt veranderen. Je kunt er dus alleen zelf anders in gaan staan, maar hierdoor bereik je vaak dat de ander ook positief verandert. Dat is een leuke bijkomstigheid, maar verwacht het niet! Het doel is en blijft voor jezelf een leuk leven te creëren.

Is er sprake van een kat en muis spel, het slaan en terugslaan, welles nietes spelletjes. Doet je partner dat en ga jij daarin mee? Dat is een keuze. Die keuze kun je veranderen, door alles vanuit liefde te doen (zie tekst liefde). Bij elke overdenking (piekeren, tobben) is de beste manier om pen en papier te pakken en deze op te schrijven. Je krijgt dan een duidelijk beeld. Je blijft bij één punt wat malen voorkomt en het voorkomt ook dat je in je hoofd oude koeien uit de sloot blijft halen, maar niet bezig bent met hoe jij het graag ziet.

Enkele knelpunt uitgewerkt:

1. jij irriteert je aan het gedrag van de mensen uit je omgeving.

Wat kun je doen?

Wellicht word je gespiegeld, hierover kun je meer lezen in de gratis tekst 'Tjee, wat een irritant gedrag, ik erger me aan je!' downloaden van www.delennetanderen.nl

2. jij neemt alle verantwoording op je.

Je wordt opgeslokt door alle verplichtingen die kinderen, partner, baas enz van je 'eisen'.

Wat kun je doen?

Meestal trek je deze zaken zelf aan. Roep je het over jezelf af?

Wil jij zelf alles controleren? Neem jij alle verantwoording uit handen van anderen?

Zij hoeven dan ook geen verantwoording meer te dragen, want ze weten toch dat jij het checkt. Ze lopen nooit aan tegen fouten als jij blijft controleren en oplossen. Het is geen onwil, maar gemakzucht en jij biedt ze daarvoor alle kansen. Verderop in deze tekst onder het stuk 'Geven, geven... ik wil ook eens ontvangen.' Vind je tips om dit te doorbreken.

Nog een reden om controle en bemoeizucht af te leren: het is de grondbasis van een herseninfarct/beroerte.

3. je bedekt alles met de mantel der liefde

ondertussen erger je je enorm hoe men met jou en jouw gevoelens omgaat.

Wat kun je doen?

Hoe sta jij hier zelf in? Uit je jezelf ook niet meer zo heel lief naar anderen, omdat je eigenlijk innerlijk kwaad bent, maar houd je ondertussen wel de hand boven het hoofd van diegene die jou het meest kwetsen?

Word eerlijk. Je hoeft diegene niet af te vallen, maar ook niet de hemel in te prijzen. Houd gewoon je mond of als je vindt dat je iets moet zeggen, breng begrip voor diegene naar buiten, waarom die zo is. Wellicht ontstaat er een discussie. Verder ga je zelf proberen lief (of liever) met anderen om te gaan. Op het overdrevene af om te beginnen. Een klein hulpmiddel hierbij zijn je woorden. Praat je normaal wat dialect, ga dan ABN praten, dan ben je vaak al netter met je woorden. Die lievere zelf voelt eerst nog als niet echt, maar wel als je de resultaten voelt.

4. je gezinsleden nemen alle tijd voor zichzelf, jij cijfert je weg om hen alle kansen te geven om tijd voor zichzelf te kunnen nemen.

Wat kun je doen?

Van lieverlee sluipt het erin, jij doet alles voor anderen en ondertussen vergeet je jezelf. Wat je allemaal doet voor anderen wordt als vanzelfsprekend beschouwd. De ander denkt daar verder niet over na. Het is gewoonte, makkelijk: jij doet alles. Verderop in deze tekst onder het stuk 'Geven, geven... ik wil ook eens ontvangen.' vind je tips om dit te doorbreken.

5. je partner ziet je niet meer staan en geeft aan iedereen aandacht behalve aan jou.

Wat kun je doen?

Jij bent vast voor iedereen in de weer, maar bent hierdoor jezelf uit het oog verloren. Hierdoor is de kans groot dat anderen jou ook uit het oog verliezen. Verderop in deze tekst onder het stuk 'Geven, geven... ik wil ook eens ontvangen.' vind je tips om dit te doorbreken.

6. je partner vindt je een zeur jij wilt gewoon iets bespreekbaar maken.

Wat kun je doen?

Zie blad man-vrouw punt 3, 4 en 6

7. je partner gaat nooit meer (mee) naar huis als die op een feest of in een kroeg belandt (met of zonder jou)

Wat kun je doen?

Was dat altijd al zo? Dan zal het ook niet snel veranderen. Accepteren is hierbij het toverwoord.

Verder een oplossing voor jezelf zoeken, zonder je partner.

Ben je erbij: verzet je niet, maar vul je tijd verder ook plezierig in. Of ga alvast naar huis of doe alvast een dutje in de auto (voorbereid: dekens mee)

Ben jij thuis: Verzet en erger je niet. Blijft niet zitten kniezen. Doe met die vrije tijd dingen die jij leuk vindt. Door jouw positieve uitstraling, komt er wellicht een wending. Met mopperen bereik je meestal het tegenovergestelde (ruzie, onredelijke discussies) dan wat je wilt.

8. je partner gaat nooit ergens mee naartoe en jij gaat daardoor ook niet vaak de deur uit.

Wat kun je doen?

Zie blad man-vrouw punt 3

9. je partner behoudt zijn eigen bezigheden en neemt geen verantwoording.

Wat kun je doen? Lees ook blad man-vrouw, punt 3-4-5.

Ben jij bezig hem daar steeds op te wijzen? Dan heb je grote kans dat je het tegenovergestelde bereiken zult. Houd jij graag zelf de controle? Verlang je allerlei dingen waarbij je partner zich dient aan te sluiten?

