

Coaching · Relatiecoaching · Ondernemerscoaching

DE SPREEKHUYS-GIDSEN · RELATIECOACHING

Samen verder.

Wanneer je elkaar niet meer vanzelfsprekend begrijpt.

Saskia Schoenmakers & Richard de Wit

spreekhuys.nl

START HIER

Een goed gesprek begint met ruimte

Misschien praten jullie veel, maar bereiken jullie elkaar toch minder. Of blijven gesprekken steken in regelen, verdedigen of zwijgen.

Deze gids is voor mensen die iets willen onderzoeken of veranderen, niet voor mensen die alle antwoorden al moeten hebben. Je hoeft jezelf niet te herkennen in iedere situatie.

Je vindt herkenbare voorbeelden, vragen om over na te denken en kleine oefeningen. De voorbeelden zijn samengesteld en illustratief: ze beschrijven geen herkenbare cliënten van onze praktijk.

Lees de gids in je eigen tempo. Je kunt de vragen alleen gebruiken of, wanneer dat veilig en vrijwillig voelt, met iemand anders bespreken.

HOE GEBRUIK JE DEZE GIDS?

Kies één vraag die vandaag bij je past. Niet alle oefeningen hoeven af.

Schrijf liever één eerlijke observatie op dan tien mooie voornemens.

Voel je druk, angst of onveiligheid? Sla gezamenlijke oefeningen over en zoek passende ondersteuning.

01 · HERKENNING

Als contact langzaam verandert

Afstand ontstaat niet altijd door één groot moment.

Door werk, kinderen, verantwoordelijkheden en verwachtingen kan het samenzijn ongemerkt veranderen in het organiseren van de dag. Je spreekt elkaar veel, maar deelt misschien minder over wat je raakt.

Soms neemt de een het initiatief tot een gesprek en wil de ander eerst rust. Hoe vaker dit gebeurt, hoe sneller allebei een eigen verklaring geven aan het gedrag van de ander.

Illustratief: Noor vraagt waarom Sam steeds op zijn telefoon kijkt. Sam hoort kritiek en trekt zich terug. Noor voelt zich daardoor alleen gelaten. De discussie gaat over de telefoon, terwijl ze allebei iets anders zoeken.

HERKENNING ZONDER OORDEEL

Wat mis ik in ons contact, precies?

Wat doe ik meestal wanneer ik me niet gehoord voel?

Welke kleine momenten van verbinding zijn er nog wel?

02 · INZICHT

Drie lagen onder een discussie

Het zichtbare onderwerp is niet altijd de kern.

Het onderwerp: waar jullie over praten - taken, familie, tijd, geld of kinderen.

Het patroon: wat tussen jullie gebeurt - onderbreken, terugtrekken, harder praten, verklaren of stilvallen.

De onderliggende betekenis: waar iemand mogelijk naar verlangt - erkenning, nabijheid, ruimte of voorspelbaarheid. Wat iets betekent, kun je alleen bij de ander navragen.

Het helpt om achteraf niet alleen te vragen wie wat zei, maar wat ieder probeerde duidelijk te maken.

NA EEN LASTIG GESPREK

Waar ging het concreet over?

Wat deed ik dat het patroon mogelijk versterkte?

Wat had ik nodig en heb ik dat ook uitgesproken?

03 · GESPREK

Zes vragen die ruimte maken

Gebruik één of twee vragen. Niet als test, maar als uitnodiging.

1. Wat is voor jou vandaag het belangrijkste?
2. Wat raakt je hierin het meest?
3. Wat denk je dat ik nog niet goed begrijp?

4. Wat zou jij van mij nodig hebben?
5. Wat kan ik zelf anders doen?
6. Welke kleine stap voelt voor ons allebei haalbaar?

Luister eerst en vat samen in je eigen woorden. Samenvatten betekent niet dat je het eens moet zijn. Neem pauze zodra jullie merken dat het gesprek onveilig of te gespannen wordt.

EEN VEILIGE AFSPRAAK

Plan maximaal twintig minuten zonder kinderen als toehoorder.

Ieder mag een vraag overslaan of om pauze vragen.

Sluit af met wat je beter begrijpt, niet met wie gelijk heeft.

04 · TOEPASSING

Een week van kleine momenten

Verbinding groeit niet uit een perfect gesprek, maar kan ontstaan in kleine herhaalde momenten.

Kies samen één haalbare afspraak: bijvoorbeeld tien minuten zonder scherm, een wandeling of elkaar aan het einde van de dag vragen wat lastig én fijn was.

Maak de afspraak klein genoeg om uit te voeren, ook in een drukke week. Spreek af wanneer jullie kort terugkijken.

Als één van jullie niet wil meedoen, zet dan geen druk. Ook individueel kun je onderzoeken welke stap je zelf wilt zetten.

ZEVEN DAGEN LATER

Wat lukte zonder moeite?

Wat voelde geforceerd of onprettig?

Wat behouden we, veranderen we of laten we los?

SPREEKHUYS

Mensen achter het gesprek

Wat voor jou ingewikkeld is, vraagt geen standaardantwoord.

Bij Spreekhuys bieden Saskia Schoenmakers en Richard de Wit coaching bij persoonlijke, relationele, gezins- en werkgerelateerde vragen. Niet vanuit een vooraf vastgestelde uitkomst, maar met aandacht voor jouw situatie en perspectief.

We helpen vragen verhelderen, patronen herkennen en onderzoeken wat jij - of wat jullie - anders willen proberen. Daarbij mag verschil van inzicht bestaan. Een kennismaking is bedoeld om samen te beoordelen of onze begeleiding past.

Je kunt een vraagstuk individueel onderzoeken. Wanneer meerdere mensen betrokken zijn, bespreken we zorgvuldig welke gespreksvorm passend is en welke grenzen nodig zijn.

WAT KUN JE VERWACHTEN?

Aandacht voor je verhaal, zonder dat je eerst alles helder hoeft te formuleren.

Samen onderzoek naar terugkerende patronen en haalbare vervolgstappen.

Vrijheid om zelf te kiezen wat je met nieuwe inzichten doet.

EEN BEWUSTE KEUZE

Wanneer is coaching het overwegen waard?

Je hoeft niet vast te lopen om een gesprek aan te gaan. En je hoeft evenmin coaching te willen omdat je deze gids leest.

Misschien merk je dat dezelfde situatie terugkeert, terwijl je al verschillende oplossingen hebt geprobeerd. Misschien weet je wat je wilt veranderen, maar lukt het niet om daarin ruimte te maken. Of je zoekt een neutrale plek om gedachten hardop te ordenen.

Een coach kan vragen stellen die in het gewone gesprek blijven liggen. Maar coaching is geen garantie op een bepaalde uitkomst; soms is een ander type ondersteuning passender.

Een eerste stap hoeft niet groter te zijn dan onderzoeken wat er speelt en of je daar samen met een coach naar wilt kijken.

DRIE REFLECTIEVRAGEN

Welke verandering zou voor mij betekenisvol zijn, ook als die klein is?

Wat heb ik zelf al geprobeerd en wat hielp een beetje?

Wat zou ik in een kennismakingsgesprek willen vragen?

TOT SLOT

Je hoeft het niet alleen uit te zoeken

Neem mee wat behulpzaam is. Laat los wat niet bij jouw situatie past.

Een goed gesprek begint niet met een perfect verhaal, maar met ruimte om iets eerlijk te onderzoeken. Misschien lukt het je met deze gids om zelf een stap te zetten. Misschien is het prettig om daar iemand bij te betrekken.

Saskia en Richard bieden een kosteloze en vrijblijvende kennismaking van ongeveer 30 minuten. We verkennen je vraag en bespreken of coaching bij Spreekhuys passend is. Er hoeft vooraf geen besluit over een traject te zijn.

Maak kennis: spreekhuys.nl/kennismaking
E-mail: info@spreekhuys.nl
Telefoon: 06 15 36 59 73
Ingang: tuindeur aan De Haagbeuk, Boxmeer.
Naambordjes Spreekhuys en Exscheiding, cijfer 7.

ZORGVULDIGE GRENZEN

Spreekhuys biedt coaching; geen mediation, psychologische behandeling of crisiszorg.

Bij ernstige psychische klachten kan je huisarts meedenken over passende hulp.

Bij dreiging, dwang of geweld: zoek hulp die veiligheid vooropstelt. Veilig Thuis: 0800-2000. Bij direct gevaar: 112.