



Over
"leegte"
"de kunst van ontkenning"
en de
"niet te winnen machtstrijd"

De wintertijd heeft zijn plek ingenomen - En jij?

Leegte is geen tekort, maar een ruimte die vraagt om jouw aanwezigheid.

Voel jij je (soms) ook zo 'leeg'?
Veel mensen voelen die leegte als een gapend gat. Een soort vacuüm waar je liever niet te lang bij stilstaat.

Een leegte die je misschien wel probeert te vullen met van alles: werk, zorgen voor anderen,

scrollen, sporten, nieuwe doelen stellen.

Alles om maar niet te hoeven voelen wat eronder ligt.

Maar leegte is niet per se een probleem.
Ze is een signaal.
Ze is geen tekort.

Leegte is een ruimte die erom vraagt dat jij deze met jôu vult.

Dat vraagt een andere manier van kijken. Leegte is dan geen vijand meer die bestreden moet worden. Leegte wil jou iets duidelijk maken, iets laten zien.

Waarom voel jij je leeg, ondanks dat je alles hebt?

De leegte ontstaat vaak niet omdat je leven niet deugt, maar omdat jijzelf uit beeld bent geraakt.

Misschien herken je dit:

- Je leeft vooral vanuit plichtsgevoel of verantwoordelijkheidszin.
- Je hebt jarenlang gedaan wat er van je verwacht werd.
- Je bent er voor iedereen – behalve voor jezelf.

Zie de leegte dan als een interne stem die jou zacht maar dringend vraagt:

"Waar ben jij gebleven?"

Soms is het pijnlijk om te zien hoeveel energie er gaat naar overeind blijven, goed doen, sterk zijn.
Je overleeft, maar leeft niet.

De andere kant van jouw leegte

Als leegte voelt als een koude tocht in je buik, voelt vervuld zijn als warmte.
Alsof er een innerlijke haard brandt.

Vervuld zijn betekent niet dat je leven perfect is.

Het betekent dat je in verbinding bent –
met jezelf,
met wat je belangrijk vindt,
met de mensen en dingen die er écht toe doen.

Dan ervaar je iets van een bedding.
Je voelt dat je leeft vanuit een plek die klopt.

Waarom je leegte liever vermijdt

Onze cultuur houdt niet zo van leegte. Stilte voelt ongemakkelijk. Nietsdoen voelt als tijdverspilling.

Dus vul je de leegte op:

met nog een taak,

met zorgen voor anderen,

met presteren,

met het gevoel dat je altijd nuttig moeten zijn.

Maar de leegte is niet bedoeld om dicht te plamuren.

Ze wil dat je stilstaat.

Voelt.

Luistert.

Dat kan spannend zijn. Want soms vind je daar verdriet. Of een diepe eenzaamheid. Of een oud verlangen dat je lang hebt weggestopt.

Maar precies dáár, in dat stille midden, ligt ook je kracht.

En je beginpunt om weer te leven – met jezelf erbij.

Geschreven nav het blog:

"Waarom voel ik mij leeg, ondanks dat ik alles heb?"

Wil je hierover sparren? [Maak een afspraak.](#)



Is de tijd aangebroken om je

vraag/pijn/issue/relatie/ziekte/stress

**met een Familie opstelling
te onderzoeken?**

Weet dan dat je **zélf** je eigen familieopstelling mét representanten in kunt plannen.

Klik **HIER** voor de beschikbare data

Deelnemen aan de Representantenpool?

Meld je vrijblijvend aan en ontvang een fikse korting als je meedoet aan een geplande familieopstelling!

Meld je hier en nu aan voor de Representantenpool.



Waarom mijn trauma's van mij niet mochten bestaan

De verfijnde kunst van ontkenning

Ontkenning is misschien wel de meest verfijnde vorm van zelfbescherming die er bestaat. Wat je niet ziet, bestaat niet. Tenminste, zo lijkt het.

