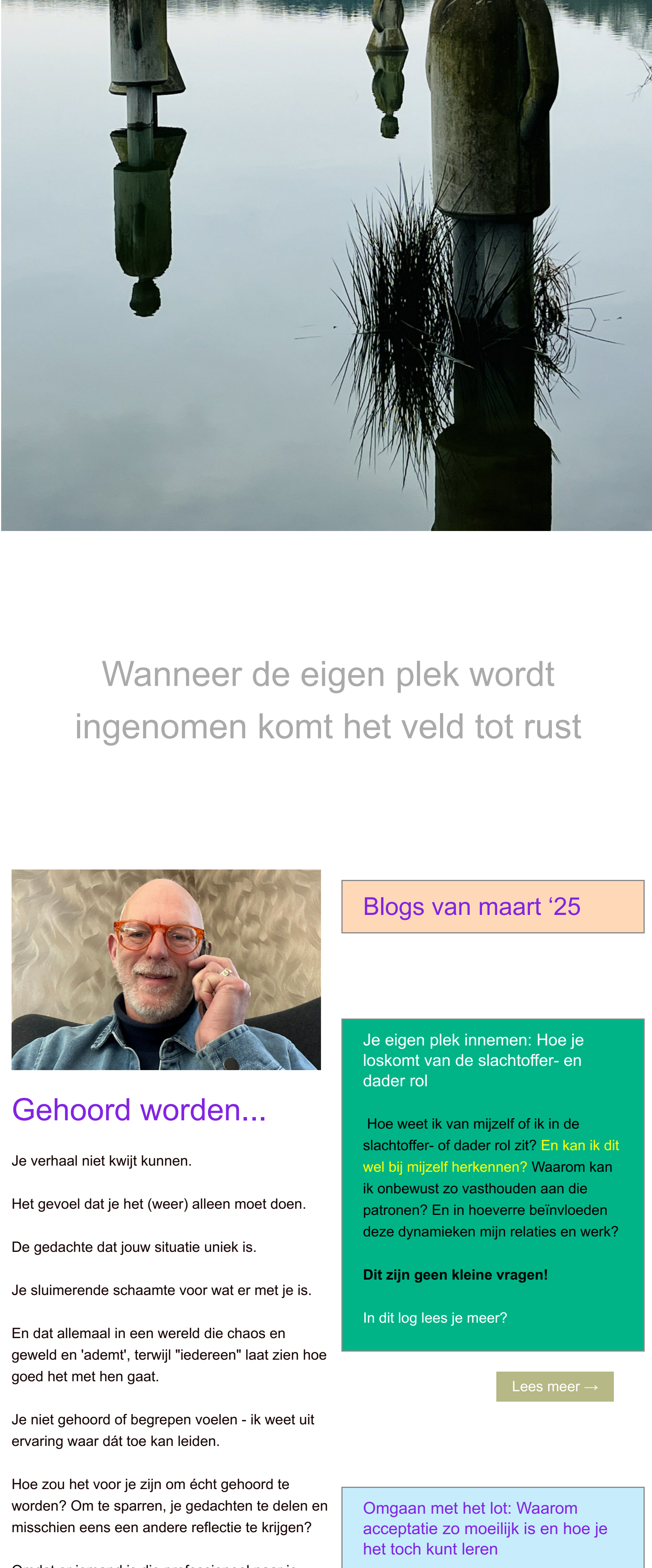




In deze inspiratie mail:

GEHOORD WORDEN *(zonder te schreeuwen)*
 Boekentip: Pete Walker - Complexe emoties
 Durf jij te kijken naar wat er steeds terugkomt?
 Mijn persoonlijke noot.
 De blogs van de maand maart.
 Uit de praktijk: "Het hoeft voor mij niet meer"

Veel leesplezier.



Wanneer de eigen plek wordt ingenomen komt het veld tot rust



Gehoord worden...

Je verhaal niet kwijt kunnen.
 Het gevoel dat je het (weer) alleen moet doen.
 De gedachte dat jouw situatie uniek is.
 Je sluimerende schaamte voor wat er met je is.
 En dat allemaal in een wereld die chaos en geweld en 'ademt', terwijl "iedereen" laat zien hoe goed het met hen gaat.

