

Linda Schulte &  
Elodie Carmiggelt

ik

jij

wij

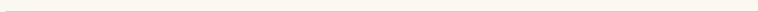
Het **relatie-evaluatie**  
werkboek



Amersfoort, 2021

# Relatie-evaluatie werkboek van

---



# Het relatie- evaluatiewerkboek

Voorwoord

## DEEL I: ik + jij

<b>1</b> Van relatie-evaluatie naar relatie-evolutie	10
<b>2</b> Wie ben ik en wie ben jij? Waarom doen we wat we doen? Gedrag herkennen en erkennen	19
<b>2.1</b> Kennis, houding en gedrag	19
<b>2.2</b> Hoe bescherm je jezelf (vaak al jaren)	21
<b>2.3</b> Typisch gedrag	27
<b>2.4</b> Sleutels tot succes	36
<b>2.5</b> Gedrag roept gedrag op	37
<b>2.6</b> Hobbels in de relatieweg	40
<b>2.7</b> Ik ben ook maar een mens: de invloed van lichaam en geest op je relatie	47
<b>2.8</b> Verandering is de enige constante	50
<b>3</b> Van gedoe in een gesprek naar een goed gesprek	55
<b>3.1</b> Onderhandel als een professional	55
<b>3.2</b> Conflictstijlen	58
<b>3.3</b> Van feedback naar feedforward	62
<b>3.4</b> Regisseer de rollen in je leven	64
<b>3.5</b> Niet concluderen, maar blijven communiceren	67
<b>4</b> Do's en don'ts voor het voeren van lastige gesprekken	74
<b>4.1</b> Eerste hulp bij verwijten	75
<b>4.2</b> Je lichaam liegt niet	75
<b>4.3</b> De-escaleren kun je leren	76
<b>4.4</b> Wondervragen	77

## DEEL II: wij

<b>5</b> De basis leggen	79
<b>5.1</b> Vastleggen van je waarden en dromen	79
<b>5.2</b> Zelfevaluatie van je eigen karaktereigenschappen	88
<b>5.3</b> Evaluatie van elkaars eigenschappen	100
<b>5.4</b> Wat vind je belangrijk in je relatie	103
<b>5.5</b> Plannen voor de toekomst	106
<b>5.6</b> Actie! SMART-afspraken maken voor opvolging	112
<b>6</b> Het relatie-evaluatiegesprek	115
<b>6.1</b> De spelregels	115
<b>6.2</b> Het eerste gesprek	118
<b>6.3</b> Formulieren voor vervolgesprekken	124

# Voorwoord

Hoe komt het dat we het vanzelfsprekend vinden dat we op ons werk regelmatig worden beoordeeld op ons functioneren, maar dat we dit niet op een structurele wijze doen in onze belangrijkste relatie, namelijk die met onze levenspartner?

In werksituaties praten en evalueren we uitgebreid over wat er allemaal goed en niet goed gaat. Vervolgens maken we afspraken, die we op papier zetten en waarvan we beloven er iets mee te gaan doen. Dit proces herhalen we meestal een aantal keer per jaar en op die manier proberen we de arbeidsrelatie te verbeteren en te groeien als persoon en in ons werk.

Regelmatig evalueren is een waardevol proces en leidt tot structurele verbeteringen en duurzame groei, dus waarom passen we dit niet ook (gestructureerd) toe in de privésfeer? Natuurlijk geef je je partner regelmatig feedback, misschien zelfs iedere dag. Maar is er sprake van wederzijds begrip op dat moment? Staat de ander open voor de feedback? Sta jij zelf open voor de feedback? Zou je niet op gezette tijden met elkaar om de tafel moeten gaan zitten, om het echt te bespreken en ook te beschrijven hoe het met jullie gaat?