Bied vrijheid. Stel vragen op een andere manier: Bijvoorbeeld 'De kinderen komen vanmiddag vroeger thuis en ik ben nog op mijn werk. Wat denk jij? Hoe kan ik het regelen?' Alles in liefde zeggen. Strijdbijl begraven en in vrijheid komt wijsheid (ook weer) terug. Maar verwacht het niet op jouw tijd, heb geduld. Verderop in deze tekst onder het stuk 'Geven, geven... ik wil ook eens ontvangen.' vind je tips om dit te doorbreken.

10. je partner valt 's-avonds op de bank neer of schuift achter de computer en jij wilt dat deze gezellig bij jou komt zitten en wordt hierdoor gefrustreerd.

Wat kun je doen?

Was dat altijd al zo? Dan zal het ook niet snel veranderen. Accepteren is hierbij het toverwoord. Verder een oplossing voor jezelf zoeken, zonder je partner. Verzet je niet, maar vul je tijd verder plezierig in.

Bijvoorbeeld dingen waar je partner niet van houdt maar jij wel, ideale gelegenheid. Verder blijf je het gezellig maken, je bent je eigen gezelschap en van het hoogste belang. En hiermee bereik wellicht (zonder forceren) ook dat je partner dat ziet en zich erbij aan wil sluiten. Ook kun je een vaste avond afspreken voor tijd voor elkaar. Zie verderop bij punt werkelijke aandacht

11. je partner en jij hebben pas erg laat op de avond een moment samen en dat gaat ten koste van je nachtrust, maar het moment wil je niet missen.

Wat kun je doen?

Kun je samen met de kinderen een uur of anderhalf even gaan liggen. Voorslapen als het ware.

Wekker zetten.... Dit zal eerst moeilijk zijn om frivool je bed uit te stappen, laat je lichaam wennen. Als het eenmaal gewend is aan slaap wanneer jij even wilt liggen, kan het op elk moment van de dag en ben je niet meer gebonden aan 'wat gangbaar' is.

12. de opvoeding van de kinderen komt op jouw bordje en je vindt dat je partner daar meer deel in moet nemen.

Wat kun je doen?

Jij hebt waarschijnlijk de opvoeding geheel naar je toegetrokken en hebt in het verleden wellicht vaak correcties geopperd met hoe je partner met de kinderen omgaat. Heb je je partner in het verleden eigenlijk buitenspel gezet? Kom maar doe ik wel even. Dat kun je beter zo doen. Kijk uit.

Je kunt niet verwachten als jij nu meer vrijheid wenst dat je partner die taken plots even oppakt. Accepteer dat en verval niet in zeuren en ontevreden zijn.

Mannen voeden kinderen anders op dan vrouwen. Mannen laten kinderen hun gang gaan (kijkt niet naar ze om in de vrouw haar ogen?) terwijl vrouwen graag willen (blijven) controleren.

Is het jou te doen om meer vrijheid? Zorg dan voor een dag weg en dat je partner thuisblijft en laat het eten en het reilen en zeilen aan hem over. Organiseer daar niets voor. Ben je bang dat het een grote bende is als je terugkomt? Vaak zijn we bezig met ons dingen voor te stellen die we juist niet willen. Ga juist voor je zien wat je wel wilt dat er gebeurt.

We zijn vaak bezig met onze gedachten met dingen die we niet willen bereiken, maar geven daar ondertussen wel al onze aandacht aan. Keer dat om en geef energie en je gedachten aan de dingen die je juist wel wilt bereiken.

13. je partner doet allerlei dingen voor zichzelf en jij wilt dat jullie meer samen doen.

Wat kun je doen?

Was dat altijd al zo? Dan zal het ook niet snel veranderen. Accepteren is hierbij het toverwoord. Verder een oplossing voor jezelf zoeken, zonder je partner. Verzet je niet, maar vul je tijd verder plezierig in. Met zeuren zorg je ervoor dat je partner je (nog meer) ontloopt. Verder maak je het gezellig thuis, voor jezelf en als je partner meedoet dan dank je daarvoor. Was je eerder vaak bezig met wat je niet hebt (zit altijd maar alleen)

dan kies je nu voor bezig te zijn met wat je wel hebt en wat je kunt doen voor jezelf.

En als het gezelliger voelt, blijft je partner vast ook vaker hangen. Wel is hierbij de valkuil: verwachten. Het komt wel, maar als jij het verwacht, dan denk je ook te weten wanneer en op welke manier. Als het dan niet gebeurt hoe en wanneer jij het in gedachten had, dan word je teleurgesteld.

14. jij wilt gezamenlijke interesses hebben maar (een aantal) deel je niet en dat wil je wel.

Wat kun je doen?

Zie blad man-vrouw punt 3

15. Maken anderen veel fouten en zijn ze ook nog laconiek en erger je je daaraan?

Wat kun je doen?

Ben jezelf zonder fouten? Zie ook punten 16 en 17. Ook kun je de tekst 'Tjee, wat een irritant gedrag, ik erger me aan je' gratis downloaden van www.delennmetanderen.nl voor tips om dit te doorbreken.

Los jij vaak de fouten op? Dan hoeven anderen ook geen verantwoordelijkheid te nemen en voelen geen consequenties van hun fouten, omdat jij ze oplost.

16. ruzie, stemverheffing en chagrijnig om eigenlijk niks?

Wat kun je doen?

Dan zit daar vast iets anders achter. Je bent eigenlijk ontevreden met hoe jouw leven loopt en geeft anderen daarvan de schuld. In dit boekje moet je vast aanknop punten vinden die dat voor je om kunnen keren.:

zie o.a. bij hoofdstuk liefde en ook bij 'geven, geven.... Ik wil ook eens ontvangen!.