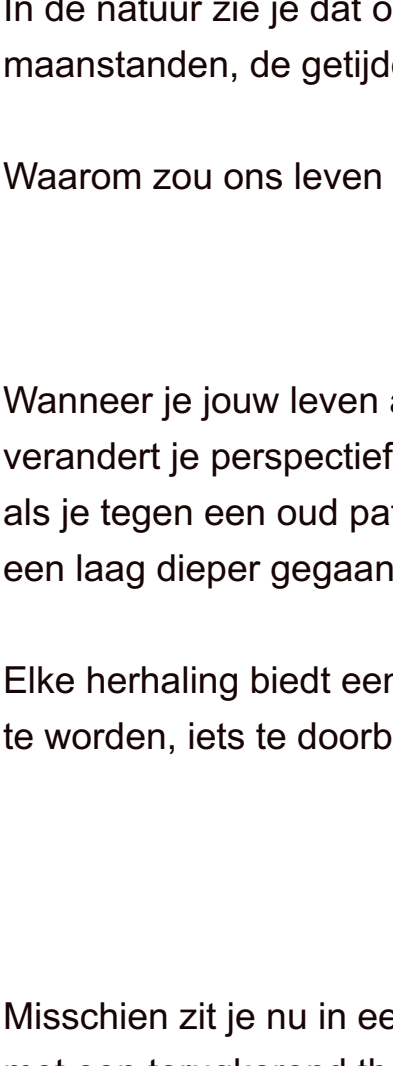
Je niet gehoord of begrepen voelen - ik weet uit ervaring waar dát toe kan leiden.

Hoe zou het voor je zijn om écht gehoord te worden? Om te sparren, je gedachten te delen en misschien eens een andere reflectie te krijgen?

Omdat er iemand is die professioneel naar je luistert.

[Plan zelf een telefonische sessie](#) in van 30-60 minuten en wordt gehoord!

Voor tarief en meer info [klik je hier](#)



Complexe emoties van Pete Walker is een waardevolle gids voor emotie- en stressregulatie. We bezitten een breed scala aan gevoelens, maar vermijden vaak de pijnlijke.

Walker laat zien hoe je gezonde manieren vindt om emoties te doorvoelen in plaats van ze te onderdrukken.

Verdriet wordt troost, jaloezie waardering en schuld vergeving. Dit vergroot zelfintimiteit en bevordert traumaverwerking.

Als coach beveel ik dit boek aan. Je krijgt meer inzicht om vastzittende emoties los te laten, innerlijke balans te herstellen en diepere verbindingen aan te gaan. Emoties zijn geen obstakels, maar richtingaanwijzers naar een voller en authentieker leven.

Boekentip: ([Link](#))

Blogs van maart '25

Je eigen plek innemen: Hoe je loskomt van de slachtoffer- en dader rol

Hoe weet ik van mijzelf of ik in de slachtoffer- of dader rol zit? **En kan ik dit wel bij mijzelf herkennen?** Waarom kan ik onbewust zo vasthouden aan die patronen? En in hoeverre beïnvloeden deze dynamieken mijn relaties en werk?

Dit zijn geen kleine vragen!

In dit log lees je meer?

[Lees meer →](#)

Omgaan met het lot: Waarom acceptatie zo moeilijk is en hoe je het toch kunt leren

Het is menselijk om je te verzetten tegen het lot. Misschien ben je zelfs bereid het lot van een ander te dragen.

In dit blog onder meer: Hoe kan ik berusten in mijn lot? Wat maakt het dragen van het lot van een ander nu zo zwaar? Je draagt het immers uit liefde?

Maar ook: Hoe stel ik gezonde grenzen zonder onverschillig te lijken?

[Lees meer →](#)

Schaamte en autonomie: Hoe je vrijer kunt leven

Schaamte zegt: "Ik mag er niet zijn zoals ik ben."
Autonomie zegt: "Ik bepaal zelf wie ik ben."