Wij, Linda Schulte en Elodie Carmiggelt, hebben beiden ervaring op het gebied van feedback en evalueren en willen met dit boek een nieuwe beweging in gang zetten, namelijk het houden van gestructureerde evaluaties in de persoonlijke relatiesfeer. Met als doel mooie, duurzame en

interessante relaties. Elodie: 'Ik begeef mij als psychologe al jaren op het vakgebied van persoonlijke ontwikkeling en coaching. In mijn mediationpraktijk zie ik dagelijks wat een goed gesprek tussen partners kan opleveren.' Linda: 'Als opgeleid communicatiewetenschapper ben ik werkzaam in sales en marketing, waarvan communicatie een essentieel onderdeel is. De waarde benutten van feedback is al jarenlang mijn passie.'

In dit boek leren we jullie aan de hand van enkele theorieën en tools hoe jullie goede gesprekken kunnen voeren en elkaar beter kunnen begrijpen. Elk hoofdstuk helpt jullie nieuwe informatie en vaardigheden te verzamelen voor fijne en constructieve relatie-evaluatiegesprekken. Tevens bevat dit boek testen, challenges, formats voor verschillende soorten gesprekken en tips voor de evenzo belangrijke opvolging. Wij hopen dat dit boek jullie zo de handvatten geeft bij het op een gestructureerde manier evalueren van jullie relatie.

Maar voordat je het eerste evaluatiegesprek in gaat met elkaar, is het nuttig om goed naar jezelf te kijken. Wat vind je leuk aan jezelf? Wat zou je anders willen? Wat vind je leuk aan de ander en aan jullie samen? Wat zou je anders willen? Wat zijn je eigen en jullie gezamenlijke dromen, plannen en waarden? Waar komt je gedrag vandaan en dat van de ander? En wat vinden jullie nu op dit moment belangrijk in de relatie? Oftewel, je start met het maken van de blauwdruk van 'ik' en 'jij', zodat jullie je daarna kunnen richten op 'wij'.

# IN DIT BOEK

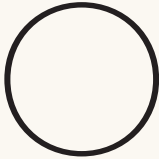
leer je hoe je die **nieuwsgierige** en **bewonderende blik** kan houden die je had toen jullie **net verliefd** op elkaar waren en jullie alles van elkaar wilden weten. En omdat **iedereen voortdurend verandert**, blijft er **eindeloos** veel aan elkaar te **ontdekken!**

DEEL I

**i k**

**j ij**

# 1. Van relatie-evaluatie naar relatie-evolutie



p Aarde leven momenteel 7,7 miljard unieke exemplaren van de mens. Eén van die mensen heb jij gekozen om je leven mee te delen, die beschouw jij als jouw unieke relatie. Dit is het eerste

compliment dat je aan elkaar kunt geven. Jullie hebben elkaar gekozen uit miljarden mensen!

Maar mensen veranderen door de tijd heen, ze worden ouder, ze worden wijzer door leuke en minder leuke ervaringen. Als mensen veranderen, verandert daardoor ook vaak de relatie. De kunst is om met elkaar mee te groeien of begrip te hebben voor elkaars veranderingen, of die nu tijdelijk of permanent van aard zijn. Juist die groei samen doormaken, maakt de relatie de moeite waard.

## Jij en ik

Als 'houden van' een werkwoord is, waarom onderhouden we onze relatie dan niet op een regelmatige basis? We vinden het heel normaal om de auto waar we zo verliefd op zijn jaarlijks een onderhoudsbeurt te geven; alles wordt doorgemeten, gesmeerd en opnieuw afgesteld, waarna we vol vertrouwen weer in de auto stappen. We verzorgen ons lichaam; we sporten, we laten onze tanden controleren. We onderhouden ons materiële bezit en onze fysieke gezondheid over het algemeen goed.

Onze persoonlijke relaties verdienen diezelfde aandacht, onderhoud, evaluatie en verbetering. In het begin wordt over alles intensief gesproken, maar daarna meestal niet meer op regelmatige basis. We bespreken wat er zich aandient, we

maken afspraken met elkaar over wie wat doet en we laten het elkaar weten wanneer we later thuis zijn, maar maken we ook voldoende tijd om ons echt te verdiepen in elkaar en te ontdekken wat we samen nog willen meemaken?

