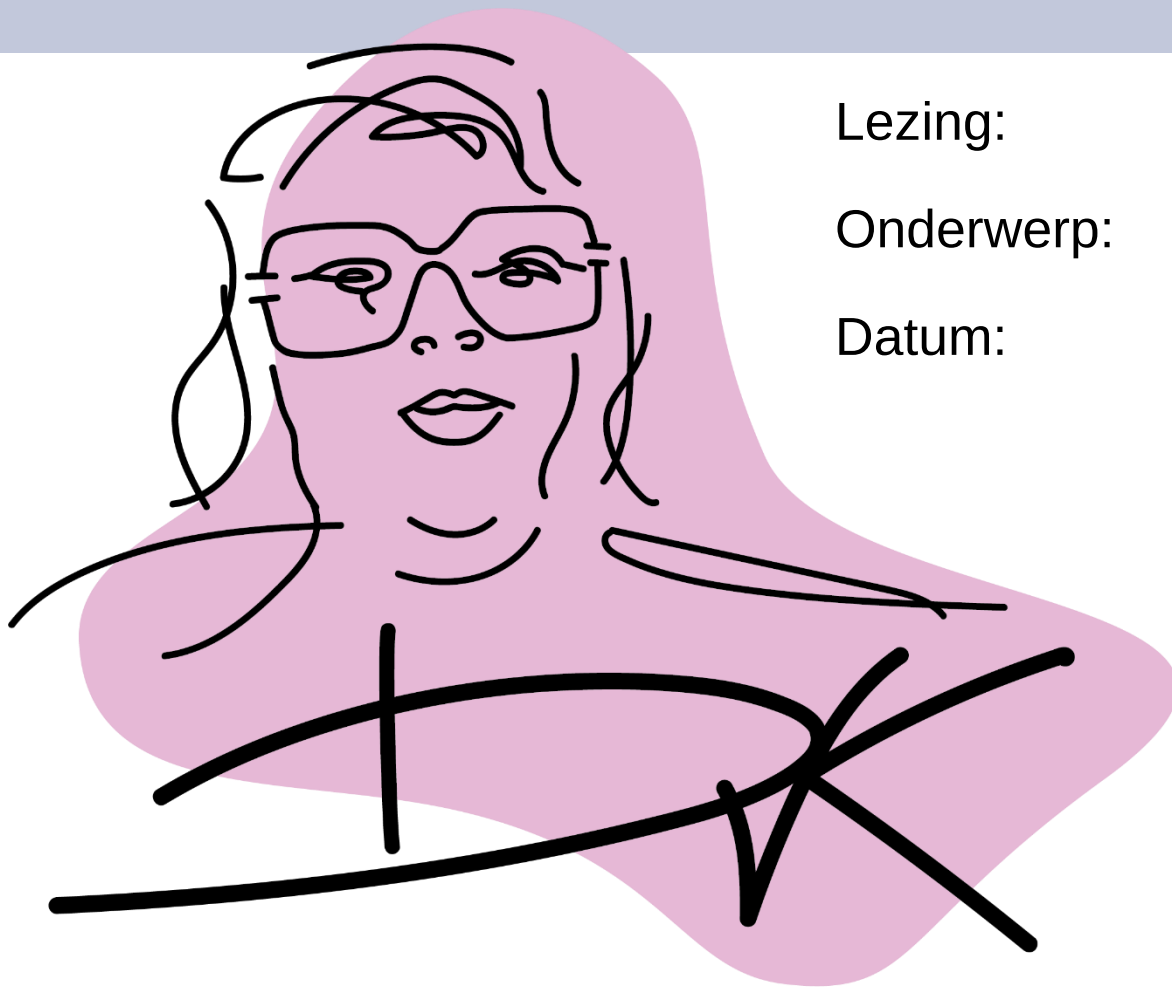




DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

Lezing:

Avond voor mannen

Onderwerp:

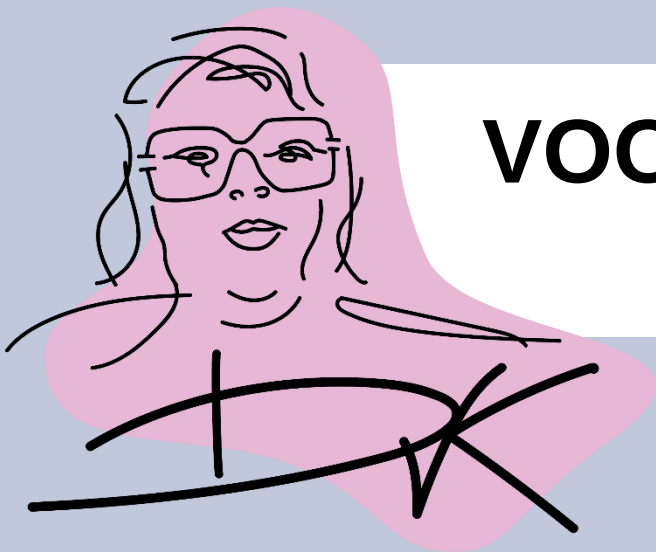
Man, weet wie je bent!

Datum:

10 juli 2021

Persoonlijk
Aandachtig
Sensitief
Serius
Intelligent
Empathisch

DINEKE BRENGT DE PASSIE TERUG,
IN HET LEVEN EN IN RELATIES



VOORSTELLEN

www.dinekevankooten.nl EN LinkedIn

- In juli 1963 in Huizen geboren; 6^{de} kind van 7; mijn vader was predikant; grootgebracht in Delft;
- 10 jaar middelbare school
- Universiteit: Politicologie en Massacommunicatie
- 1992-2006 chronisch ziek en pijnpatiënt => **BOEK 25-10-2021**
- Sinds 2004 coach ik individuen, relaties en familiebedrijven -> opleidingen
- Sinds 2012 gescheiden
- Sinds 2014 op zoek naar man/vrouw verschillen en relaties -> opleidingen





DISCLAIMER



Ik heb een paar eigenaardigheden:

⇒ Ik zeg bewust de dingen **zwart / wit**, om het daarna over de nuances te hebben.

⇒ Ik zeg heel **stellig** dingen! Geloof ze niet ! Ik heb de waarheid niet in pacht!

Maar overweeg ze en kijk wat jouw lijf/ jouw ziel zegt: bijv. dit klopt (niet) voor mij.

Ik vraag je wel om een COAL-houding

Curious (nieuwsgierig); Open (open);

Acceptable (welkom); Love (liefdevol)

=> dan staat je brein open voor nieuwe inzichten en veranderingen.