Onder meer deze vragen:
 Hoe kan ik bewust schakelen tussen schaamte en autonomie? en Welke stappen kan ik nemen om vrijer en authentieker te leven? komen dit in dit blog voorbij.

(Inclusief Oefening!)

[Lees meer →](#)

Wat als jouw levenslijn geen lijn is, maar een cirkel?

Wat als jouw levenslijn geen lijn is, maar een cirkel?
 Durf jij te kijken naar wat er steeds terugkomt?

We denken vaak in rechte lijnen. Van verleden naar toekomst, van oorzaak naar gevolg. Ons leven lijkt een pad dat we bewandelen, een reis van punt A naar punt B. Maar wat als dat helemaal niet klopt?

Wat als jouw levenslijn geen lijn is, maar een cirkel?

Denk eens terug aan ervaringen uit je verleden. Heb je weleens het gevoel gehad dat je steeds opnieuw in dezelfde situaties belandt?

Dat bepaalde thema's, emoties of patronen zich blijven herhalen, alsof het leven je iets duidelijk wil maken?

Misschien is dat geen toeval. Misschien beweegt je leven zich niet in een rechte lijn, maar in een cyclus.

In veel oude tradities, maar ook in de moderne wetenschap, wordt tijd niet als een lineaire stroom gezien, maar als iets wat zich herhaalt.

In de natuur zie je dat overal: de seizoenen, de maanstanden, de getijden.

Waarom zou ons leven dan wél lineair zijn?

Wanneer je jouw leven als een cirkel bekijkt, anders je perspectief. Je bent niet 'terug bij af' als je tegen een oud patroon aanloopt—je bent een laag dieper gegaan in de spiraal.

Elke herhaling biedt een nieuwe kans om bewust te worden, iets te doorbreken of juist te omarmen.

Misschien zit je nu in een fase waarin je worstelt met een terugkerend thema. Wat zou er gebeuren als je het niet als 'weer hetzelfde probleem' ziet, maar als een uitnodiging om iets nieuws te ontdekken?

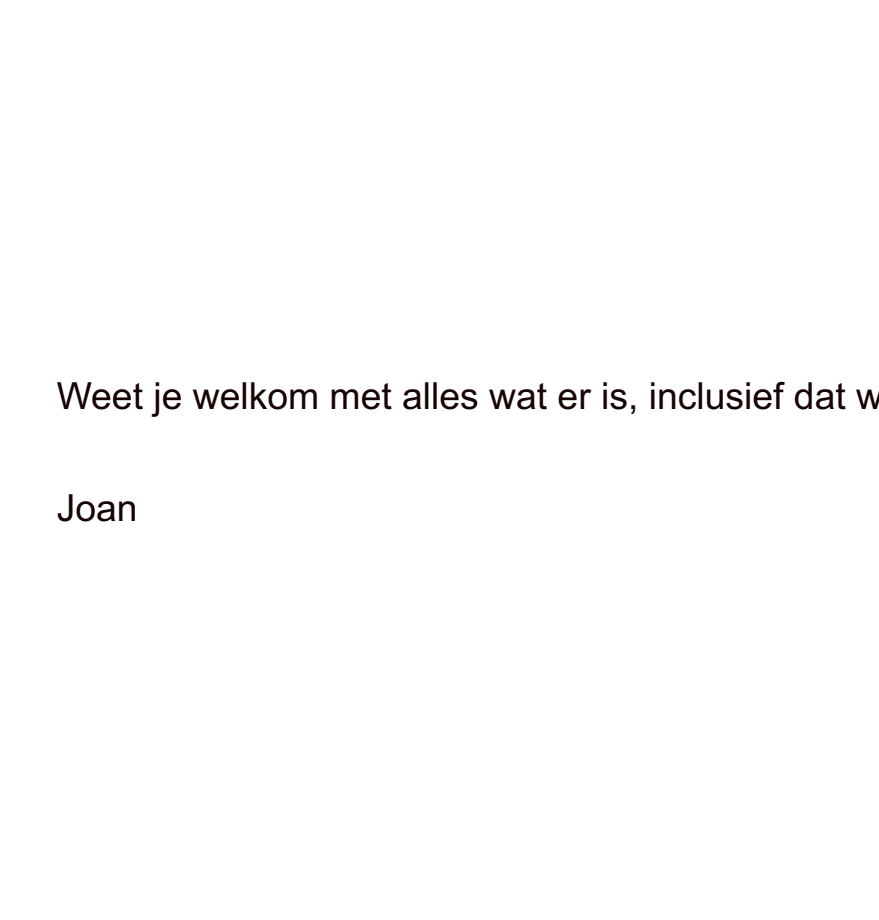
Jouw leven beweegt zich net als het leven in het algemeen in cycli.