Een mens heeft vele relaties, zoals die met familieleden, ouders of hele goede vrienden. Maar voor de meeste mensen is de relatie met je partner – naast die met je kinderen – de belangrijkste relatie die je hebt. Omdat we in veel gevallen continu samenleven met ons gezin en onze partner, nemen we hun aanwezigheid en persoonlijkheid en die van onszelf vaak min of meer voor lief. Iets waar je niet meer een vergrootglas op legt, waarvan we het gedrag niet meer analyseren. Maar een goede relatie heeft aandacht nodig, want alles wat je aandacht geeft groeit.

## Kostbare tijd

Tijd is een kostbaar iets geworden in onze maatschappij. Er zijn maar weinig mensen met een onbepaalde hoeveelheid tijd om te besteden aan waar ze maar zin in hebben. De meeste mensen goochelen om werk en privé goed in balans te krijgen, maar dat is eigenlijk een utopie. Daarnaast stellen we ons ook allerlei hoge doelen. We willen de ideale echtgenoot zijn, de ideale moeder of vader, schoondochter of -zoon, een goede vriend/vriendin en een betrokken collega. We willen of moeten klaarstaan voor ons werk, maatschappelijk betrokken zijn, geïnformeerd en vooral een gelukkig mens zijn.

We zijn voortdurend druk. We leven in een maatschappij met een overload aan informatie en hebben een overweldigend aanbod aan

# WE LEVEN IN

een **informatiemaatschappij**. **Data, data** en nog meer **data**.

Een **gemiddelde zaterdageditie** van de krant anno 2021 bevat **net zoveel informatie** als iemand in de 17e eeuw zijn hele leven tot zich nam ...



activiteiten, producten en relaties die ons dwingen steeds te kiezen waarin we onze tijd stoppen. Naast de aandacht die de mensen om ons heen van ons verlangen, worden we iedere dag bestookt met duizenden commerciële prikkels, houden we onszelf bezig met gemiddeld zo'n 60.000 gedachten per dag en eisen onze socialmedia-accounts ook behoorlijk veel aandacht op. En – last but not least – realiseren we ons ook meer en meer dat we tijd voor onszelf moeten maken en rust en ruimte in ons hoofd moeten creëren.

En in al die hectiek wil je ook nog voldoende aandacht geven aan je meest waardevolle relatie ... die met je partner. Dat is geen gemakkelijke taak. Op het moment van schrijven zitten we nog midden in de coronaperiode. Die helpt ons extra aandacht aan elkaar te schenken en ons minder te laten afleiden. Maar het is ook een periode vol uitdagingen, omdat velen thuiswerken, familie en vrienden meer op afstand komen te staan en de toekomst onzeker wordt. Hierdoor groeien ook de zorgen en worden de lontjes soms korter. Zo'n periode biedt echter ook een kans om je relatie te verdiepen, je creativiteit aan te spreken, nieuwe rituelen te ontwikkelen met elkaar, (samen) te sporten of de hond uit te laten, een rustig plekje in te richten en samen of met de kinderen spelletjes te spelen. De kunst is om ook na deze periode wat goed werkt voor jullie te behouden en dit een plek te geven binnen jullie relatie.

## **Onverdeelde aandacht is onmisbaar**

Hoe maak je dus die tijd voor je relatie? Hoeveel tijd breng je samen door en doe je samen dingen

die je leuk vindt? Ruim je ook voldoende tijd in om naar elkaar te luisteren of gaat dit tussen de hectiek van de dag door en beperkt zich dit tot een gesprek tijdens het avondeten of in de auto?

Naar elkaar luisteren is essentieel. Daar moet je tijd voor maken. Plan deze tijd in. Ieder koppel heeft zijn eigen rituelen, waar je een constructief gesprek in kunt passen. Dus ga je graag samen naar de sauna, een weekend weg of een lange strandwandeling maken, laat het gesprek dan samenvallen met deze momenten waarop jullie de volle aandacht hebben voor elkaar. Of maak er specifiek tijd voor. Zet het relatie-evaluatiegesprek in je agenda, net als andere belangrijke afspraken. Neem de tijd voor reflectie, om alles te evalueren en om nieuwe plannen en afspraken te maken.