Als je worstelt met je plek in de wereld, is dat al ingewikkeld genoeg. Maar het wordt pas echt lastig als je niet eens wéét wat jouw plek eigenlijk is.

Dan is ontkenning een logische oplossing.

Een dunne laag ijs over een diep, bevroren meer – glad, glanzend en bedrieglijk veilig. Het houdt alles wat te pijnlijk is netjes onder het oppervlak, waardoor het voelt alsof het er niet is of toe doet.

Vluchten in een alternatieve realiteit

Ik weet nog hoe ik vroeger mijn toevlucht zocht in boeken. Daar vond ik de werelden waarin ik wél een plek had. In die verhalen mocht ik verdwijnen, onzichtbaar en toch ergens ook weer helemaal aanwezig.

Maar zelfs die veilige fantasiewerelden konden op den duur niet verhullen wat eronder lag: een knagende leegte, een zacht maar hardnekkig gevoel dat er iets ontbrak. Een stukje van mezelf dat ik had afgesplitst, omdat het te pijnlijk was om te voelen.

Praten over gevoelens hoorde niet bij de wereld waarin ik opgroeide. Pijn werd niet benoemd, laat staan gevoeld. Dus stopte ik mijn eigen pijn diep weg, als een brief die nooit mocht worden geopend.

En dat werkte. Jarenlang zelfs. Tot het niet meer werkte.

Want je kunt iets wel weg willen drukken, maar daarmee verdwijnt niet. Het sluimert. Het wacht.

En uiteindelijk laat het zich toch horen, zien en voelen.

De prijs van ontkenning

Na veel werk te hebben gedaan op mijn eigen thema's begrijp ik nu dat diezelfde ontkenning mij ooit heeft gered. Het was een overlevingsmechanisme, een slimme manier van mijn systeem om te zorgen dat ik kon blijven functioneren.

Maar ik heb ook geleerd dat blijven ontkennen een hoge prijs heeft. Want door een deel van mij af te splitsen van mezelf, transformeerde mijn levendigheid in gespannen krampachtigheid.

Ik leefde vooral naar de verwachtingen van anderen, in plaats van vanuit mezelf. Terugtrekken was en is mijn reddingsboei om toch maar bij mezelf te kunnen zijn.

Het ontdooien van het bevroren meer

Wat ik heb geleerd is dat echte bescherming niet komt van het vermijden van pijn, maar van het durven toelaten ervan. Van het langzaam ontdooien van dat bevroren meer, hoe koud het water ook is. Een poëtische zin die de worsteling niet helemaal recht doet.

Mijn plek is nog steeds in beweging, maar steeds vaker durf ik haar zelf te kiezen. Met alles wat erbij hoort: pijn, zachtheid, en het volle besef dat ik lééf.

En omdat niets eerder komt dan dat je het aankunt, heeft een verzuchtend “had ik maar” geen enkele zin.

"Fijn om te weten...."

Je lijf kent jouw verhaal. Waar je energie niet kon/mocht stromen heeft het zich vastgezet in je lijf. Klachten zijn dan ook vooral signalen waar je iets mee mag doen.

Op jouw tijd, in jouw tempo.

Zoals ook gras echt niet sneller gaat groeien door eraan te trekken.

Joan

BLOG

De angst die je niet wilt voelen. Van existentiële angst naar vertrouwen en veiligheid

Existentiële angst raakt ons op het diepste niveau – het gevoel dat het ooit te onveilig was om simpelweg te bestaan.

In deze blog duik ik in de oorsprong van die angst, laat ik zien hoe ze zich in je lichaam nestelt, en deel ik concrete stappen die je helpen terug te keren naar veiligheid, aanwezigheid en een oprecht “ja” tegen het

BLOG

Zo binnen, zo buiten - Wat de wereld jou spiegelt

Wat je in jezelf onderdrukt, weerspiegelt zich in de wereld om je heen.

Deze blog nodigt je uit om macht, angst en controle niet alleen buiten jezelf te zoeken, maar ze ook te herkennen als spiegels van je innerlijke landschap.

