



# *Betere relaties door minder perfectionisme*

## **Les 5**

1) Wat zijn jouw grootste valkuilen in je relatie (in relaties in het algemeen)?

2) Als je een partner hebt, welke valkuilen zie je dan met name bij de ander?

3) Welke patronen levert dit tussen jullie op?

4) Heb je dit al weleens besproken met je partner? Zo nee; waarom niet? Zo ja: hoe verliep dat gesprek?



# *Betere relaties door minder perfectionisme*

## **Les 5**

### **Stap 1: Leer jezelf en de ander accepteren, met fouten en al**

1) In hoeverre lukt het je al om jezelf te accepteren, ook met je mindere eigenschappen? Als je dat moeilijk vindt, waarom?

2) In hoeverre lukt het jou om je partner te accepteren, precies zoals de ander nu is (accepteren betekent niet dat je alles leuk vindt)?

3) Wat wil je doen wanneer je merkt dat je erg aan het worstelen bent met jezelf of met de ander? Hoe wil je jezelf eraan helpen herinneren dat je maar gewoon een mens bent, met fouten en al (en dat de ander dat ook is)?



# *Betere relaties door minder perfectionisme*

## **Les 5**

**Stap 2: Keer naar binnen & ontdek wat jij voelt & nodig hebt**  
Maak de volgende zinnen af, alsof je een brief aan je partner schrijft (je hoeft niet te delen wat je hebt opgeschreven, dus schrijf vrijuit!

Wat ik enorm aan jou waardeer, is....

Ik vind het soms heel lastig wanneer je...

Het maakt me echt pissig als je...

Ik word verdrietig wanneer je...



# *Betere relaties door minder perfectionisme*

## **Les 5**

**Stap 2: Keer naar binnen & ontdek wat jij voelt & nodig hebt**  
Maak de volgende zinnen af, alsof je een brief aan je partner schrijft (je hoeft niet te delen wat je hebt opgeschreven, dus schrijf vrijuit!

Je zou me enorm steunen door...(benoem wat je wél wilt)

Ik geloof dat ik zelf ook... (welk gedrag van jou zou effectiever zijn?)

Wat ik heel graag zou willen, is dat we...

Wat ik verder nog aan je kwijt wil, is...



# *Betere relaties door minder perfectionisme*

## **Les 5**

### *De 7 stappen voor een opbouwend gesprek met je partner*

\* Je hoeft dit niet perfect te doen! Dat lukt niemand :)

\* Voer het gesprek wanneer er geen conflict is

1) Begin met je waardering voor de ander uitspreken en zeg dat je er graag samen uit wilt komen (dat is juist de reden dat je dit gesprek voert: je vindt de ander belangrijk genoeg!)

2) Er zit me iets niet lekker.. (Of een paar dingen, max 3)

3) Benoem wat je dwars zit. Focus op het GEVOEL dat dit je geeft en probeer de verwijten aan het adres van de ander te voorkomen

4) Check bij de ander: herken je dit? Hoe kijk jij hiernaar?

\* Gaat je partner in de (tegen-)aanval? Geef aan dat je nu graag jouw gevoel wilt bespreken en dat er later ruimte is voor zijn/haar gevoel

\* Herkent je partner het niet? Check wat er niet duidelijk is en benadruk dat jij dit zo voelt en dat het voor jou belangrijk is.

5) Geef aan wat je graag van de ander zou willen: hoe kan de ander jou steunen?

6) Check wat de ander hiervan vindt

7) Vraag eventueel: "En hoe kan ik jou steunen? Wat kan ik beter doen?" (alleen als je hier nog energie voor hebt, kan ook op een ander moment)



# *Betere relaties door minder perfectionisme*

## **Les 5**

### **Stap 3: Voer het gesprek met je partner**

Zie de stappen hierboven als reminder.

1) Hoe voelt het om zo'n gesprek aan te gaan?

2) Op welk moment zou je dit gesprek willen voeren? Wat voelt als een goed moment?

3) Wanneer je het gesprek gevoerd hebt: hoe was het om dit zo te bespreken?