Om effectief te kunnen evalueren, is het van belang dat jullie goed kunnen communiceren. Feedback geven en ontvangen is een kunst. Het is handig te weten wat de valkuilen zijn bij gesprekken tussen mensen. De gevaren van aannames. Wat moet je wel en wat moet je niet doen bij het geven en ontvangen van feedback? Want het moet wel een leuk gesprek zijn. Opbouwend. Je houdt immers van elkaar!

Belangrijk is dat je alles moet kunnen zeggen, maar dat je dat wel met veel respect en reflectie doet. Vertel wat iets met je doet zonder de ander te beschuldigen en leg uit waarom je iets belangrijk vindt. In hoofdstuk 3 vertellen we meer over theorieën en geven we je tips over hoe je op de beste manier feedback kunt geven en ontvangen.

## **Aandacht is een basisbehoefte**

Tijd voor elkaar vrijmaken om regelmatig samen te evalueren is niet alleen nuttig, het vertrouwen en de aandacht, liefde en veiligheid die ermee gepaard gaan, zijn universele levensbehoeften. We zijn er (hopelijk) mee opgegroeid en we blijven er altijd naar op zoek. Binnen je relatie vormen deze behoeften de basis. Je kunt op verschillende manieren liefde en aandacht geven en ontvangen, vertrouwen geven en opbouwen en veiligheid creëren.

Wanneer het in je relatie ontbreekt aan een of meerdere basisbehoeften, loopt je relatie scheurtjes op. Deze zijn prima te repareren als je er op tijd bij bent. Negeer de signalen die je krijgt niet en onderneem actie. Want hoe dieper de scheur, hoe groter het litteken dat achterblijft. Het herkennen van de aan- of afwezigheid van deze basisbehoeften bij jezelf en bij je partner is soms lastig; het wel of niet ervaren ervan blijft subjectief. Toch zul je het waarschijnlijk vooral merken als een van deze basisbehoeften ontbreekt. Vaak vragen we dan niet letterlijk om liefde of aandacht bij onze partner, maar geven we tussen de regels door signalen af dat deze behoeften niet bevredigd worden. Soms vinden we het makkelijker om het onderwerp eerst met iemand anders te bespreken. Je neemt dan bijvoorbeeld je beste vriend in vertrouwen en vertelt hem dat je aandacht of erkenning mist in je relatie. Je beste vriend kan je verhaal objectiever aanhoren, aangezien het niet over hem gaat. Soms lucht dat al op, maar het is ook zeker goed om het met je partner te bespreken met behulp van de tools die je krijgt aangereikt in dit boek.

## **Ik zie, ik zie wat jij niet ziet**

Om meer inzicht te krijgen in waarom je bepaalde dingen belangrijk vindt en waarom je partner dezelfde of andere dingen belangrijk vindt, is kennis van elkaars levensloop onmisbaar. Wanneer je elkaar net leert kennen, wil je alles over elkaar weten, maar sommige ervaringen wil je op dat moment (nog) niet delen. Weten waar iemand vandaan komt, hoe de opvoeding was, de schooltijd, de relaties in de familie, zegt veel over hoe hij of zij is gevormd en nu in het leven staat. Maar ook zijn er gebeurtenissen die veel effect hebben op je mening en kijk op de wereld nu. Door levensgebeurtenissen in tijd op te schrijven en met elkaar te bespreken, fris je als het ware de basiskennis van elkaar weer even op.

## **Ervaringen kleuren je persoonlijkheid**

Neem een moment de tijd om de vragenlijst over jullie eigen verleden aan het eind van dit hoofdstuk in te vullen en deel jullie antwoorden met elkaar.