Verder kun je proberen om niet op elke gebeurtenis te reageren. Als mensen in je omgeving dingen doen die je niet aanstaan, slik ze wat vaker weg of spiegel ze. De tekst die hierbij aansluit is "Tjee, wat een irritant gedrag, ik erger me aan je!" gratis te downloaden op www.delennmetanderen.nl.

Tel tot 10. Benader het met liefde ipv een grijns of een snauw. Als je intentie liefdevoller is komt dat ook weer naar je terug. Maar !!!!! grote valkuil. Je verwacht niet dat het terugkomt, want dan komt het niet!!!!!!
Waarom niet? Het komt wel, maar niet op het uur en tijd dat jij het verwacht, waardoor je geïrriteerd raakt dat het 'nooit' komt en verval je weer in irritatie ipv liefde en dan laat iemand het wel uit zijn hoofd om jou liefdevol te benaderen.

17. je partner is vaak chagrijnig

Wat kun je doen?

Jij wilt dat gevoel goed maken, door een beetje op de huid te zitten en naar dingen te vragen, te forceren, de partner wijzen op diens verantwoordelijkheden? Hierdoor worden vaak de uitingen sterker. Zie blad man-vrouw punt 2, 3 en 6 en hierboven bij punt 2 en 16. Verder kun je beter proberen je mond te houden, tot 10 tellen alvorens met een reactie te komen. Kies je eigen richting en bekommer je niet om andermans chagrijnigheid. Laat diegene met rust en vraag er verder niet na, maar doe in de tussentijd je eigen ding. Je kunt zeggen dat je altijd wilt luisteren als ze er klaar voor zijn en mee te denken aan een oplossing.

18. aan iedereen verantwoording afleggen of denken dat je dat moet.

Voorals ouders kunnen nog lang in het zelfstandige leven van hun kinderen een stempel drukken op relaties en gedragingen van hun kinderen. En het 'kind' laat dit gebeuren, legt verantwoording af over zijn doen en laten alsof de goedkeuring van de ouders nog nodig is. Ook laten zij zich gemakkelijk een schuldgevoel aanpraten om bepaalde keuzes als de ouders er niet achter staan. Maar ook aan anderen kun je de verplichting voelen je te verantwoorden over je keuzes of ze te moeten uitleggen waarom je die keuze maakt.

Wat kun je doen?

Word je bewust ervan dat je zelf verantwoording neemt voor je doen en laten, ongeacht of anderen ermee instemmen. Je kunt wel discussies met hen aangaan, naar anderen luisteren want ze kunnen goede ideeën hebben, maar je trekt je eigen plan (weloverwogen). Werk aan je zelfvertrouwen. Voor de ouders zit de opvoedtaak erop, maar hun lege nestsyndroom blijft dat ze zich graag nodig blijven voelen. Helaas willen ze dat vaak bereiken met bemoeien ipv met liefdevolle aandacht. Maar dat moet je niet jouw probleem maken. Voor jou kan het een heel proces zijn om van hun bemoeienis 'af te komen'. Als het echt een probleem is, kun je beter hulp inschakelen. Dit kunnen ook vrienden of je partner zijn, waar je je probleem mee deelt en hun visie aanhoort.

19. De ene is graag thuis, huisje boompje beestje, de ander gaat graag op pad.

Dat kan wrijving geven zeker als je eerder dezelfde wensen had en er een van de partners een andere wens krijgt, een andere invulling aan het leven wil geven. Omdat je allebei niet dezelfde wensen hebt, zul je tot compromissen moeten komen.

Voorstel voor de graag thuisblijver: Vul de tijd die je samen bent gezellig in. Niet gewoon thuis zijn, maar een 'feestje' maken van het thuis zijn. Het niet als vanzelfsprekend aannemen, maar er moeite voor doen je partner thuis een aangename tijd te bezorgen. Maak vaste avonden dat je samen thuis bent: tv programma's kijkt die je beide graag kijkt gezellig saampjes op de bank., samen uitgebreid eten, samen aan een leuke klus aan de gang, een picknick buiten, lekkere massage, hapjes maken, verzin maar wat. Wat kun je ermee bereiken: Dat je partner graag thuis is en ook meer thuis is op de avonden dat er geen 'feestje' gebouwd is, gewoon omdat je partner voldoening haalt uit de 'waardevolle' avonden en minder behoefte heeft aan avonden buiten de deur. Laat je partner voor die tijd zelf de invulling geven op de andere avonden. Valkuil: verwachten..... want bij verwachten zet je een tijd en als die niet zoals je gedachte is, val je terug in teleurstelling. **Voorstel voor de vertierzoeker:**

Spreek vaste avonden af dat je thuis bent voor het huisje, boompje, beestje spel. Zie punt hieronder.

WERKELIJKE AANDACHT

Vaak hebben we in een relatie waarbij je samenwoont veel contact, maar schort het aan werkelijke aandacht. Veel dingen gaan op de automatische piloot en hoewel je elkaar vaak ziet leef je langs elkaar heen. Bijvoorbeeld Je bent bij elkaar, de telefoon gaat en je volledige aandacht is bij diegene aan de andere kant van de telefoon. Het is niet duidelijk welke tijd voor jullie samen is, voor jullie als gezin, voor jullie afzonderlijk en voor jezelf met anderen. Het leven kan ongemerkt worden opgeslokt door opvoeden, werken en (sociale) verplichtingen. Ontevredenheid van een of beide partijen ligt dan op de loer.

Wat kun je doen?

