



Betere relaties door minder perfectionisme

Les 3

Stap 1. Harde grenzen vs zachte grenzen

1) Gebeuren er (weleens) dingen in je relatie die echt jouw grenzen overgaan? Zo ja: wat? En hoe vaak gebeurt dit?

2) Is er weleens sprake van fysieke of psychische mishandeling in je relatie? Zo ja: wat is de reden dat je nog niet bij je partner weg bent?

3) Als je voelt dat er een harde grens over is/wordt gegaan in je relatie wat heb je dan nodig om de relatie te verbreken?

4) Welke hulp ga je hierbij inschakelen?



Betere relaties door minder perfectionisme

Les 3

Stap 2: Haal de druk van de ketel

1) Herken jij het gevoel dat je NU een knoop door zou moeten hakken? Dat je niet steeds zo mag twijfelen aan je relatie?

2) Zo ja: wat doet deze druk met je? Hoe voel je je als je denkt dat je NU moet beslissen?

3) Hoe zou je jezelf meer tijd & ruimte kunnen geven om te onderzoeken of deze relatie 'het' voor jou is?



Betere relaties door minder perfectionisme

Les 3

Stap 3) Geef je relatie CIJFERS

Huidige situatie

- 1) Welk cijfer geef je je relatie gemiddeld?
- 2) Welk cijfer geef je je relatie op een goede dag?
- 3) Hoe vaak hebben jullie een goede dag?
- 4) Welk cijfer geef je je relatie op een slechte dag?
- 5) Hoe vaak hebben jullie een slechte dag?

Toekomstbeeld

- 1) Welk cijfer zou je je relatie graag willen geven?
- 2) Welk cijfer zou je je relatie graag geven op een goede dag?
- 3) Hoe vaak zou je een goede dag willen hebben?
- 4) Welk cijfer geef je je relatie op een slechte dag?
- 5) Hoe vaak zou je maximaal een slechte dag willen hebben?
- 6) Hoeveel tijd zou je jezelf willen gunnen voor je een beslissing neemt?



Betere relaties door minder perfectionisme

Les 3

Stap 4: Duik dieper in je GEVOEL

1) Wie zou jij graag willen zijn over 12 maanden? (Hier kun je de 'Gouden Knop'-oefening uit Les 2 bij gebruiken)

2) Wat heb je nodig van een(/je) partner om die persoon te worden? Welk specifiek gedrag zou jou daarbij helpen?

3) Zit er een verschil tussen het huidige gedrag van je partner en het antwoord op de vorige vraag? Zo ja: wat is het verschil?



Betere relaties door minder perfectionisme

Les 3

Stap 5: Kijk naar jezelf

1) Zijn er momenten dat je meer twijfelt aan je relatie? Zo ja: wat voor momenten zijn dat met name?

2) Als je het antwoord op de vorige vraag niet weet, hoe kun je dit dan de komende periode onderzoeken bij jezelf?

3) Hoe wil je voortaan omgaan met momenten dat je twijfelt aan je relatie omdat je niet lekker in je vel zit?

BONUSTIP: Doe de gratis liefdestalen-test (in het Engels) via <https://www.5lovelanguages.com/profile/> (<---dit is een klikbare link)



Betere relaties door minder perfectionisme

Les 3

4 tips voor het gesprek met je partner

#1 Je hoeft je partner geen ultimatum te geven. Schat zelf in of het helpt om de periode te noemen, of dat dit juist averechts werkt.

#2 Je partner hoeft ook niet perfect te zijn. Geef de ander de tijd om je te leren begrijpen.

#3 Spreek vooral vanuit je eigen behoefte, niet vanuit verwijten naar de ander. Hiermee vergroot je de kans enorm dat je partner openstaat voor jouw feedback.

#4 Stel ook de wedervraag. Hoe ziet jouw partner de toekomst voor zich? En wat kun jij dan doen om een betere partner voor hem/haar te zijn?