Als je terugkijkt op jezelf, was je in sommige opzichten ooit een ander persoon met andere wensen en behoeften. Tijd en gebeurtenissen veranderen je. Dit geldt natuurlijk ook voor je partner en voor je relatie, en dus voor je behoeften en je verwachtingen van de ander. Als je bewust tijd inruimt om met elkaar in gesprek te gaan over je ontwikkelingen, je dromen en je frustraties, kun je samen plannen en acties bedenken op persoonlijk en gezamenlijk vlak. Want aandacht maakt alles mooier – en aandacht voor jezelf en elkaar maakt jullie relatie zeker mooier.



Wanneer je **een verandering** wenst, wacht dan **nooit** op de actie van **anderen**.

Jij kunt door **jouw eigen gedrag** aan te passen al een **gewenste verandering** teweegbrengen.

# AL- TIJD.

## LET OP:

Vraag je partner **nooit** om te veranderen, je zegt dan letterlijk dat iemand niet goed genoeg is.

Je partner **verandert niet** omdat jij het wilt.

Je partner verandert dingen wanneer **hij of zij dat zelf wil**.



## Je jeugd

Benoem belangrijke gebeurtenissen, zoals de komst van broertjes of zusjes. Wat was je familiesamenstelling? Wat was je rol binnen het gezin? Waar kreeg je energie van? Wat zijn vervelende herinneringen? Wat zijn mooie herinneringen? Wat was je levensles? Welke waarden en normen kreeg je mee? Waar heb je spijt van? Wat heb je geleerd en wat heb je afgeleerd?

Ik:

Jij:

## Je puberteit

Waar wilde je je van losmaken, waar heb je voor gestreden? Wat heeft je gevormd, welke identiteit heb je aangenomen? Welke gebeurtenissen waren bepalend voor je? Hoe was je eerste liefde? Waar kreeg je energie van? Wat zijn vervelende herinneringen? Wat zijn mooie herinneringen? Wat was je levensles? Welke waarden en normen werden belangrijk voor je? Waar heb je spijt van? Wat heb je geleerd en wat heb je afgeleerd?

Ik:

Jij:



## De liefdes uit je leven

Waar viel je op? Waar werd jij om bewonderd? Waar ging het mis? Valt er een rode draad te herkennen in de combinatie tussen jou en je partners? Waar kreeg je energie van? Wat zijn vervelende herinneringen? Wat zijn mooie herinneringen? Benoem een bepalend moment. Wat was je levensles als het gaat over de liefde? Welke waarden en normen leef je na als het gaat over relaties? Waar heb je spijt van? Wat heb je geleerd en wat heb je afgeleerd?

Ik:

Jij:

## Je vriendschappen

Welke vriendschappen zijn bepalend geweest in je leven? Welke teleurstellingen heb je doorstaan en hoe hebben deze teleurstellingen je gevormd? Wat is je levensles als het gaat over vriendschappen? Waar heb je spijt van? Wat heb je geleerd en wat heb je afgeleerd?

Ik:

Jij:



## Je opleiding en carrière

Waarvoor zijn je keuzes ingegeven? Welke successen en blunders zijn bepalend geweest? Wie heeft je beïnvloed? Wat is je levensles op het gebied van werk en opleiding? Waar heb je spijt van? Waar wil je erkenning voor?

Ik:

Jij:

## Fysieke gesteldheid

Welke dingen zijn bepalend geweest op het gebied van de gezondheid van jezelf en de mensen uit je omgeving en wat heeft dat met je gedaan? Wat zijn vervelende herinneringen? Wat zijn mooie herinneringen? Wat is je levensles op het gebied van gezondheid? Waar heb je spijt van?

Ik:

Jij:





### **Wat zijn je angsten?**

Waar ben je bang voor? Waar word je boos van? Wat was het verdriet van je leven en hoe heeft het je gevormd?

Ik:

Jij:

### **Waar word je blij van?**

Wat deed je vroeger en wat doe je nu voor je ontspanning? Wat zijn je hobby's? Waar maak je bewust tijd voor en waar wil je meer tijd voor maken? Welke dingen wil je samen met je partner doen?

Ik:

Jij: