

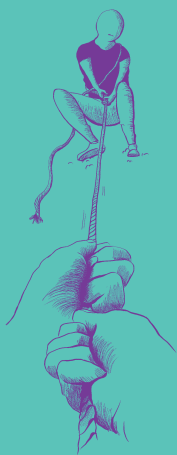
W E R K B O E K

IBCT

relatie therapie

47 oefeningen voor een
betere relatie

PIETERNEL DIJKSTRA &
AERJEN TAMMINGA



W



Boom

Werkboek IBCT: 47 oefeningen voor een betere relatie

WERKBOEK IBCT

47 oefeningen voor een betere relatie

Pieterneel Dijkstra & Aerjen Tamminga

Boom

© 2025 Pieterneel Dijkstra & Aerjen Tamminga, p/a uitgeverij Boom

Dit is de herziene editie van het boek dat oorspronkelijk in 2021 is verschenen bij Boom uitgevers.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Auteursrecht ten aanzien van tekst- en datamining en machinelearning is nadrukkelijk voorbehouden.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jº Besluit van 27 november 2002, Stb. 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het

onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl)

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. No part of this publication may be reproduced in the context of text and data mining for any other purpose which is not expressly permitted by law without permission of the publisher.

De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

Omslag: Buro Blikgoed
Binnenwerk: Bas Smidt
Illustraties: Iris van der Veen

ISBN 978 90 2447 067 9
NUR 770

www.relatieguide.nl
www.boom.nl

Inhoud

8	Welkom
10	1. Acceptatie
13	Oefening 1. Positieve herinneringen ophalen
14	Oefening 2. Stilstaan bij zachte emoties
15	Oefening 3. Zachte emoties herkennen in je relatie
16	Oefening 4. Praten vanuit gevoel I
18	Oefening 5. Praten vanuit gevoel II
19	Oefening 6: Op de automatische piloot communiceren
20	Oefening 7. Ruziepatronen
23	Oefening 8. Speuren naar een patroon
27	Oefening 9. Hoe het anders kan
29	Oefening 10. Situatie analyseren
30	Tips voor meer begrip en acceptatie
32	2. Tolerantie
34	Oefening 11. Het positieve achter storend gedrag zien
36	Oefening 12. Niet meteen reageren bij ergernissen
37	Oefening 13. Omgaan met storend gedrag
38	Oefening 14. Onvervulde behoeftes identificeren
41	Oefening 15. Een compromis sluiten
42	Oefening 16. Communicatieregels opstellen
45	Oefening 17. Binnen het raam communiceren
48	Oefening 18. Jezelf beschermen
49	Oefening 19. Vind de resetknop

- 50 Oefening 20. Samen praten over grenzen
- 52 Oefening 21. Oud zeer verwerken
- 54 **3. Uitwisseling van positief gedrag**
- 55 Oefening 22. Oog hebben voor wat je partner doet
- 56 Oefening 23. Dankjewel zeggen
- 57 Oefening 24. Een compliment geven
- 58 Oefening 25. Hoe wil jij zijn?
- 59 Oefening 26. Samen lachen
- 60 Oefening 27. Lijst positieve activiteiten
- 61 Oefening 28. Doen en kijken wat er gebeurt
- 62 Oefening 29. Definitieve lijst maken
- 64 **4. Communiceren**
- 69 Oefening 30. Hoe kun je het beter verwoorden?
- 71 Oefening 31. Positieve en negatieve gevoelens uiten
- 73 Oefening 32. Verwachtingen bespreken
- 75 Oefening 33. Nuanceren
- 76 Oefening 34. Wensen in plaats van verwijten
- 78 Oefening 35. Je hart luchten
- 79 **5. Problemen oplossen**
- 83 Oefening 36. Wat vinden jullie van het TOP-plan?
- 84 Oefening 37. Het probleem beschrijven (stap 1 van het TOP-plan)
- 85 Oefening 38. De wondervraag
- 87 Oefening 39. Brainstormen over oplossingen (stap 2 van het TOP-plan)
- 89 Oefening 40. Voor- en nadelen in kaart brengen (stap 3 van het TOP-plan)
- 91 Oefening 41. De beste optie kiezen (stap 4 van het TOP-plan)
- 93 Oefening 42. Een plan maken (stap 5 van het TOP-plan)
- 96 Oefening 43. Vertrouwen hebben in het plan
- 97 Oefening 44. Het plan uitvoeren (stap 6a van het TOP-plan)
- 99 Oefening 45. Het plan evalueren (stap 6b van het TOP-plan)