10%

RELATIE

*zichtbare werkelijkheid
mate van aanwezigheid*



'referentiekader'

man/vrouw
verschillen

bouwstenen relatie

onzichtbare
mate van
realiteit
bewustzijn

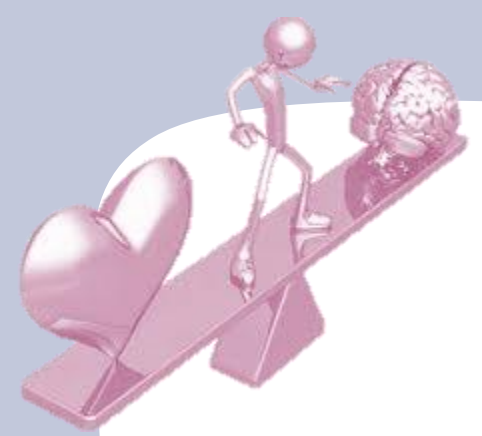
90%

'innerlijk werk'

levenslijn en geneogram
(persoonlijke ontwikkeling)

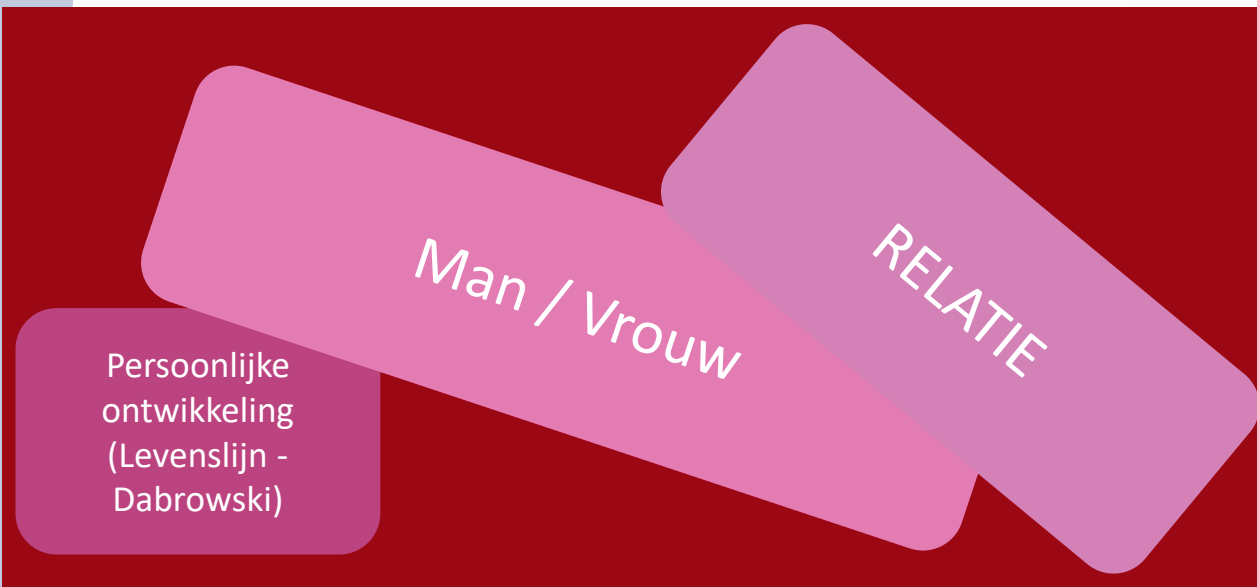






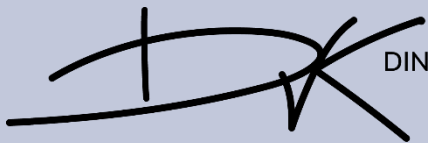
Als je heel veel van het één weet, dan is dat nog géén garantie dat de blokjes goed/evenwichtig gestapeld worden...

- ⇒ onevenwichtig gestapelde blokjes zorgen voor scheefgroei ...
- ⇒ scheefgroei zorgt voor breuken...
- ⇒ breuken vragen om heling (hoe eerder, hoe beter)





PERSOON / INDIVIDU



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**



Persoonlijke ontwikkeling



HOE DOE JE DAT BUITEN?

Drinken, eten, liggen, rollen,
kruipen, staan, lopen



baby
0 t/m 1½
jaar



peuter
1½ t/m 4
jaar



kleuter
4 t/m 6
jaar



schoolkind
6 t/m 12
jaar

MOEDER:

Wat ben je mooi!
Je mag er zijn!

VADER:

Kijk, dáár!
Ga je kunt het!

rituelen





Persoonlijke ontwikkeling



rituelen

HOE DOE JE DAT buiten IN DEZE GROEP? Zonder je vader en je moeder, broers en zussen?