Stel vaste tijden of avonden waarbij je elkaar werkelijke aandacht geeft. Gaat de telefoon en het zijn geen dringende zaken, zeg dan dat het nu niet gelegen komt. Vind je dat moeilijk, zet de telefoon dan gewoon uit. Geef elkaar werkelijke aandacht. Dat hoeven geen bijzondere avonden te zijn, maar je bent er uitsluitend voor elkaar. Dat kan zijn samen op de bank hangen, tv kijken, boekje lezen, maar louter in elkaars gezelschap en dan komt er ruimte voor bijvoorbeeld een waardevol gesprek. Dat vindt makkelijker plaats als er ontspanning is en je beiden weet dat je niet gestoord wordt. Maar zit niet te wachten op die waardevolle gesprekken, forceer ze niet. De aandacht gaat naar het samenzijn en verder geen verwachtingen. Wel kun je het samenzijn vergezellen van lekkere hapjes, een (voet)massage enz. Ook weer niet verwachten dat de andere partij diezelfde dingen moet doen. Je bent louter in elkaars gezelschap - bewust - en verder laat je alles los. Geniet van het samenzijn.

WIE HEEFT HET HOOGSTE WOORD?

Binnen relaties, of dat nou partnerrelaties zijn, zakelijk, vriendschappelijk, is een machtsstrijd vaak aan de orde. Niet direct zichtbaar als machtsstrijd, maar wel strijden om je gelijk, je meten (zoals in financiële middelen) met een ander, beide graag de leiding nemen of ieder denkt voor zich het beter te weten, doen niet graag voor elkaar onder en hebben graag de touwtjes in handen. Doet de een voorstel (en dat vaak op een wat dwingende manier) steigert de ander, want die wil niet voorgekauwd krijgen hoe te werk te moeten gaan en gaat tegenwerken i.p.v. meewerken. Hierdoor komt er niet veel nieuws van de grond en worden compromissen moeilijker, terwijl in elke relatie compromissen gesloten dienen te worden om samen verder te komen. Niet iedereen kan over elk onderwerp hetzelfde denken en willen.

Wat kun je doen?

1. *Jij komt met een voorstel; breng het dan niet als waarheid, maar als voorstel.* Niet dwingend, maar geheel open. Met een andere benadering, kun je de ander zelfs laten geloven dat deze zelf met het voorstel kwam en heb jij je zin. Wel moet je dan een groot hart ontwikkelen, want mensen die aanleg hebben tot een machtsstijd, laten ook graag weten dat het idee van hem kwam.

2. *Jij hebt moeite met het voorstel, de manier waarop je gedirigeerd wordt;* zet je ego even wat opzij en kom niet meteen met een reactie. Zeg dat je er even over wilt denken. Schrijf het voorstel wat gedaan is op papier. Hierdoor kun je er rustig over nadenken en tot een werkelijk oordeel komen van het voorstel, zonder dat het ego de rol overneemt. En je kunt je bedenkingen erover beter formuleren in het gesprek.

AANVALLEN

Ook komt het vaak voor dat je je in discussies aangevallen voelt. Dat heeft ook vaak met de machtsstrijd die je samen voert te maken. Probeer bij elk vraagstuk afzonderlijk te bepalen wie de beste kijkt op de zaak heeft zonder je minderwaardig te voelen als jij niet degene bent met het beste oordeel. Laat degene met de beste intuïtie bepalen. De ene keer ben jij dat, de andere keer die ander.

LIEFDE

Geef jezelf liefde, waardering, zorg. Verlies jezelf niet uit het oog. Wie zichzelf uit het oog verliest, wordt ook uit het oog verloren door anderen. Hoe jij met jezelf omgaat, zo gaan anderen met jou om. Verwaarloos jij jezelf (door voor heel de wereld klaar te staan en geen tijd te maken voor jezelf) dan zul jij ook verwaarloosd worden. Hoe veel je ook denkt voor anderen te (moeten) doen, als jij slecht voor jezelf zorgt, zorgen anderen ook slecht voor jou. Raar maar waar, een natuurwet.

Ruzies:

Is er sprake van een kat en muis spel, het slaan en terugslaan, het welles nietes spelletje? Doet je partner dat en ga jij daarin mee? Dat is een keuze. Die keuze kun je veranderen, door alles vanuit liefde te doen. Probeer liefdevol te spreken. Probeer niet je stem te verheffen (ook al denk je daar aanleidingen voor te vinden). In liefde dingen voor elkaar krijgen. Een ezelsbruggetje om liefdevoller te spreken is minder dialect maar meer ABN. Eerst voelt dit als heel overdreven, maar dat liefdevolle wordt al vrij snel gewoon. Je intentie is liefdevoller en wat jij geeft komt altijd naar je terug. Maar (!!!!!) grote valkuil. Je verwacht niet dat het terugkomt, want dan komt het niet!!!!!! Waarom niet? Het komt wel, maar niet op het uur en tijd dat jij het verwacht, waardoor je geïrriteerd raakt dat het 'nooit' komt en verval je weer in irritatie ipv liefde en dan laat iemand het wel uit zijn hoofd om jou liefdevol te benaderen.

Geen ruzie maken waar de kinderen bij zijn. Zijn jij en/of je partner geïrriteerd, dan zeg je: (zonder stemverheffing) zullen we dat straks na achten bespreken? En vervolgens vraag je partner en kinderen: Hoe was het op school? Heb je lekker gespeeld? Heb je een leuke dag gehad?

Verwacht trouwens geen antwoord en wordt niet geïrriteerd als het bij ja en nee blijft. Jij wilt de sfeer goed maken, maar forceer dat niet door een ander op de huid te zitten. Al is het in jouw ogen een toneelspel, kinderen gedijen daar beter bij dan bij ruziënde ouders. Voordeel hiervan is ook dat je er allebei over hebt kunnen nadenken en heel veel onderwerpen niet de moeite van ruzie waard blijken te zijn en je de avond met een totaal andere energie kunt beginnen.

