

DE KERN IN DRIE PAGINA'S

Beter ruziemaken — *als ruzie onvermijdelijk is, kun je er maar beter goed in zijn*

Ruzie hoort erbij. Grijp de ruzie aan om de ander dieper te begrijpen. En jezelf! Hier de inzichten en vaardigheden uit de masterclass in een kort overzicht.

69%

Van de ruzies in relaties is niet oplosbaar. Ze gaan over fundamentele verschillen tussen jullie. Oplossen en strijden werken niet.

WAT NIET WERKT · WANT HET BREIN KAN DIT GEDRAG NIET GOED AAN EN GAAT 'OP SLOT'

De 4 Killers

De vier beschadigende reflexen die John & Julie Gottman waarnamen bij stellen die uit elkaar groeien.

01	02	03	04
Kritiek	Verdedigen	Minachting	Innerlijk Vertrek
"Er is iets mis met jou."	"Het ligt niet aan mij."	"Ik sta boven jou."	"Ik ben weg. Je bereikt me niet meer."

VAN STRIJDEN NAAR ONTDEKKEN

Inzicht in drie stappen

Ieder stel heeft een dominant patroon. De weg eruit begint bij begrijpen wat eronder speelt — bij jezelf én bij je partner.

STAP 01

Herken jullie patroon

Jullie reflexen in een ruzie versterken elkaar. Ieder stel heeft een uniek patroon wat goed is om te kennen en te herkennen. Een voorbeeld:

- A** Innerlijk vertrek — zwijgen, vermijden, afhaken.
- B** Kritiek — klagen, beschuldigen, eisen.

STAP 02

Herken de kwetsbaarheid

Onder elke ruzie spelen zachtere behoeften. Die zie je niet makkelijk meer in een ruzie. Onder vijandig of afstandelijk gedrag zit vaak een gevoel van onveiligheid.

- Zie je mij?
- Hoor je mij?
- Ben ik belangrijk voor je?

STAP 03

Het gaat niet (alleen) over jou

In een ruzie raak je elkaars pijnpunten. Die hebben vaak een andere oorsprong. Dit van elkaar weten maakt jullie milder.

LIJSTJES

"Zo hoort het."
"Zo moet ik zijn."

FUNDAMENT

- 01** Waarden en dromen
- 02** Onafgemaakt gedoe
- 03** Oude pijnpunten
- 04** Hechting

Vier vaardigheden die helpen van een conflict een aanleiding te maken voor *verbinding en verdieping* tussen jullie.

Begin Goed

VAARDIGHEID 01

Hoe een gesprek begint, bepaalt vaak hoe het eindigt. Een zacht begin opent — een hard begin sluit.

01

Trigger

Wat is er feitelijk gebeurd? Geen interpretatie of verwijt.

02

Gevoel en verhaal

Wat voelde je? Welk verhaal vertelde je jezelf erbij?

03

Behoeft

Wat heb je nodig — van jezelf, van de ander?

04

Check

Vraag: Hoe is dit voor je om te horen?

Voeg positiviteit toe

VAARDIGHEID 02

De Masters in Gottmans onderzoek brachten tijdens conflict vijf keer meer positieve dan negatieve interacties in. Humor, een aanraking, een korte erkenning, een verontschuldiging. Iedere uiting die je weer een stap dichterbij elkaar brengt helpt.

5:1

Positieve op negatieve interacties tijdens conflict. Zeg bewust iets liefs, lichts of warmes — ook (juist!) als het schuurt.

Time-Out

VAARDIGHEID 03

Goed beginnen en positiviteit toevoegen lukken alleen met een open brein. Bij emotionele overspoeling: pauzeer. Doorgaan heeft geen zin.

01

Benoem

“Ik kan het nu niet, graag een pauze.” Hardop, zonder verwijt.

02

Spreek af

Hoe lang? Minimaal 20 minuten, maximaal 24 uur.

03

Kalmeer

Onderbreek je verhaal, doe écht iets anders. Weg van je partner.

04

Kom terug

Op het afgesproken moment. Maak contact, niet vermijden.

Kijk Terug

VAARDIGHEID 04

Niet alsnog kijken wie er gelijk had, maar onderzoekend, nieuwsgierig terugkijken. Wat raakte wie? Wat zat eronder? Wat hadden jullie anders willen doen?

01

Persoon A vertelt

Trigger, gevoel, verhaal, behoefte. Vanuit eigen beleving.

02

Persoon B volgt

Volgt de waarheid en logica van A. Probeert het écht te snappen.

03

Wisselen

Andersom. Zelfde stappen, zelfde nieuwsgierigheid.

04

Verantwoordelijkheid

Beiden: benoem wat je anders had willen doen. Toon empathie voor de ander.

TOT SLOT · THUIS OEFENEN

Hoe je dit thuis laat landen

Als je hiermee wilt gaan werken thuis is het goed om je partner mee te nemen in waar je bent. Niet door te zeggen: “Dit is wat er nu mis gaat bij onze ruzies.” Maar door te vertellen hoe jij jullie ruzies beleeft en wat je daarin nodig hebt. En nieuwsgierig te zijn naar hoe dit voor je partner is.

Dit is wat je bijvoorbeeld tegen je partner kunt zeggen.

Ik ben bij de Masterclass Beter Ruziemaken geweest, omdat ik dit (soms) lastig vind in onze relatie. Ik realiseer me ook dat ruzie erbij hoort. Ik wil graag een betere partner zijn als het op ruziemaken aankomt.

Ik neem voor mezelf mee uit de Masterclass dat ik...

- Soms terecht kom in kritiek/verdedigen/minachting
- Geneigd ben om af te haken, innerlijk te vertrekken

Ik realiseer me dat dat niet helpt en ik zou het graag anders willen doen.

Ik denk dat het mij zou helpen om:

- Rustiger te beginnen
- Eerst te voelen wat de behoefte is onder mijn rotgevoel
- Meer toenadering te zoeken tijdens een conflict, ook al vind ik dat moeilijk
- Een pauze te nemen als ik teveel spanning voel
- Later terug te kijken op een ruzie, als we allebei weer rustig zijn

Zou je bereid zijn het eens anders te proberen?

Hoe zou het voor je zijn als ik hiermee ga oefenen als wij ruzie hebben?

Het lukt me misschien niet meteen. Wil je kijken waar je me kunt supporten?

Hoe ervaar jij onze ruzies eigenlijk?

Wat zou jij nodig hebben om het anders te ervaren?