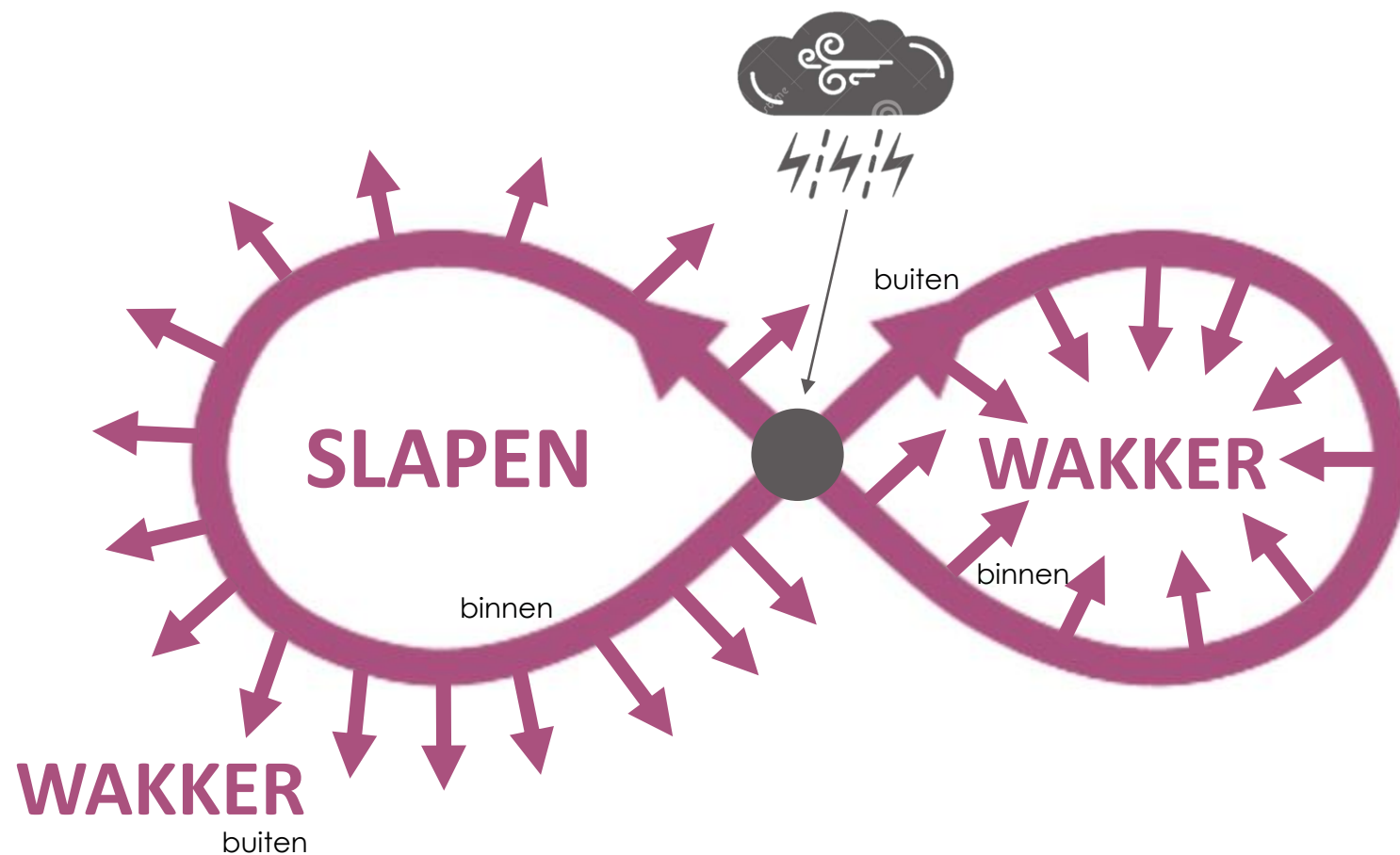


PEERS:

Zo doen wij het!



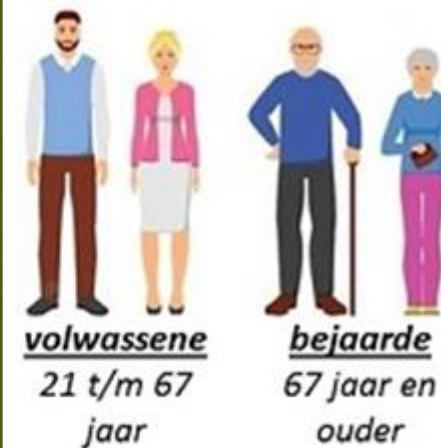
Persoonlijke ontwikkeling



rituelen

HOE DOE JE DAT BINNEN?

Denken – Voelen - Willen



IK:

Wie ben ik?



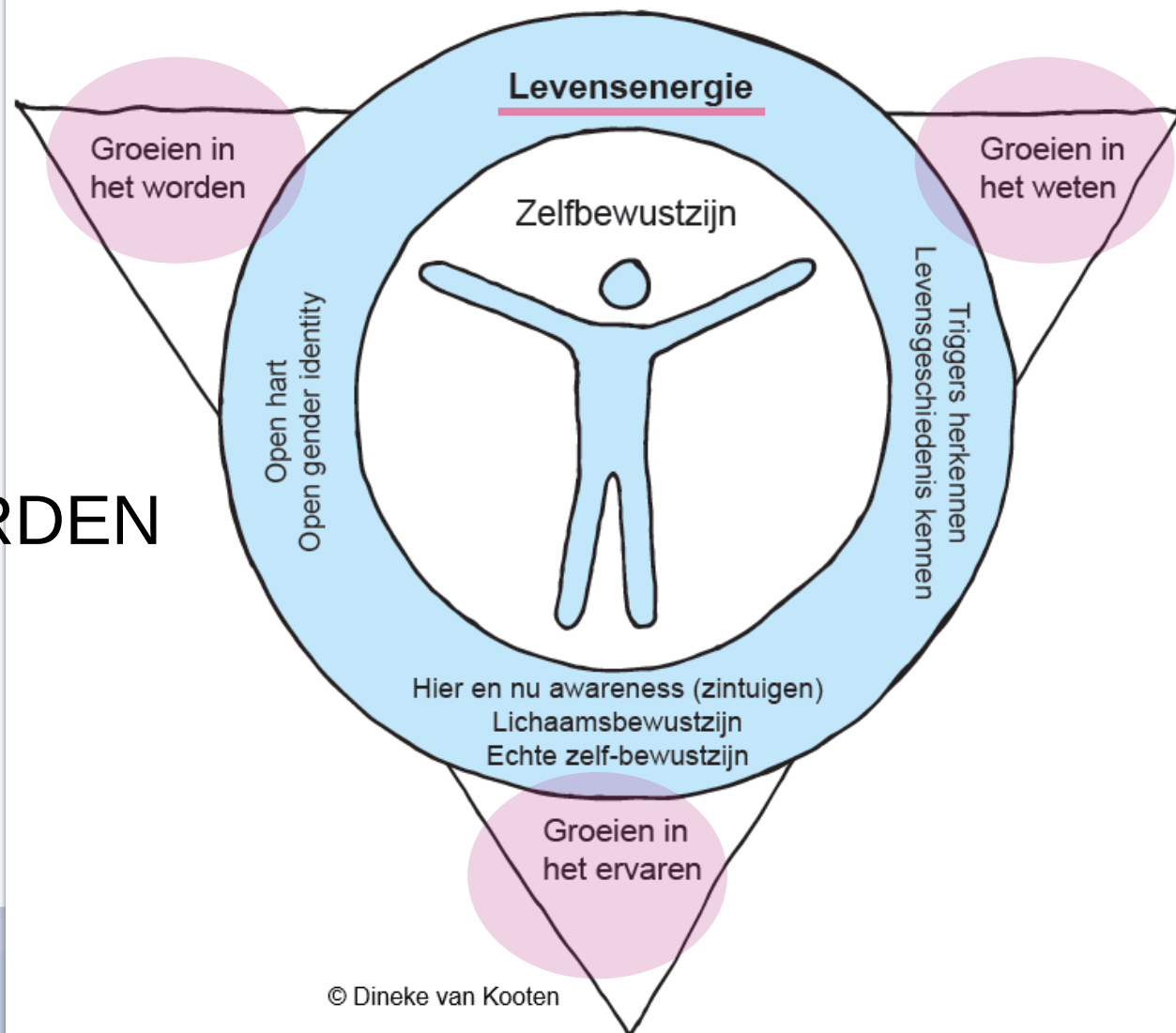
Persoonlijke ontwikkeling

Zelfbewustzijn = WAKKER WORDEN

Ten volle leven vanuit:

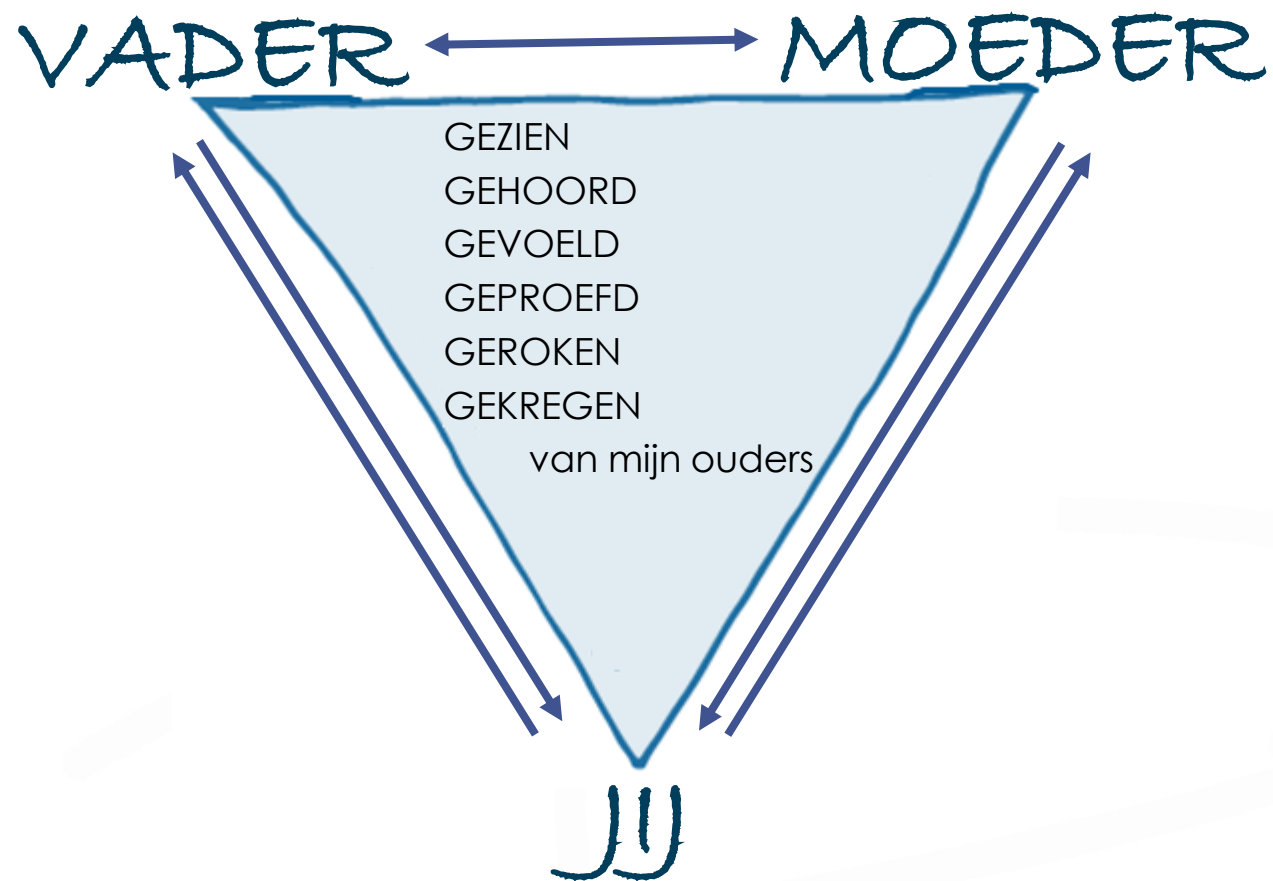
intuïtie ipv het instinct

Een levenslang proces





Persoonlijke ontwikkeling





Persoonlijke ontwikkeling

HOE DOE JE DAT BUITEN?

Drinken, eten, liggen, rollen, kruipen, staan, lopen



baby
0 t/m 1½
jaar



peuter
1½ t/m 4
jaar



kleuter
4 t/m 6
jaar



schoolkind
6 t/m 12
jaar



puber
12 t/m 16
jaar



adolescent
16 t/m 21
jaar



volwassene
21 t/m 67
jaar



bejaarde
67 jaar en
ouder

MOEDER:

Wat ben je mooi!

Je mag er zijn!

VADER:

Kijk, dáár!

Ga je kunt het!

PEERS:

Zo doen wij het!

IK:

Wie ben ik?

rituelen

rituelen

HOE DOE JE DAT buiten IN DEZE

GROEP? Zonder je vader en je moeder, broers en zussen?

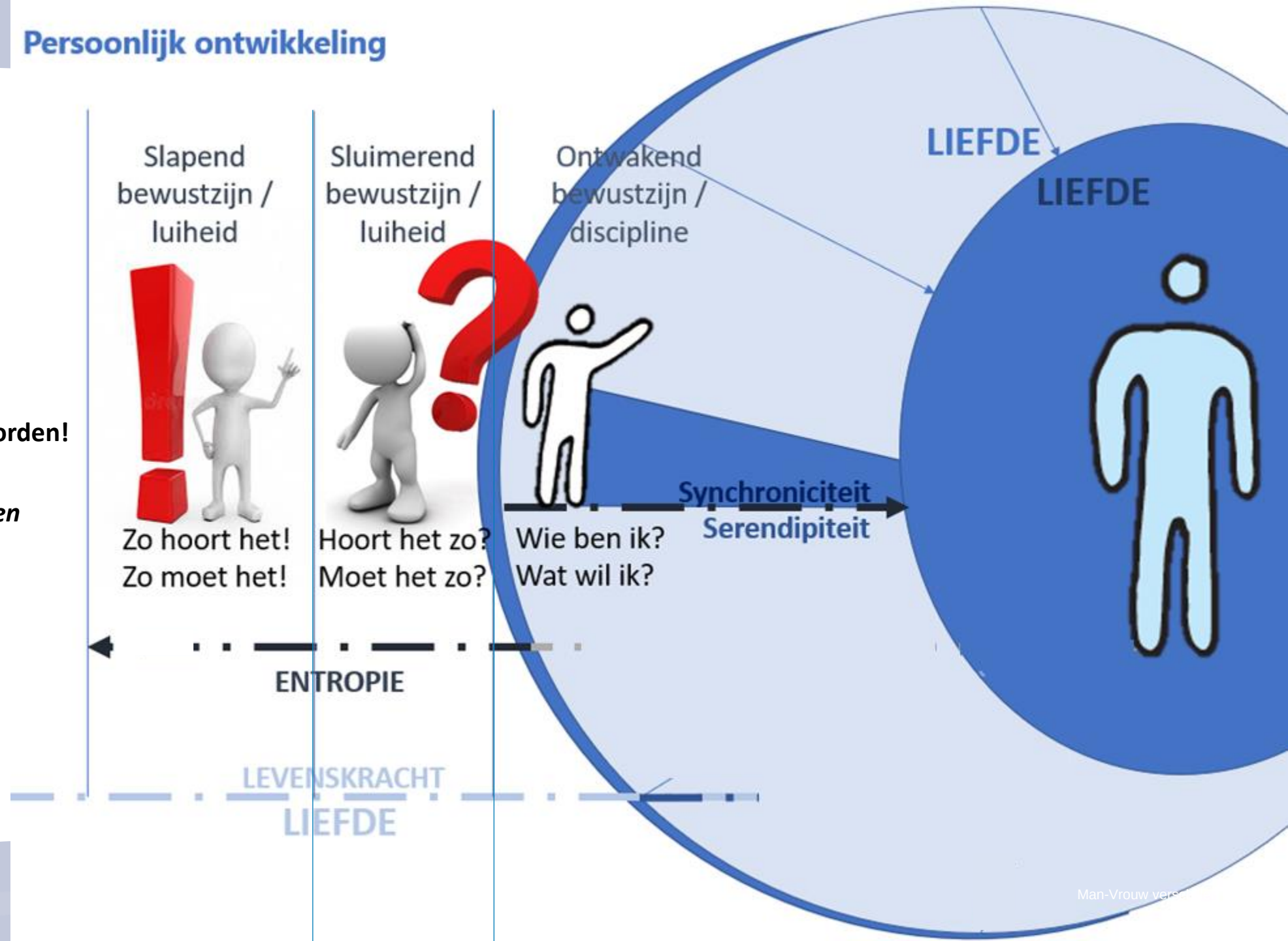
HOE DOE JE DAT BINNEN?