De vraag is: durf jij te kijken naar wat er steeds terugkomt?

Nieuw!!
 Vanaf nu is het mogelijk zélf een kennismakingsgesprek van 30 minuten in te plannen!

Dit gratis en vrijblijvend [gesprek](#) geeft jou de kans te onderzoeken of ik iets voor je kan betekenen

[Plan je kennismaking / intake](#)



Persoonlijke noot

Ken jij jouw plek?

Er waren momenten in mijn leven waarop ik me afvroeg of ik er echt was. Niet fysiek – dat natuurlijk wel – maar innerlijk. Alsof ik ergens aan de rand stond te kijken naar mijn eigen leven, wachtend op iets of iemand die me toestemming gaf om mee te doen.

Ik wilde niet vastzitten in de slachtofferrol, maar ook niet de dader zijn. Waar hoorde ik dan thuis?

Slachtoffer en dader – het zijn woorden die beladen voelen. Niemand wil het slachtoffer zijn, want dat klinkt machteloos. Niemand wil de dader zijn, want dat klinkt schuldig.

Maar in werkelijkheid zijn deze rollen niet zo zwart-wit. Ze komen in allerlei gradaties voor en zijn vaak onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Ik ken de momenten waarop ik me onrechtvaardig behandeld voelde. Waar in ik vond dat iets mij werd aangedaan, dat ik niet kreeg wat ik verdiende.

Maar ik ken ook de momenten waarop ik, zonder het te beseffen, degene was die een ander kleiner maakte. Soms subtiel, met een opmerking, een blik, of simpelweg door me af te sluiten.

Wat me steeds weer verbaast, is hoe gemakkelijk we van de ene rol in de andere kunnen glijden. Het slachtoffer van gisteren kan vandaag de dader zijn.

De dader van vandaag voelt zich morgen slachtoffer. En vaak is schaamte de onderliggende drijfveer. De schaamte om machteloos te zijn, of juist om te voelen hoeveel invloed je hebt.

Wat betekent dit voor je plek in het leven? Dat je pas echt autonomie ervaart als je beide rollen durft te herkennen in jezelf.

Dat je geen toestemming hoeft te vragen om aanwezig te zijn, maar dat je ook de verantwoordelijkheid draagt voor de ruimte die je inneemt.

Waar sta jij? Voel je je op je plek, of sta je nog aan de zijlijn?

Weet je welkom met alles wat er is, inclusief dat wat er van jou misschien niet mag zijn.

Joan

Het hoeft voor mij niet meer - een praktijkverhaal

"Het hoeft voor mij niet meer!" De woorden van Klaas-Jan hangen zich aan de lucht. Zijn schouders zakken iets naar voren, zijn handen rusten losjes op zijn knieën. Hij staart naar de grond, alsof hij daar een antwoord zoekt dat maar niet komt.

Het zit hem ook niet mee. Alsof het leven een kaartenhuis is dat keer op keer instort. Net als hij denkt weer wat opgebouwd te hebben, komt er een nieuwe tegenslag. Een financiële tegenvaller, een conflict op het werk, een onverwachte afwijzing. De moed is hem in de schoenen gezakt, een eerlijk gezegd begrip ik dat wel.

Toch weet ik dat dat niet alleen gaat over de omstandigheden. Er zit iets anders onder. De gebeurtenissen zijn eerder een deken die iets diepers bedekt, iets wat al veel langer speelt.