Wil je ook dingen gedaan krijgen van anderen. Benader het met liefde ipv dat je opdrachten geeft, waarvan je bijna weet dat het stuit op verzet. En je daar zelf weer geïrriteerd van raakt.

Bijvoorbeeld: jij komt thuis na een drukke dag en iedereen heeft honger en zit te wachten op eten. Komt er meteen de vraag: 'Wanneer eten we?' Jij wilt waardering (hele dag druk geweest) en schiet in de verdediging, irritatie en de toon is gezet. Draai dat om.

Er wordt gevraagd naar eten - zij uiten gewoon wat ze op dat moment voelen - en jij zeg bijvoorbeeld: 'Dan zullen we eens lekker voor het eten gaan zorgen. Helpen jullie even mee? Wil jij roeren, zet jij de borden even op tafel? Pak jij even de onderzetter?'

Kinderen willen aandacht en krijgen dat op een positieve manier ipv een negatieve manier (afsnauwen). Verwacht de eerste keer geen wonderen. Ze zijn het niet gewend dat een klus leuk kan zijn en laat je niet verleiden tot irritatie. Komt er totaal geen verbetering na lange tijd proberen, (niet na een paar dagen geen reactie die jij hoopt de moed laten zakken) dan kun je hun de vraag stellen: 'O, ik dacht dat jullie wilden dat we gaan eten? Dat is schijnbaar niet zo, dus ik dek de tafel lekker voor mezelf.' Geen irritatie, geen opdracht. Lekker voor jezelf de tafel dekken. En krijg je een snauw terug, blijf bij je liefde. Zoek altijd de oplossing in liefde.

VERLIEFDHEID

* je wordt verliefd op een ander

'En nu?' is de vraag. Ga je meteen je oude leven aan de kant zetten of probeer je je oude leven nieuw leven in te blazen. Bedenk dat verliefdheid niet eeuwig duurt, ook al lijkt dat nu zo. Maar goed, dat is nu vast tegen dovemansoren. Is je oude leven de moeite waard om nieuw leven in te blazen? Vragen waarop jij alleen antwoord kunt geven.

Maak een lijstje met de voor en nadelen: De pluspunten van je oude leven naast de mindere punten. De pluspunten van je nieuwe leven naast de problemen die het je gaat brengen.

Punten waarin je oude leven geen bevrediging gaf. Punten die je in je oude leven anders had gewild. Met de punten naast en onder elkaar kun je de zaken nuchterder bekijken en verlies je je niet in je verliefdheid. Het behoed je voor overhaaste, ondoordachte en onomkeerbare stappen.

* je wordt geconfronteerd met de 'nieuwe' liefde van je partner.

Zat het er eigenlijk aan te komen? Was de sleur al enige tijd voelbaar? Heb je van alles geprobeerd om er nieuw leven in te blazen, maar helaas heeft het niet mogen baten. Was je teveel bezig 'gezelligheid' te forceren? (zie ook blad man-vrouw en relatieknelpunt 16)

Tuurlijk, je bent teleurgesteld, verdrietig, wellicht ook echt kwaad, maar probeer dit gevoel om te keren. Je wilt je partner terug en dat gaat zeker niet lukken als je je (negatieve) emoties richt op je partner. Blijf niet jammeren. Dat is voor je partner een reden te meer om definitief voor de verliefdheid te kiezen.

Overzie je eigen leven en maak een lijst: Welke dingen deed je niet omdat je je wegcijferde? Welke dingen zou je graag doen en hield de ander je daarin tegen? (of dat veronderstel je) Welke dingen deed je om de ander tevreden te houden en waarin vergat je jezelf? Accepteer je verlies, maar ben hierin niet passief. Maak jezelf weer aantrekkelijk, voor jezelf in de eerste plaats. Zie blad zelfvertrouwen. Doe dingen die je graag doet en laat je niet tegenhouden. Doe niet wat jij denkt dat je partner graag wilt dat je doet, maar doe die dingen die jijzelf graag doet. En als dat dingen zijn voor je partner is dat oké, maar omdat je het vanuit je hart wilt. Niet om de lieve vrede te behouden, aardig gevonden worden. Vaak zijn we in een relatie gaan denken en doen wat *we denken dat* de ander van ons verwacht, maar hierdoor verliezen we onszelf. Hierdoor verloor je partner ook diegene die men leerde kennen, waar men toen verliefd op werd.

Word weer jezelf, zonder te denken aan wat een ander van je verwacht en dan heb je de grootste kans dat je partner ook weer verliefdheid voelt voor jou. Met deze 'herwonnen' energie is wellicht ook het lijstje van je partner bespreekbaar, zonder dat emoties de overhand krijgen. En opnieuw tot elkaar te komen. Heeft het niet mogen baten, dan heb je jezelf weer teruggevonden en kun je een nieuw leven aan. Heeft het wel mogen baten, dan heeft de openheid van zaken, de bespreekbaarheid van wensen van beide deelnemers in de relatie vaak tot gevolg dat er een diepere band mogelijk is. Begrip ook, waardoor het wantrouwen en piekeren (kans op herhaling) geen overhand krijgt en de relatie na een 'probeer'periode toch nog strandt.

GEVOEL EN VERSTAND

Soms spelen gevoel en verstand een raar spelletje met ons. Aan de ene kant voelen we dat we je wilt doen, maar ons verstand zet op ons een ander spoor. En dat verstand wordt vaak ook nog verwoord door de mensen om je heen, die je raadpleegt. Dubbele verwarring dus.

Wat gebeurt er?