Denken – Voelen - Willen



Persoonlijk ontwikkeling

Van slapen naar wakker worden!
Van luiheid naar discipline
Van 'zo hoort het' naar leven





KIND VOLWASSEN

Slapend
bewustzijn /
luiheid



Zo hoort het!
Zo moet het!

Sluimerend
bewustzijn /
luiheid



Hoort het zo?
Moet het zo?

Ontwakend
bewustzijn /
discipline



Wie ben ik?
Wat wil ik?

Synchroniciteit
Serendipiteit

LIEFDE

LIEFDE




baby
0 t/m 1½
jaar


peuter
1½ t/m 4
jaar


kleuter
4 t/m 6
jaar


schoolkind
6 t/m 12
jaar


puber
12 t/m 16
jaar


adolescent
16 t/m 21
jaar


volwassene
21 t/m 67
jaar


bejaarde
67 jaar en
ouder



Kind - overlevingsmechanismen

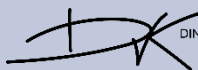


ENTROPIE

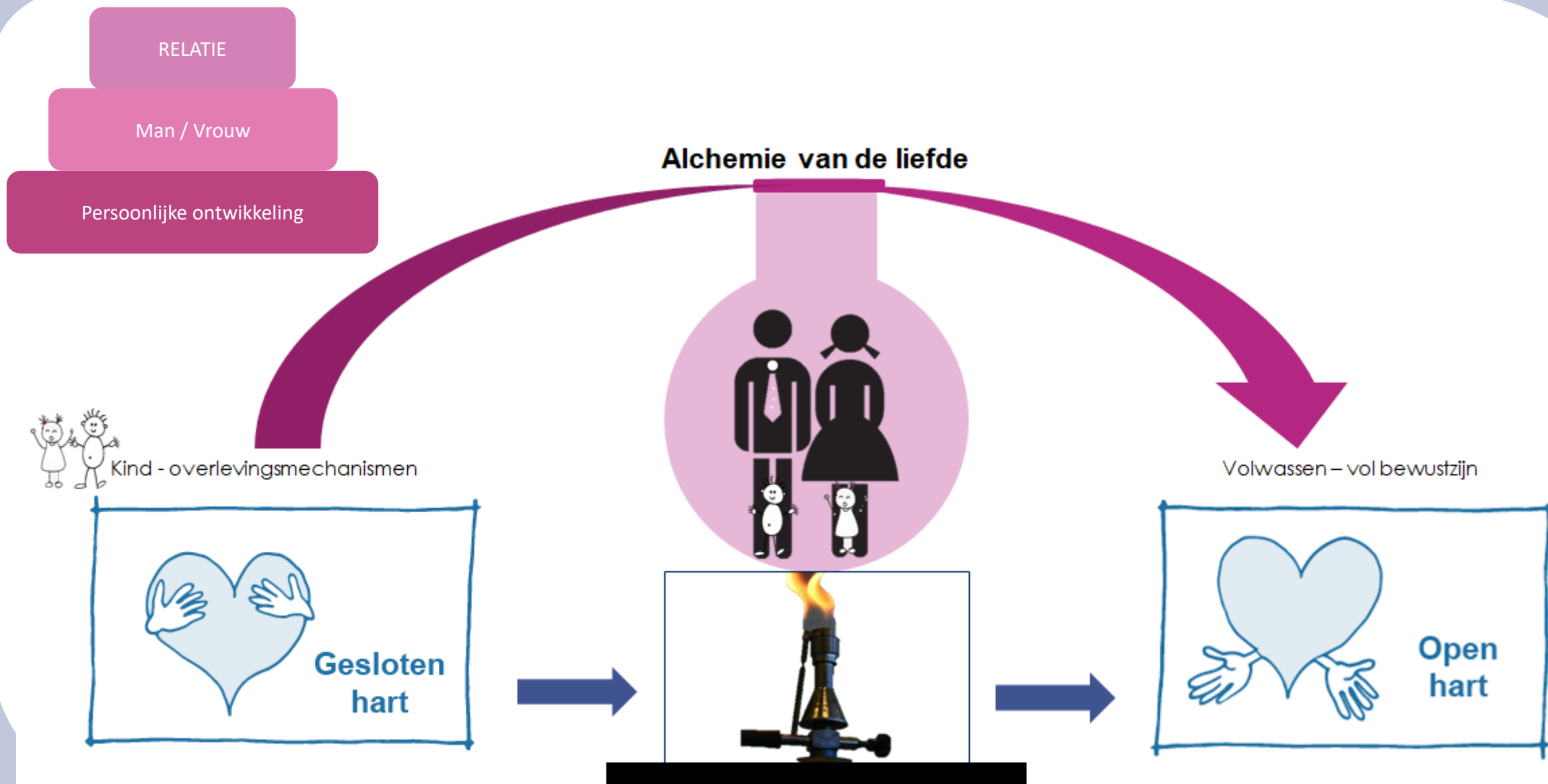
LEVENSKRACHT

Perfect zijn (oudste zoon)	Jezelf worden (jongste zoon)
Overwinnen van verdriet door negeren en bestrijden	Doorleven van vreugde en verdriet
Winstmaximalisatie	Groeien door tegenslagen
Uitbannen van pijn	Insluiten, omarmen van pijn
Controle	Genade

