

Relatie Evaluatie #doehetzelf

Mensen leven met verwachtingen en niemand denkt hetzelfde als jij.

Daar kun je alleen achter komen als je ernaar vraagt.

Iets kan voor jou heel duidelijk zijn, terwijl dit voor de ander niet zo is.

Een evaluatie is thuis samen goed te doen, maar maak het vooral niet te ingewikkeld!

1.

Jullie nemen de tijd.

Plan een moment waarvan je zeker bent dat jullie niet gestoord worden.

Probeer een ontspannen sfeer te creëren.

2.

Je belicht eerst de mooie kanten van jullie relatie.

Met deze positieve start van de evaluatie zal je automatisch ook gaan nadenken over eventuele groeigebieden. Zorg dat je beiden aan het woord komt.

Laat stiltes toe.

[Wat zijn de mooiste kanten van jullie relatie?](#)

[Hoe hebben jullie elkaar ontmoet?](#)

[Wat was er destijds zo aantrekkelijk aan de ander?](#)

3.

Stel verdiepingvragen.

[Waar ben je tevreden over en waar minder tevreden over?](#)

[Is er iets waar je naar verlangt?](#)

[Hoe kan ik je daarin steunen?](#)

[Wat wil je in de toekomst samen nog heel graag doen?](#)

[Hoe kunnen we dat bereiken?](#)

[Voel je jij je regelmatig gelukkig? Kun je aangeven wat je gelukkig maakt?](#)

Kortom; onderzoek elkaars verlangens en verwachtingen.

4.

[Als je een probleem zou bespreken:](#)

Gebruik de "helicopterview" als je bij moeilijke onderwerpen komt. Dit doe je door het als een los onderdeel uit te leggen, dus door dit los van jullie samen te omschrijven. Dit bevordert de heldere communicatie. Met de helicopterview ga je vanuit een "3de positie" in gesprek. Als je blijft zitten waar je zit (namelijk je eigen 1e positie) kan het ingewikkeld zijn om verder te kijken. Je stapt uit jouw eigen positie en bekijkt de situatie met de vraag; [Wat gebeurt hier feitelijk nu precies?](#)

Feitelijk betekent zonder oordeel. Je omschrijft het onderdeel zonder oordeel en verwijten.

Als je dit hebt gedaan, kun je vanuit de helicopterview kijken naar jezelf maar ook naar de ander in de 2e positie. Met alles wat je hebt waargenomen in de 2e en 3e positie, is er nu in de 1e positie iets veranderd? Misschien levert deze manier van waarnemen jou iets op!

5.

Vraag door.

Door te luisteren naar de ander en naar jezelf zou je inzicht kunnen bieden.

Het is de bedoeling te luisteren om te begrijpen. Hoe luister je naar jezelf?

Door je ervan bewust te zijn; hoe reageer ik eigenlijk?

Luister je naar jouw reflexen (je eerst reactie zonder te veel na te denken) of kies je voor de regie (je tweede reactie en verantwoordelijkheid nemen). Je kunt selecteren waar jijzelf naar luistert.

Zodra je de regie kiest sta je open voor oplossingen.

6.

Oplossing.

Een oplossing is geen must! Soms is het alleen fijn zaken duidelijk te communiceren.

Ga geen oplossing bedenken voor de ander, want je kunt alleen jezelf veranderen.

[Wat zou je graag van mij willen als dit nogmaals zou gebeuren?](#)

[Hoe kan ik je tegemoetkomen?](#)

[Wat zou ik anders kunnen doen?](#)

[Hoe gaan we hier een volgende keer mee om?](#)

Elkaar ruimte geven, wachten tot de eerste emoties over zijn, wat werkt voor jullie?

Bedenk eventuele oplossingen niet in dienst van de ander.

7. Zijn jullie verwachtingen werkbaar en reëel?

Zelf de 3e positie in een (helicopterview) gesprek aannemen is niet eenvoudig.

Misschien lukt het je niet. Dat is niet erg en in sommige gevallen zelfs logisch.

Bel mij gerust wanneer je hier tegenaan loopt. Ik help je graag!

Krijg je de voicemail, spreek dan een boodschap in. Ik bel je gegarandeerd terug.

06-13 68 05 63