Met ons volle verstand willen we duidelijkheid, terwijl ons gevoel een intuïtie is, maar niet altijd direct logisch verklaarbaar is. Ons verstand gaat een discussie met ons aan, zet alle voors en tegens op een rijtje en maakt onze angst inzichtelijk. Wat als..... dan.... We schrijven als het ware scenario's in ons hoofd. Om op ons gevoel te vertrouwen, moet we beschikken over geduld en uiteraard vertrouwen. Of we bij ons gevoel komen, is afhankelijk van ons leven. Zijn we druk, druk, druk, dan bestaat er een grote kans dat we de intuïtie nog niet voelen of 'horen'. Wil je komen tot intuïtie en gevoel, vraag dan de gratis tekst 'Wat zal ik doen? Wat is goed?' zie achterin.

Ons verstand wil onze kwetsuren voor zijn. We willen voorkomen dat we gekwetst worden, ook al is van kwetsing nog niet direct sprake, maar verwachten we die in het verschiet. De mens lijdt het meest door het lijden dat hij vreest. Ons verstand laat ons redeneren, we bedenken hoe dingen zouden kunnen lopen en zien die dingen met angst tegemoet. We willen die angst beteugelen en zelf in de hand hebben. We willen dan een **oplossing forceren**, zodat we zelf in de hand hebben op welke wijze de kwetsing bij ons binnen komt. Niet in afwachting wat er komen gaat, hoe de natuur zijn loop heeft, nee we zullen de natuur een handje helpen.

Ons gevoel, onze intuïtie zegt ons op zielsniveau hoe te handelen. Onze intuïtie heeft een helderziende blik en kan vooruitkijken op de zaken. Maar het kost ons moeite om daarop te vertrouwen, omdat we vooral geleerd hebben in onze westerse maatschappij om vanuit het verstand te redeneren en het gevoel zijn verloren op de natuurlijke loop te vertrouwen. Wil je meer weten hierover, vraag dan de tekst overgave aan.

Voorbeeld: **VREEMD GAAN**

Je partner is vreemdgegaan. Jij bent gekwetst tot op het bot, maar je houdt wel van je partner en wilt eigenlijk niks liever dan weer samen zijn en jullie relatie nieuw leven in te blazen. Je partner betuigt spijt en wil dat ook.

Je gevoel zegt je je partner een kans te geven. Je relatie is tot op dit moment eigenlijk wel goed geweest, misschien het vuur eraf, maar absoluut de moeite waard. Tot het moment van deze bevinding was je eigenlijk wel tevreden.

Je verstand spreekt echter een andere waarheid. Je bent bedonderd en wat als er een tweede keer komt. Dan word je wederom gekwetst. En kan ik mijn partner nog wel vertrouwen? En als je spreekt met je kennissen, dan geven die als goeie raad: weg ermee, geen hand vol maar een land vol. Je laat je niet bedonderen.

Met ons verstand willen we dan spijkers met koppen slaan. Niks afwachten. Je wilt weten waar je aan toe bent en zelf in handen houden op welke manier je gekwetst wordt. Dan liever de situatie forceren. Vaak een oplossing die tegen je gevoel spreekt.

GEDULD

We verwachten iets en geven het geen kans om het op 'zijn' tijd naar ons toe te laten komen. Voor het kans heeft naar ons toe komt vreten we ons al op. We worden ongeduldig, raken geïrriteerd, worden onredelijk of boos. Niet de beste ingrediënten om ons liefdevol te benaderen. Geduld maakt ons leven een stuk aangenamer. Als we ons dat bewust zijn, dan is de kans op irritatie, onredelijkheid, boosheid al een stuk minder en vergroten we automatisch de kans op het ontvangen van een liefdevolle benadering.

Wat kun je doen?

Jezelf evalueren en beoordelen waar je je wat je geduld betreft bevindt. Het is moeilijk om jezelf te beoordelen, we kunnen anderen vragen ons daarbij te helpen. Open staan voor de voorbeelden van geduld en ongeduld dat je iedere dag om je heen ziet. Waar wil jij naar streven om de voorbeelden van geduld in je leven na te volgen. Neem je elke dag opnieuw voor om geduldiger te zijn. Geduld is een schone zaak. We verwachten het vooral van een ander... maar om het zelf ook te zijn...

IK GELOOF ER NIET MEER IN

Als je erg gekwetst of teleurgesteld bent, is het moeilijk je weer open te stellen, Je bouwt een muur om je heen en sluit je af om herhaling te voorkomen. Dat is erg jammer, want hiermee ontzeg je je ook enorm leuke dingen. Doordat je denkt te voorkomen opnieuw gekwetst en teleurgesteld te worden, ben je ook bevooroordeeld over nieuwe en andere situaties, waardoor het tegendeel zich niet meer laat bewijzen.

Wat kun je doen?

Heb geen verwachtingen meer, maar geniet van het moment. Bedenk dat elke situatie anders kan zijn en dat niet elke persoon je zal kwetsen. En mensen kunnen veranderen, inzien dat ze niet liefdevol gehandeld hebben. Jij wilt tenslotte ook veranderen en je verwacht dat die verandering mogelijk is, anders hoef je deze teksten niet door te lezen. Het gros van de mensheid wil goed doen. Als jij in beelden en gedachten steeds de kwetsing en teleurstelling oproept, zul je steeds in die situaties belanden.

Ga dingen aan zonder verplichtingen. En eindig het wanneer het moment niet meer leuk is.

Je kunt zeggen: hier pas ik voor, maar ik wel de leuke momenten met je delen.

Zo ga je ook minder op in de problemen van een ander. Je laat je ook niet zo snel veranderen voor / door een ander. Het probleem laat je bij die ander. Als deze problemen heeft met jou, dan is dat aan diegene om dat te accepteren of niet meer met je om te gaan. Zie dat niet als persoonlijke afwijzing.

JALOEZIE

Jaloezie maakt dat je wilt vasthouden, waardoor je het zult verliezen (= natuurwet).