Volwassen – vol bewustzijn



DINEKE VAN KOOTEN COACHING





Persoonlijke ontwikkeling

➤ Voor iedereen de eerste KIND-ervaring

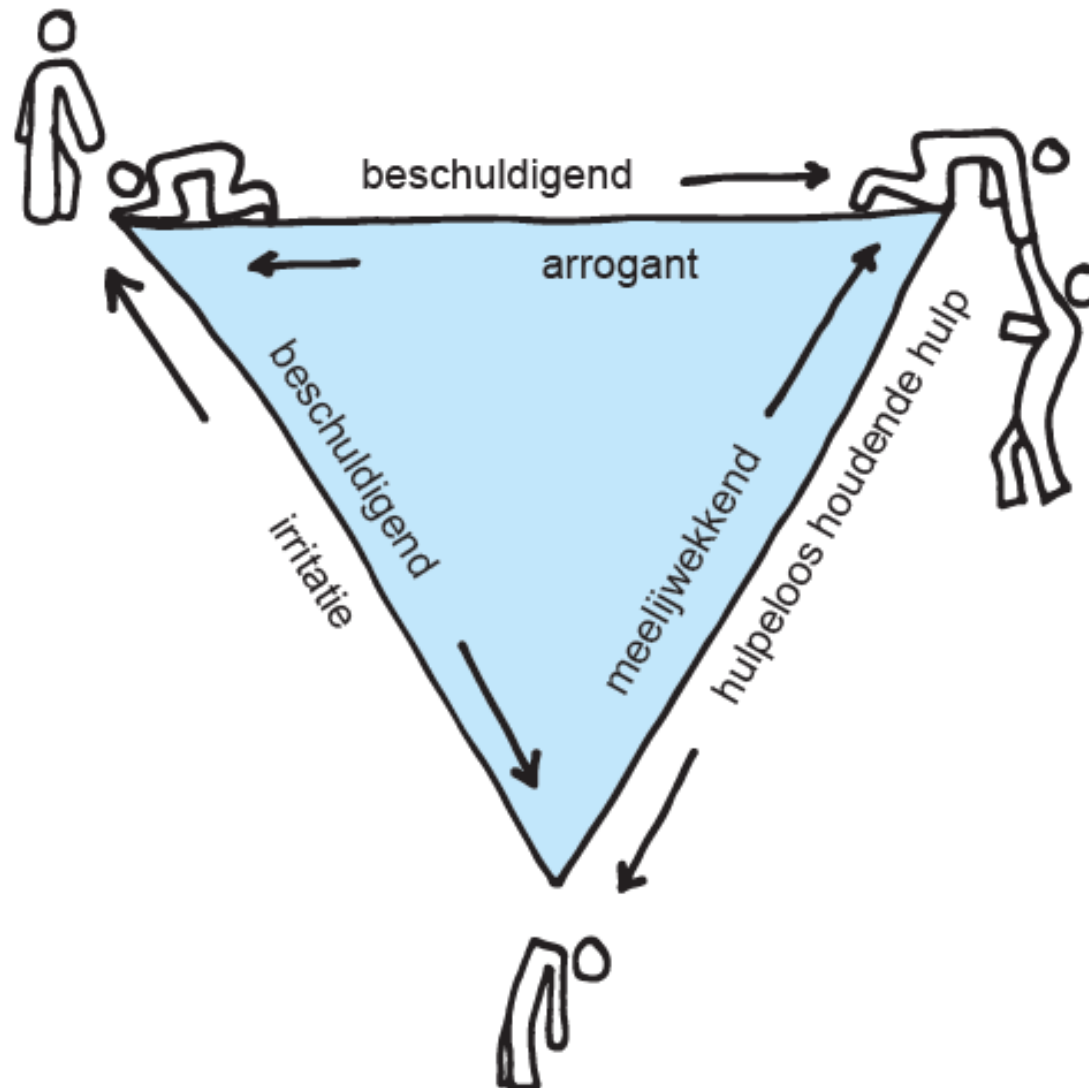


Kind - overlevingsmechanismen



aanklager

redder



met dank aan Eric Berne (TA) slachtoffer



Persoonlijke ontwikkeling

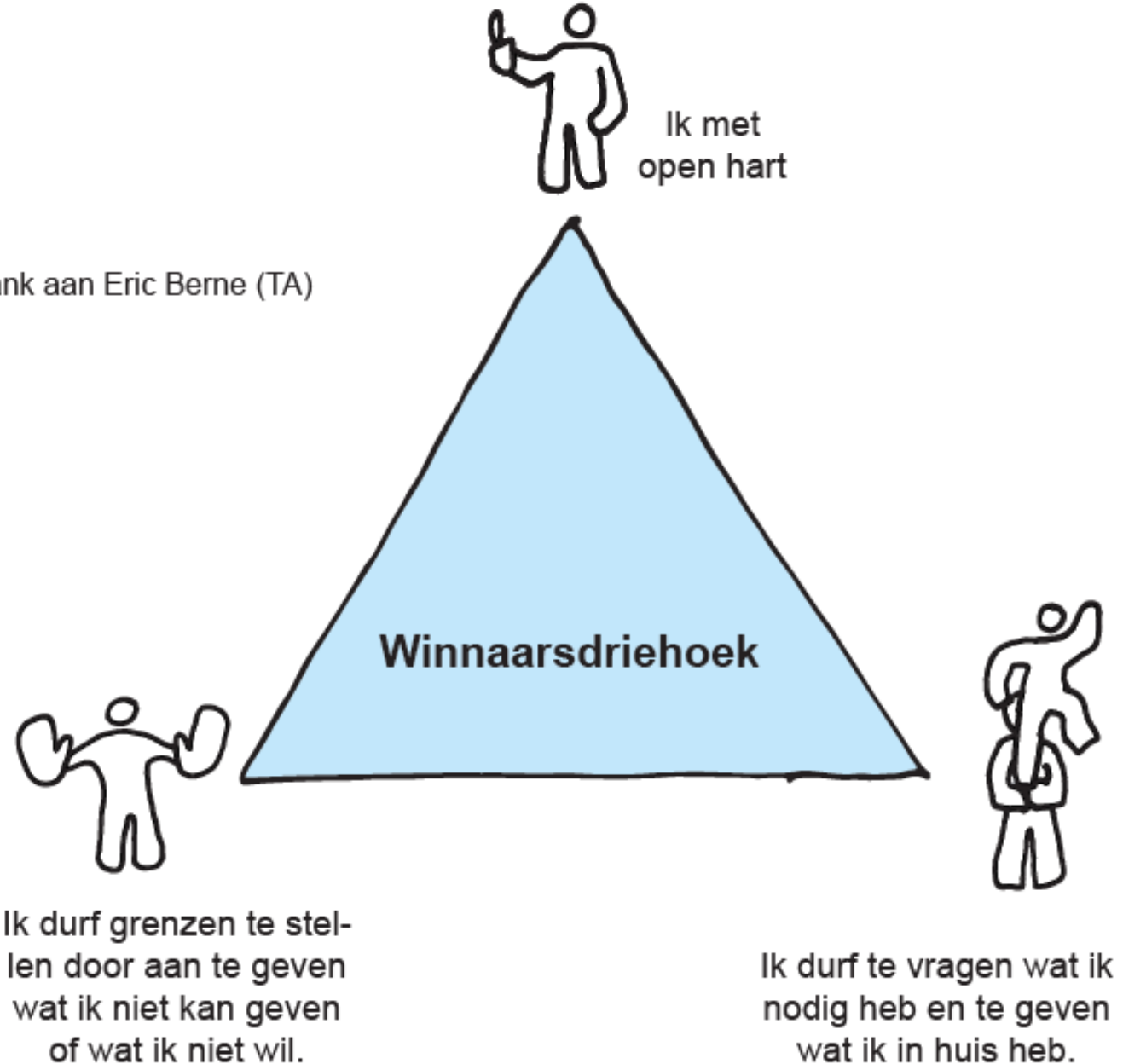
Zelfbewustzijn = WAKKER WORDEN

Ten volle leven vanuit: intuïtie ipv het instinct

Volwassen – vol bewustzijn



met dank aan Eric Berne (TA)





Persoonlijke ontwikkeling

Leven

