

Werkblad Versterk je relatie

Naam:..... Datum:

Ik wil de relatie met(naam van de ander) versterken.

1. Stel je open *Alleen met een open mind en hart kan de liefde stromen*

1a. Mijn oordeel over(naam van de ander is:

.....

Positieve verhalen zorgen dat ik open sta. Als ik mezelf negatieve verhalen vertel, sluit ik me. Kan ik met een open blik kijken naar de ander?

1 b. Als ik met een open blik en hart naar(naam van de ander) kijk, dan zie ik:

.....

1c. Wij hebben weinig/voldoende/ veel contact (omcirkel wat van toepassing is)

1d. Ik kan contact met(naam van de ander) maken door:

.....

Vul hier alle manieren in die je kunt bedenken om contact met de ander te maken.

Hoe persoonlijker het contact, hoe beter.

#2. Kijk in de spiegel *Je hebt alleen invloed op jouw aandeel in de relatie*

2a. In de relatie ben ik vooral:

Aanvaller/Verdediger/Terugtrekker/Susser/Zwijgzaam/Prater/Emotioneel/Rationeel/Actief/Passief/
Dominant/Onderdanig/Afhankelijk/Onafhankelijk/Gever/Nemer/Zender/Luisteraar/Verzorger/Kind/
Anders, namelijk..... (omcirkel wat op jou van toepassing is, meer dan 1 antwoord mogelijk).

2a. Mijn aandeel in het relatiepatroon is:

2b. Mijn behoeften en verwachtingen in de relatie zijn:.....

.....

2c. Dit is wat ik in deze relatie te bieden heb:.....

.....

3: Vier het verschil *Je kunt een ander niet veranderen*

3a. Onze overeenkomsten zijn:

3b. Onze belangrijkste verschillen zijn:

3c. De behoeften en verwachtingen van(naam van de ander) in de relatie zijn:

.....

3d. Dit is wat(naam van de ander) mij te bieden heeft:

4: Ruim verstoringen op *Grote of kleine relatietrauma's belemmeren de relatie*

4a. Mijn klachten over(naam van de ander/mezelf) zijn:

.....

4b. *Achter iedere klacht ligt een behoefte.* De achterliggende behoefte van de klacht is:

.....

4c. *Zijn er zaken waar je spijt van hebt in de relatie met de ander? Zo ja, kun je je fout herstellen?*

Ik herstel mijn fout door:.....
(Bijvoorbeeld een moedig gesprek voeren, oprechte excuses maken, daden waarmee je het vertrouwen kunt herstellen of de pijn kunt verzachten)

4d. *Ben je bereid om eventuele wrok los te laten? Ja/nee/n.v.t.*

Wrok bestaat uit verdriet bedekt met een laag boosheid. Zie werkblad Vergeving om los te laten.

5: Houd de relatie vitaal *Relaties verwelken als je ze niet onderhoudt*

5a. In de relatie geef ik:.....

5b. In de relatie ontvang ik:.....

In een vitale relatie is er een gezonde balans tussen geven en ontvangen. Oprechte aandacht is het grootste geschenk.

5c. Ik ben(naam van de ander) dankbaar voor:

5d. Wij hebben samen plezier door:.....

Gezamenlijke activiteiten waar beiden genoeg in hebben, voeden de relatie.