

Gedoe in je relatie?

ELLY VOOREND EN PIET VAN HAASTER - CORAEL OPLEIDINGEN

De ander niet begrijpen of jezelf niet begrepen voelen: je bent niet de eerste. Uit angst voor ruzie vermijd je lastige onderwerpen, lach je terwijl je eigenlijk van binnen huilt. Of je zoekt juist de strijd op.

Bij een conflict heb je al gauw de neiging om met de vinger naar de ander te wijzen. Nieuwsgierig zijn naar de beweegredenen van de ander doen we van nature niet zo makkelijk.

Wat helpt nu om weer bij elkaar te komen? Durven toegeven dat je fouten maakt, dat je het misschien niet zo handig hebt aangepakt, vertellen wat je voelt én wat je behoefte is. Dát - in plaats van boos te blijven - helpt om weer tot elkaar te komen.

Dat is niet altijd eenvoudig. Maar: je kunt dit leren. (Relatie)coaching is een goede investering in je relatie en kan je helpen om weer tot elkaar te komen.

‘Hij begrijpt me niet!’

‘Waarom reageert ze nou steeds zo?’

‘Waarom krijgen we steeds om dezelfde dingen ruzie?’