familie

wonen

geloof

relaties

ziekte

scholing

hobby's

vrienden

werk

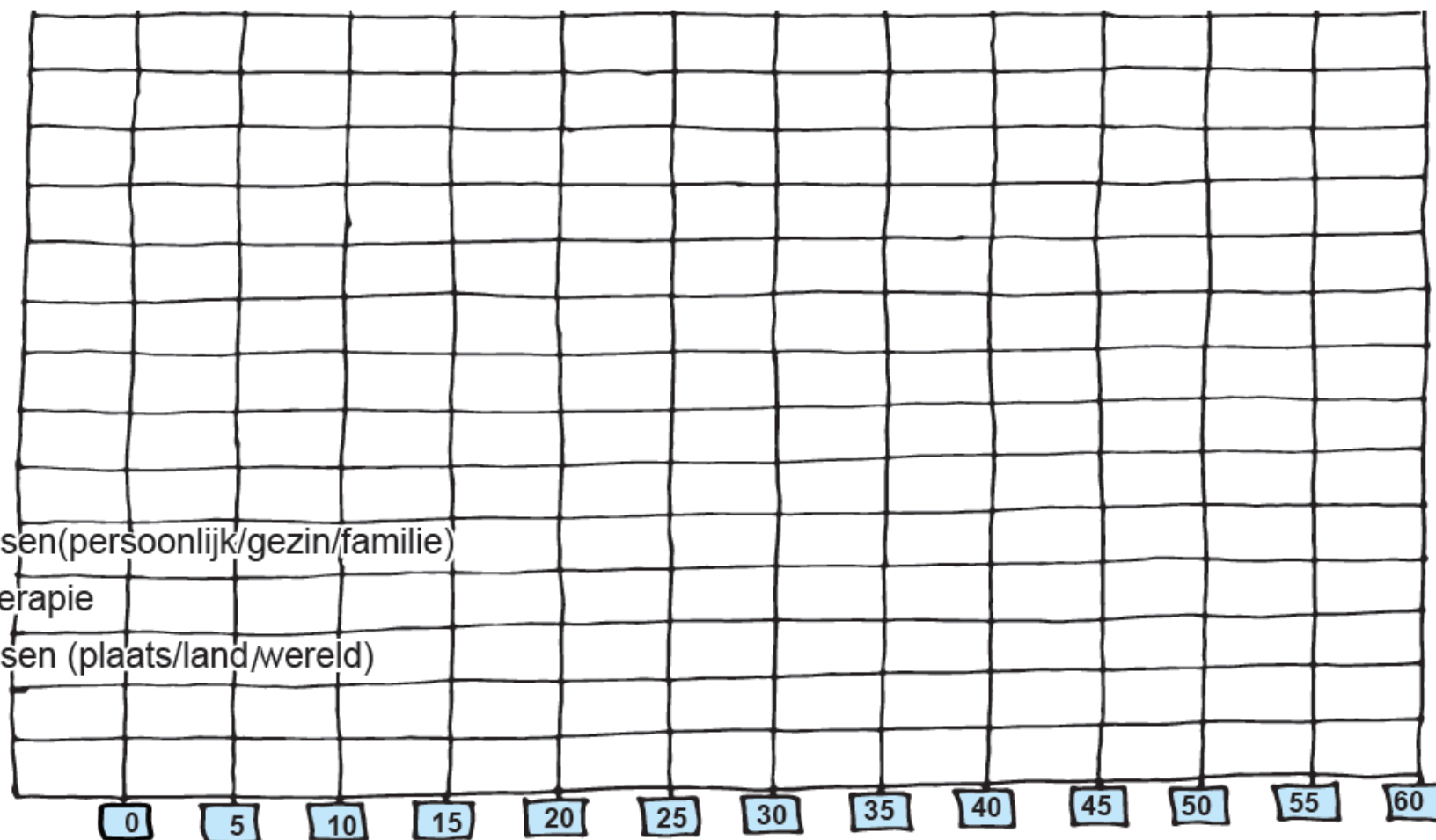
gebeurtenissen (persoonlijk/gezin/familie)

coaching/therapie

gebeurtenissen (plaats/land/wereld)

tegels

descansos



© Dineke van Kooten

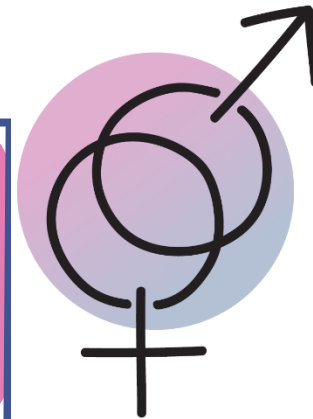
In die mate waarin ik mij bewust ben van mijn levensgeschiedenis, in die mate ben ik mij bewust van mijn lichaam, van mijn ziel, van mijn geest > zelfbewustzijn In die mate leef ik (al dan niet ten volle) als mens