Concentreer je op de dingen die je wel hebt, waardoor je de nadruk legt op de zaken (of liefde) die je wel hebt. Door degene waarop je jaloezie gericht is op de huid te zitten en ons oordeel daarover te uiten, vaak met gemene, venijnige steken onder water, wil de ander juist afstand nemen, terwijl jij juist betrokken wilt worden. Jaloezie is dus een emotie die zorgt dat we datgene oproepen wat we juist niet willen. *Bij jaloezie zien we beelden en bedenken we vaak situaties, die we juist willen voorkomen.*

Draai die gedachten om: Ga bezig met zaken (in woord en gedachte) die je juist wel wilt bereiken.

Visualiseer (zie voor je in gedachte) de situatie die je wilt en laat energie toe voor de dingen die je wel wilt. Ga in gedachte de dingen zien zoals je wilt dat het is.

GEVEN, GEVEN.... IK WIL OOK EENS ONTVANGEN!

Je hebt het gevoel dat je alsmaar aan het geven bent. Je zet je beste beentje voor om iedereen te helpen, maar je hebt het gevoel dat er niets naar je terug komt. Meestal trek je zelf deze situatie naar je toe. Wil jij alleen maar geven en ben je wellicht slecht in ontvangen? Of voel je je onbewust ook verplicht om een handje te helpen, terwijl je eigenlijk andere plannen had?

Wat kun je doen?

Je begint met structuur in je leven te brengen. Schrijf op papier wat je allemaal aan verplichtingen hebt en liefst met de dagen en tijden, een weekoverzicht. Zoals kinderen naar school brengen, bij je ouders op de koffie, koken, boodschappen, schoonmaken, sporten, werken buitenshuis, naar een verjaardag, langs bij vriendin, workshopje, uitje, als vrijwilliger aan de slag. Dan krijg je overzicht en inzicht. Zaken die je eigenlijk best leuk vindt, scheid je van de zaken die je echt voelt als 'moeten' doen (voor anderen?)

Nu kun je structuur aanbrengen. Wanneer moet je wat en waar en waar kun je eventueel onderuit, door het bijv. uit handen te geven. (Rugklachten liggen op de loer als je structureel teveel hooi op je vork neemt, dan kun je ook niet meer vooruit, zal een ander het moeten overnemen en dan blijkt het óók te kunnen) Denk hierbij ook aan wat je kinderen eventueel zelf kunnen, wat jij nu allemaal uit handen neemt. Uiteraard heb je het allemaal zelf in de helft van de tijd geklaard, maar leer dat accepteren. Leer anderen te vertrouwen, ieder doet het op zijn 'eigen' manier. Accepteer dat. Stuur bij waar nodig, maar altijd in liefde. Zij moeten nog leren, wat jij al tijden automatisch doet. Schiet niet uit je slof.

Bevrijd jezelf door grenzen te trekken. Leer nee zeggen en ontdek dat je daardoor niet verliest maar erg veel wint. Zijn er mensen bij betrokken die je in jouw ogen 'teleur moet stellen', ga deze bellen en zeg wat er aan de hand is. Dat je het niet meer aankunt of hoe jij het voelt. Je zult zien dat je hulp van alle kanten wordt aangeboden en je misschien nog meer 'verplichtingen' uit handen kunt geven.

Omdat je je grenzen trekt waarderen mensen je juist meer. Wat je allemaal doet wordt namelijk vaak als vanzelfsprekend genomen, maar de 'ontvanger' heeft daar vaak geen oordeel over van 'goed' of 'slecht' Die zal het hooguit jammer vinden of vond het altijd wel makkelijk wat je allemaal deed en die moet er hooguit aan wennen dat het nu anders is. Leg dat probleem niet bij jezelf, maar laat het bij die persoon. De vrijheid die je hierdoor gaat voelen zal je verrassen en plezieren.

Nu kun je volgens een structuur werken. Je lijst van wat je allemaal echt 'moet' pas je elke dag aan en werkt het punt voor punt af. Probeer volgens een schema te werken. Werk je ook buitenshuis, maak dan ook een overzicht van de taken die je daar vervult en breng structuur aan. Elke morgen 5 minuten werken aan een lijstje met prioriteiten is geen weggegooid tijd, maar levert je tijd op. Aan het eind van de werktijd ook een takenoverzicht maken voor de volgende dag. Is het teveel om af te krijgen, geef dan werk uit handen ipv dat je werk van anderen er nog even bij neemt.

Leer anderen hierin te vertrouwen dat het goed komt. Eventueel een punt op je lijstje erbij dat je er even naar vraagt. Is het allemaal teveel. Ben hierover eerlijk tegen je baas en laat hem je taken en tijd in een overzicht zien ter argumentatie.

Probeer structuur aan te brengen..... structuur, structuur, structuur.

Werk je met flexibele tijden? Breng daar structuur aan. Weet waar je aan toe bent. En heb je vrij? Laat andere dan ook weten dat je vrij bent en wanneer ze je weer kunnen bereiken. Wees duidelijk (voor je zelf en anderen). Je zult zien dat je tijd over gaat houden omdat je nu niet meer in je hoofd alles opnieuw op een rij hoeft te zetten.

Verder kun je proberen de 'vervelende' klussen waar je niet onderuit kunt, om te keren. Makkelijk gezegd natuurlijk, maar hier een paar voorbeelden, die wellicht voor je kunnen werken of ter inspiratie.