101	Afsluiting
101	Oefening 46. Toekomstplan maken
103	Oefening 47. De relatiebarometer
105	Nawoord
107	Bijlage: Metaforen voor de communicatie tussen partners
119	Over de auteurs
121	Aantekeningen

Welkom

Welkom bij dit *Werkboek IBCT*. In dit boek vind je een aantal oefeningen die je helpen meer inzicht te krijgen in de relatie met je partner en deze, waar mogelijk, te verbeteren. Je therapeut zal aangeven welke oefeningen uit dit werkboek je het best kunt doen.¹ Sommige oefeningen doe je samen met je partner, andere alleen. Idealiter hebben je partner en jijzelf dan ook een eigen werkboek. Je kunt dan die dingen noteren die voor jou persoonlijk belangrijk zijn. Je kunt er alles in zetten wat voor jou belangrijk is voor het werken aan jouw relatie.

Bij sommige oefeningen wordt jou gevraagd iets anders aan te pakken dan normaal of iets nieuws te doen. Dat kan soms gekunsteld of onnatuurlijk aanvoelen. Laat je door dat gevoel niet misleiden. Iets nieuws doen en leren voelt in eerste instantie altijd gekunsteld aan. Denk maar eens terug aan je eerste autorijles. Toen moest je misschien wel heel goed nadenken bij het schakelen. Dat voelde toen ook heel gekunsteld aan. Pas na een tijdje voelen nieuwe dingen natuurlijk, en sta je er niet meer bij stil.

Als je doet wat je altijd doet, krijg je wat je altijd krijgt. Iets nieuws proberen, ook al voelt dat gekunsteld, helpt dat patroon doorbreken. Het kan leiden tot iets anders, iets positievers dan wat je gewend bent.

Veel succes met dit werkboek!

¹ Therapeuten kunnen zowel op www.relatieguide.nl als op www.boom.nl/Werkboek-IBCT de gratis toelichting downloaden.

Noteer hieronder je naam, de datum waarop je startte met dit werkboek en de reden daarvoor. Dat maakt het makkelijker om later terug te kijken op de tijd die is verstreken en om te zien welke stappen je in die periode hebt gezet in je relatie.

Dit werkboek is van:

.....

Datum waarop ik startte met het werkboek:

.....

Kernprobleem en doelen waar we samen aan gaan werken:

.....

.....

.....

.....

.....

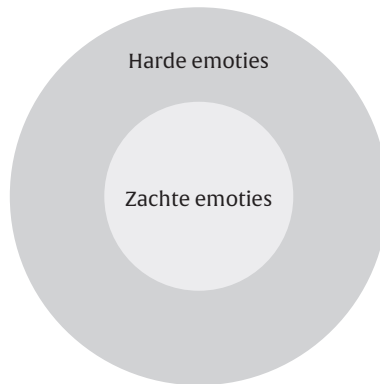
.....

.....

.....

1. Acceptatie

Er zijn twee soorten emoties: zachte en harde. Harde emoties zijn gericht op de ander. Je gebruikt ze om jezelf te verdedigen en te beschermen. Denk aan boosheid of ongeduld. Onder harde emoties gaan vaak zachte emoties schuil (zie figuur), zoals verdriet, gekwetstheid of angst. Zachte emoties gaan over jezelf, en drukken kwetsbaarheid uit. Ze geven aan hoe je je écht voelt. Op de volgende bladzijde vind je een lijst met zachte en harde emoties.



Veel mensen durven zachte emoties niet goed te voelen. Ze kunnen namelijk pijn doen. Dus blijven velen van ons liever in harde emoties zitten. Soms ook zijn mensen zich niet bewust van hun zachte emoties. Ze schieten automatisch in de harde emoties.