Ik vraag hem voorzichtig: "Wat als dit niet over de tegenslagen gaat, maar over iets anders?"

Hij kijkt op, licht geprikkeld. "Wat bedoel je?"

Ik neem de tijd. "Soms verwachten we onbewust dat een oud gemis nog vervuld gaat worden. Dat als we maar hard genoeg proberen, de pijn van toen eindelijk geheeld wordt."

Hij kniptert even. Ik zie dat mijn woorden iets raken.

De last van het tekort

Klaas-Jan heeft van jongs af aan geleerd om zich aan te passen. Om het goed te doen. Niet te veel ruimte in te nemen, niet te veel te vragen. Altijd anticiperen op de ander, hopen op erkenning die maar niet komt. Het was ooit een slimme overlevingsstrategie. Maar als volwassen raakt hij keer op keer teleurgesteld. Want hoe hard hij ook werkt, hoe goed hij ook voor anderen zorgt—het lijkt nooit genoeg. De leegte blijft.

"Ik doe altijd mijn best," zegt hij. "Waarom voelt het dan alsof het nooit gewaardeerd wordt?"

Ik blijf even stil en kijk hem aan.

"Omdat je probeert iets te krijgen wat je eerder niet hebt gekregen?"

Hij ademt hoorbaar uit en schudt zijn hoofd. "Maar dat gaat toch niet meer?"

"Precies."

De spiegel van het leven

Ik sta op, loop naar de spiegel aan de muur en gebaar dat hij mee moet komen. We staan naast elkaar en kijken naar onze reflectie.

"Zeg dit eens tegen jezelf," vraag ik.

"Ik ben precies goed genoeg zoals ik ben."

Hij schuifelt wat, werpt me een blik toe, twijfelt.

"Wat ik doe, doe ik altijd met de beste intenties."

Zijn stem is zacht, maar hij zegt het.

"De manier waarop ik het deed, was ooit de beste manier om te doen."

Zijn lip trilt. Hij slinkt.

Ik leg mijn hand op zijn schouder. "Dit is geen trucje, Klaas-Jan. Dit is erkennen wat er is geweest. En rouwen om wat je niet hebt gekregen."

Hij knikt, en ik zie hoe de woorden bij hem binnenkomen.

Wat je geeft, is wat je spiegelt

We praten verder. Over hoe hij zich klein maakt, en hoe anderen daardoor juist groter lijken. Over hoe hij zich in bochten wringt om de ander tevreden te houden, maar daardoor zijn eigen grenzen niet bewaakt. Over hoe de boosheid die hij soms voelt. Hoe dat eigenlijk, niet erkend, oud verdriet is.

"Het voelt alsof ik altijd in dienst sta van anderen," zegt hij opeens. "En als ik dan eens iets vraag, krijg ik niks terug."

"Zou het kunnen dat je jezelf altijd op de tweede plek zet?" vraag ik voorzichtig. "En dat je verwacht dat iemand anders je daar een keer vandaan haalt?"

Hij kniptert, kijkt weg. Zijn ademhaling versnelt even. Dan, na een lange stilte: "Ja."

"En als dat nu eens niet meer hoeft?"

Hij frons. "Wat bedoel je?"

"Wat als je niet langer hoeft te wachten op iets wat niet meer gaat komen?"

Ik zie hoe de woorden binnenkomen. Hoe iets in hem verschuift.

"Dan moet ik het zelf doen," fluistert hij.

Ik knik. "En dat is misschien wel het moeilijkste én het meest bevrijdende wat er is."

Het hoeft voor mij niet meer

Als hij aan het einde van de sessie opstaat, lijkt hij lichter. Niet omdat alles ineens opgelost is, maar omdat hij voelt waar zijn werk ligt.

"Ik weet niet hoe ik dit ga doen," zegt hij eerlijk.

"Dat hoeft ook niet in één keer," antwoord ik. "Maar het begint met zien. Met rouwen. Met jezelf toestaan om het anders te doen."

Hij kijkt me aan en knikt langzaam. "Het hoeft voor mij niet meer."

En in die zin ligt de eerste stap naar verandering.