Echte verandering begint niet in systemen of politiek – ze begint in jou.

leven.

Wil jij ontdekken hoe je stap voor stap weer vertrouwen kunt vinden?

[Klik hier om de blog te lezen en je reis naar innerlijke rust te beginnen!](#)

Ontdek hoe je van binnenuit kunt transformeren en daarmee de buitenwereld kunt beïnvloeden.

[Klik hier om de blog te lezen en de eerste stap naar innerlijke vrijheid te zetten!](#)



UIT DE PRAKTIJK

uit de praktijk is een ingedikte versie van verschillende sessies die niet tot 1 persoon zijn te herleiden, maar ongetwijfeld veel herkenning bieden. In elke koptekst vind je een link naar een relevant blogartikel.

De **machtstrijd** die niet gewonnen kan worden

In mijn praktijk kwam onlangs een vrouw van 52 jaar binnen die zich gevangen voelde in een eindeloze machtsstrijd.

Ze werkte al jarenlang als senior manager bij een internationaal bedrijf en had zich altijd sterk gepositioneerd binnen haar team.

De laatste maanden echter, merkte ze dat ze steeds vaker werd gevraagd om taken en verantwoordelijkheden op zich te nemen die eigenlijk buiten haar functie-omschrijving vielen.

Over haar **grenzen** gaan ging 'als vanzelf'

In plaats van deze verzoeken te weigeren, probeerde ze ze te "forcen": ze nam extra uren, zette zich schrap om iedereen tevreden te stellen, en liet haar eigen grenzen vervagen.

Het resultaat was een oplopende frustratie die zich uitte in kortademige woede-aanvallen, slapeloze nachten en een groeiend gevoel van ontevredenheid. Ze besepte dat ze een plek innam die niet van haar was – een rol waarin ze geen echte invloed kon uitoefenen, maar wel de volledige verantwoordelijkheid droeg. De macht die ze zo hard nastreefde, bleek een illusie; elke poging om de situatie te controleren leidde alleen tot meer weerstand en innerlijke onrust.

De stem die doorklinkt in 'ik moet'

Tijdens onze sessies richtten we ons eerst op het herkennen van de onderliggende overtuigingen: "Als ik niet alles zelf doe, faal ik", en "Mijn waarde hangt af van mijn productiviteit".

Door deze gedachten expliciet te maken, kon ze ze uitdagen met realistischere alternatieven.

We werkten aan het stellen van duidelijke grenzen, waarbij ze leerde “nee” te zeggen zonder schuldgevoel.

Het **gesprek** over rol en verwachtingen

Een belangrijk keerpunt kwam toen ze besloot een gesprek aan te gaan met haar leidinggevende, waarin ze haar rol en verwachtingen helder formuleerde. Ze legde uit dat ze bereid was haar expertise in te zetten, maar alleen binnen de kaders waarvoor ze bevoegd was.

De uitweg lag niet in het winnen van de strijd, maar in het loslaten van de drang om overal controle over te hebben.

Hoe ze '**de grip**' op zichzelf weer terug krijgt

Door haar energie te richten op wat ze werkelijk kon beïnvloeden – haar eigen gedrag, communicatie en zelfzorg – vond ze ruimte om weer aanwezig te zijn in het moment.

Ze ontdekte dat echte macht ontstaat wanneer je accepteert welke delen van het spel je kunt spelen en welke je moet laten gaan.

Sindsdien ervaart ze minder frustratie, meer rust en een hernieuwd gevoel van eigenwaarde dat niet afhankelijk is van externe bevestiging.

Contact

Joan Meints
Schepersweg 7
7938RA Nieuw-Balinge
06-41 82 91 11

Lees meer



[Wat is er meer?](#)



[Blogs](#)



[Archief inspiratiemail](#)

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • Voor een goede ontvangst voegt u welkom@joanmeints.nl toe aan uw adresboek.



Laposta