

# FEBRUARI staat voor LIEFDE

01 februari 2013



Door Johan Hooglugt

## De maand van de liefde

Februari is de maand van de liefde, de maand van de relaties en de maand waar wij extra aandacht vragen voor elkaar.

Een goede vriend van mij is getrouwd. Heeft alles wat zijn hartje begeert. Een mooie vrouw, twee prachtige kinderen, beiden een goede baan, een prachtig huis, twee mooie auto's voor de deur.....Wat wil je nog meer? Hij kon zijn geluk niet op. En natuurlijk was er wel eens een woordenwisseling met zijn vrouw, natuurlijk waren zij wel eens boos op elkaar. En toch ging het mis. Zij kwam op een dag met de boodschap: "Ik geef niets meer om jou, ik wil zo niet verder". Eerst dacht hij nog dat er een ander in het spel was, maar nee ook dit was niet het geval. Inmiddels staan zij op het punt om uit elkaar te gaan. Zij heeft de knoop doorgehakt. Weg geluk en weg veilige basis voor de kinderen.

Was dit onheil nu te keren? Ja!!  
Werk aan jezelf en kom weer dichtertot elkaar. Ga weer communiceren.

## Liefde

Liefde betekent diepe genegenheid voor, welgezindheid tot of toewijding voor een ander. Liefde is om partners, familieleden, ouders en jongeren gemakkelijker met elkaar te laten praten en hun weer dichtertot elkaar te brengen.

### Liefde is een biologische behoefte

Niets laat ons emotionele brein zo tanden knarsen als conflicten met degenen die deel uitmaken van onze directe omgeving. Het emotionele brein is gemaakt om via het 'affectiekanaal' boodschappen uit te zenden en te ontvangen. Uit onderzoek is gebleken dat wanneer er geen lichamelijk contact is met baby's, iedere cel van het organisme weigert zich te ontwikkelen. Als volwassenen (partners) geen waardering naar elkaar toe geven kan men medische klachten krijgen. Betrekkingen met anderen is dus uiterst belangrijk. De affectieve relatie is een concept dat net zo reëel en net zo bepalend als wat voor geneesmiddel of chirurgische ingreep dan ook.  
(=limbische regulering).

## Emotionele communicatie

*'Zij die het juiste woord beheersen beledigen niemand. Toch zeggen ze de waarheid. Hun woorden zijn helder, maar nooit gewelddadig.. Ze laten zich nooit vernederen en ze vernederen nooit iemand'*  
Boeddha

*'Er is geen enkel gelukkig paar, eigenlijk geen enkele duurzame affectieve relatie, die bestaat en dat geen chronisch conflict heeft. Afwezigheid hiervan zou een teken zijn van emotionele afstand.'*  
Prof. Gottman

Nagenoeg alle relaties vallen of staan met een goede communicatie. We communiceren de hele dag en toch is het een van de moeilijkste eigenschappen om te beheersen. De volgende vier gedragingen moeten we hierbij zeker vermijden:  
*De vier ruiters van Apocalyps*  
- Kritiek  
- Minachting (beledigingen)  
- Tegenaanval (fight en flight)  
- Terugtrekking (fear)

## Geweldloze communicatie

Hoe kunnen wij nu leren beter te communiceren. Hieronder volgen een aantal tips om 'geweldloos' te communiceren:

### - Oorsprong

Is de persoon waartoe jij je richt wel de juiste? Ga altijd naar de bron toe.

### - Plaats en tijd

Kies een veilige plek voor het 1:1 gesprek op het juiste moment

### - Golflengte

Zorg ervoor dat je bij aanvang van het gesprek op dezelfde golflengte zit

### - Vriendelijke benadering

Zorg dat er naar jou wordt geluisterd. Begin het gesprek met de partner bij de naam te noemen. Dit heet het cocktail fenomeen. Begin met iets positiefs.

### - Objectief gedrag

Kom tot de kern door alleen maar feiten te gebruiken

### - Emotie

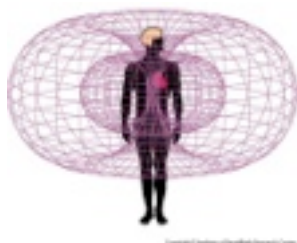
Laat de feiten volgen door de emotie die het bij jou losmaakt

### - Teleurgestelde verwachtingen

Zeg iets van: ik ben teleurgesteld in mijn verwachtingen dat....

## Electro magnetisch veld

Iedereen herkent wel het gevoel wat je soms hebt als iemand dicht bij je in de buurt komt. Bij de een voelt dit goed, bij de ander minder. Uit onderzoek door HeartMath is gebleken dat wij vanuit ons hart een energetisch veld uitstralen van ongeveer 3 meter. Een coherent lichaam (balans) straalt een positief gevoel uit. Hier kun je bij het communiceren gebruik van maken.



## Herken jij je in een van onderstaande uitspraken?

- Ik heb een partner die vreemdgaat
- We hebben elkaar eigenlijk niet veel meer te zeggen
- Onze relatie is een sleur
- We hebben weinig tot geen intimiteit of sex
- We leven als broer en zus
- Mijn partner zwijgt alleen maar
- Ik weet niet of ik nog wel van mijn partner houdt
- Ik voel mij niet gezien door mijn partner
- Ik krijg geen waardering van mijn partner
- Mijn partner wil nooit praten
- We zitten in een vechtelatie
- Wat heb ik mijn partner nog te vertellen
- Waar is de romantiek gebleven.

Iedereen herkent zich wel in een of meer van bovenstaande uitspraken. Is dat nu gelijk een reden om je relatie te beëindigen? Als jouw antwoord hierop volmondig JA is, stop er dan mee. Is dat niet het geval, dan kun je er nog iets aan doen. Als jij aan je relatie **wil** werken dan kan dat.

### Ik wil.....

Heel vaak zeggen wij :”Ik wil.....”. Vervolgens doen we vaak iets niet of juist iets anders. Ik begeleid en coach op basis van de volgende afspraak.

“Wat je wil is wat je doet”

“Wat je doet is wat je wil”

## Werkwijze Highcoaching

Voordat je met elkaar aan de relatie kan werken is het van groot belang om te weten wanneer je in elkaars allergie zone komt. Hierna gaat een ieder met zichzelf aan het werk. Dit gebeurt in een 1:1 setting met de coach.

Je kunt kiezen uit persoonlijke 1:1 sessies en een intensief E-learning programma. In beide gevallen wordt er gebruik gemaakt van een op maat gemaakt E-coach programma, alwaar dagelijks de vorderingen worden bijgehouden. Jouw coach houdt hierdoor zicht op jouw gedrag en kan waar nodig bijsturen. Er wordt gedurende het traject intensief hulp geboden via telefoon, sms of per email.

## Informatie

Voor meer informatie over de methode van HeartMath kun je de site van Highcoaching bezoeken.

Je kunt bij Highcoaching ook terecht voor:

- Stress Reductie Programma
- Stoppen met roken
- Begeleiding kinderen ADD-ADHD
- Autisme, angsten etc.
- (Her)Examentraining
- Angstbeheersing
- Relatiebemiddeling
- Schoolbegeleiding
- Kindercoaching
- Programma's voor zorgsector
- Weerbaarheid

Bezoek de volledig vernieuwde website:

<http://www.highcoaching.nl>

stuur een mail naar:

[hooglugt@highcoaching.nl](mailto:hooglugt@highcoaching.nl)

volg op Twitter:

[HooglugtJohan](#)

of bel naar 06-39 55 81 09