Betrek je (kleine) kinderen erbij..... Ramen wassen, jij bovenzijde van het raam, het kind het volgende raam aan de onderzijde inzepen. Strijken, het kind ook een strijkplankje en bv dingen laten strijken waarbij het minder belangrijk is dat het gestreken wordt (of helemaal niet nodig) Afwas enz. Breng alles als een leuk uitje, twee vliegen in een klap. Quality time met je kind en meteen een klus geklaard. Waar je misschien wel wat langer over gedaan hebt als dat je het alleen deed, maar vast en zeker veel leuker,

helemaal als je de perfectie voor jezelf kan loslaten. En corrigeer het kind niet tot op detail, geen onzekere kinderen kweken.

Scheld je altijd tegen dat soort klussen in het openbaar, dan zullen je kinderen dat ook als een last zien. En zullen in eerste instantie niet staan te springen om je mee te helpen. Eerst dus een tijdje alleen met positieve zin aan de slag en dat hardop (ook al is het theater) verkondigen. Zo, lekker aan de afwas.

Zonder kinderen kan natuurlijk ook. Zet lekkere muziek op, waar je fit en vrolijk van wordt (koptelefoon) en begin aan de klussen. Of zie het als fitness oefeningen. Met strijken wat meer aandacht naar je armen en je kunt je armspieren trainen. Je benen staan niks te doen, maar doe een biloefening terwijl je staat te strijken. Met ramen zemen bewust op je tenen en door je knieën. Dansend stofzuigen en swingen met je heupen, meteen je middel getraind. Niet door je rug buigen uiteraard, maar door je knieën..... En ben tevreden na het klaren van de klus. Complimenteer jezelf.

Kan je je er in je eentje niet toe zetten? Misschien is het dan een idee om een vriend te vragen mee te helpen. En jij op jouw beurt bij diegene. Weer twee vliegen in één klap. Maak wel een schema van wat je wilt dat jullie doen. Je vriend is niet thuis in jouw huis, dus omschrijf goed wat deze waar kan vinden en wat je gedaan wilt hebben. Anders blijft deze aan het vragen en doe je beiden niks. Uiteraard las je ook een gezellige pauze in.

Verjaardagen, verplichte bezoeken. Zijn ze echt nodig? Kan je het af met een telefoontje of leuke kaart. Het mooiste is als je eerlijk bent, maar ben je nog niet zover, dan werken smoezen natuurlijk ook. Maar je zult versteld staan hoe eerlijkheid zal werken. Iedereen kent het en zal hooguit gestimuleerd worden ook voor zichzelf op te komen. Bedenk hierbij hoe jij zou reageren als iemand anders bij jou komt met deze uitleg. Vast en zeker begrijp jij het. Nou, dat doet de ander dus ook. En bedenk hoe je het vindt als je diegene hierdoor kwijt zou raken? En als dat zo is..... is diegene dan de moeite waard van al jouw verplichtingen ten opzichte van diegene? Daarnaast natuurlijk de vraag of je het anderen uit moet leggen, maar die 'verplichting' voel je vaak wel. Met de 'uiteindelijk' overgebleven tijd kun je dingen gaan doen die je echt wilt. En dat kan ook lekker helemaal niks zijn. Maak daar nu tijd voor zonder schuldgevoelens, want er is tijd 'gemaakt' in je schema en omdat het in een schema staat, hoef je je hoofd er niet meer bij te houden.

ZIE NOU TOCH EENS WAT IK ALLEMAAL VOOR JE DOE!

Veel van onze tijd willen we andere overtuigen, laten weten hoe goed, mooi, lief, aardig, knap, slim enz. zijn. Dat doen we meestal niet bewust, maar we zoeken naar complimenten om ons zelfverzekerder te voelen. En als we de erkenningen of complimenten niet krijgen zijn we teleurgesteld, we zijn uit het veld geslagen of we krijgen er minder zelfvertrouwen door.

Als we het spiegelen, zien we eigenlijk dat we onszelf niet 'erkennen'. We ontkennen ons als het ware. En wie zichzelf uit het oog verliest, wordt ook uit het oog verloren door anderen.

Wat kun je doen?

Schrijf op waarin je je niet erkent voelt en ga dan na, waarom je dat oproept. Waarin erken je jezelf niet, dat je oproept dat je in dit geval niet erkend wordt door anderen.

Bijvoorbeeld: Je vindt dat je van je partner niet genoeg waardering krijgt om wat je allemaal doet in het gezin. Tussen neus en lippen door krijg je wel eens een compliment, maar jij wilt het vaker en meer in details horen dat je goed bent.

Draai het om. Waarin ontken jij jezelf? Vind jij dat je eigenlijk niet onder deze taken uit kunt. Vind jij het vanzelfsprekend dat jij deze taken allemaal doet? Dan krijg je dat gevoel ook terug van anderen. Jij vindt het vanzelfsprekend dan vindt een ander het ook vanzelfsprekend.

Ga jij het bijzonder vinden van jezelf dat je al die taken doet. Ga er ook nog plezier in krijgen dat je ze allemaal doet. Dus niet puffend en hijgend je door de dag heenslaand omdat je er niet onderuit zou kunnen.

Dan word je in staat jezelf de erkenning te geven die je verdient. En dan sta je open om die ook van anderen te mogen ontvangen. Maar valkuil, verwacht hem niet. Zie ook de gratis download op www.delnenmetanderen.nl titel (doem)denken of dromen.

Het is geen spel over wie gelijk heeft en wie niet.

Ieder moet voor zichzelf invullen waarvan deze blij wordt en van elkaar accepteren dat je niet altijd hetzelfde bent, denkt en wilt. Hoe meer je een ander probeert te veranderen of af te dwingen hetzelfde te zijn en te denken als jij, hoe meer de ander van je weg zal drijven. Reik mogelijkheden tot overeenkomsten, maar verwacht het niet... grootste kans dat het wel komt.

Tekst gratis te downloaden op www.delenmetanderen.nl
Meepraten of schrijven? info@delenmetanderen.nl