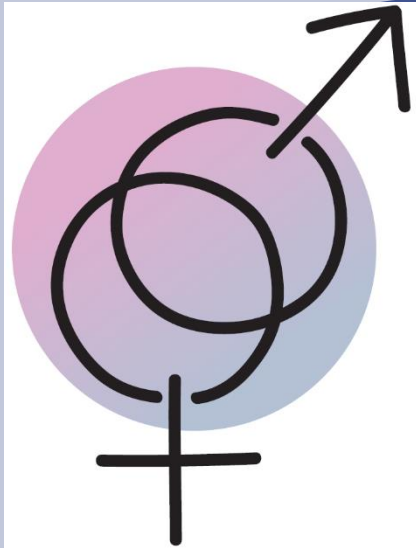


RELATIE

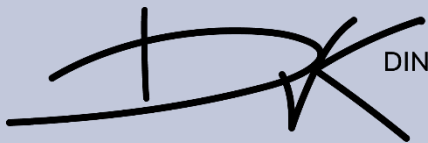
Man / Vrouw

Persoonlijke ontwikkeling

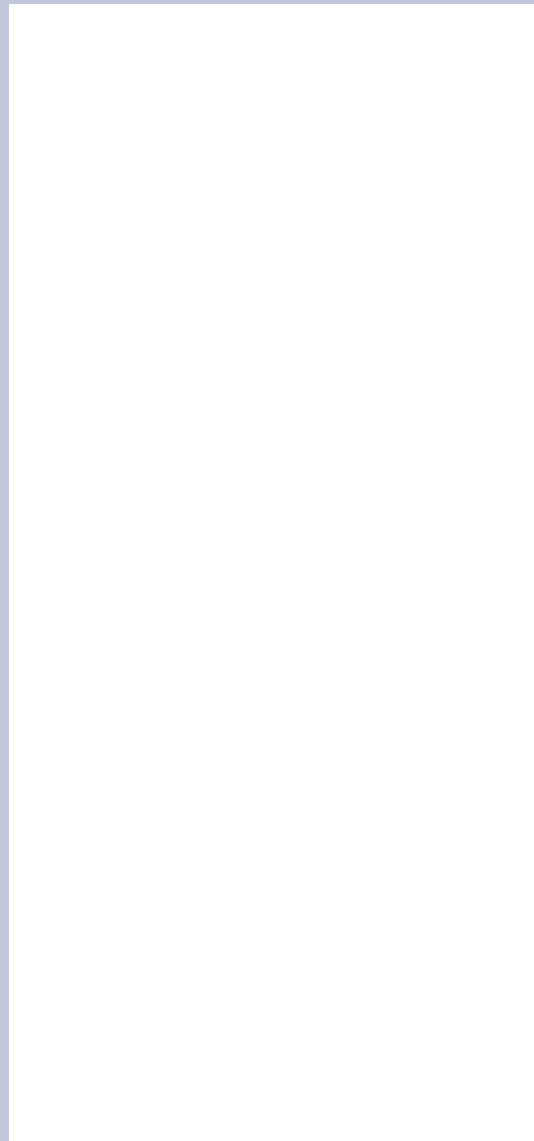


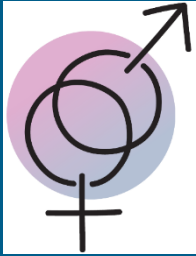


Man / Vrouw



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**





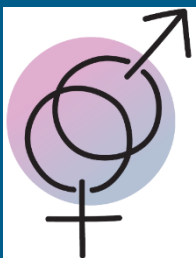
Man / Vrouw

**Mannen en vrouwen zijn wel GELIJKWAARDIG.
Mannen en vrouwen zijn niet GELIJKSOORTIG.**

TRUUS VAN DE KAAIJ leerde mij: We verschillen misschien wel voor bijna 95 procent van elkaar op psychisch, op biologisch gebied, én op het gebied van de levenskrachten.

JOHN GRAY (zie volgende dia's) heeft in zijn boeken over Mars en Venus daar maar 1 (belangrijk) onderdeel van beschreven.

DAVID DEIDA leerde mij hoe belangrijk dat is in te zetten in de relatie en hoe dat in te zetten.



Man / Vrouw

Mannen en vrouwen zijn wel GELIJKWAARDIG.
Mannen en vrouwen zijn niet GELIJKSOORTIG.

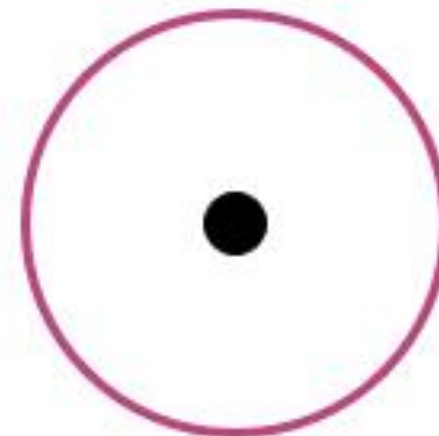
TRUUS VAN DE KAAIJ leerde mij: We verschillen misschien wel voor bijna 95 procent van elkaar op psychisch, op biologisch gebied, én op het gebied van de levenskrachten.



recht
beweging
centrifugaal
(indringen)



zaadcel



rond
rust
centripetaal
(opnemen)
eenheid



eicel

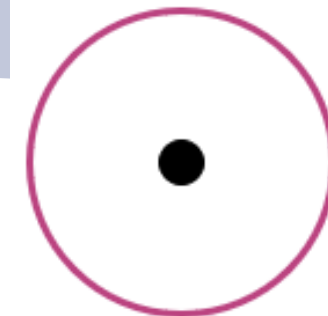
Man Vrouw



recht
beweging
centrifugaal
(indringen)



zaadcel



rond
rust
centripetaal
(opnemen)
eenheid



eicel

Haar beweging is naar binnen:

=> bewust-zijn ontwikkelen (wie ben ik?)

=> kijkt en voelt in de breedte (kinderen, vriendinnen)

=> kennis en ervaring buiten wordt bereflecteerd (al pratende, met vriendinnen)

Haar beweging stopt (BEVRIEZEN)

=> depressief, moeras gebied

=> komt tot niets

=> vult haar dagen met schoonmaken en ordenen

Haar beweging vergroot (VLUCHTEN)

=> is bijna nooit meer thuis

=> zorgt voor iedereen en de hele wereld (bemoederen)

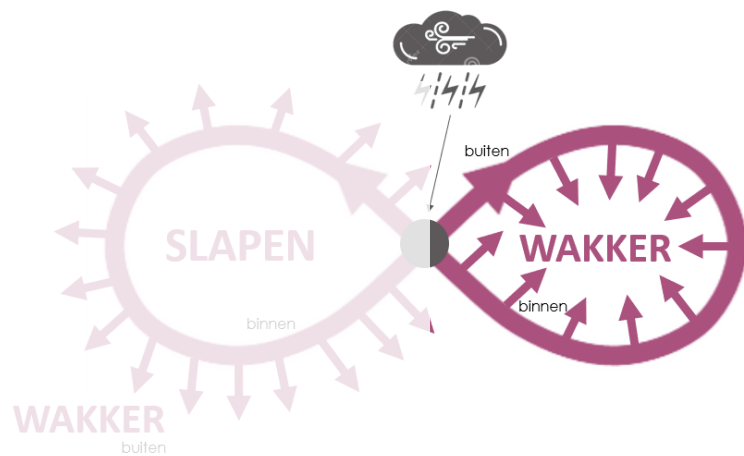
=> altijd bezig buiten de deur (school, kerk, buurvrouw)

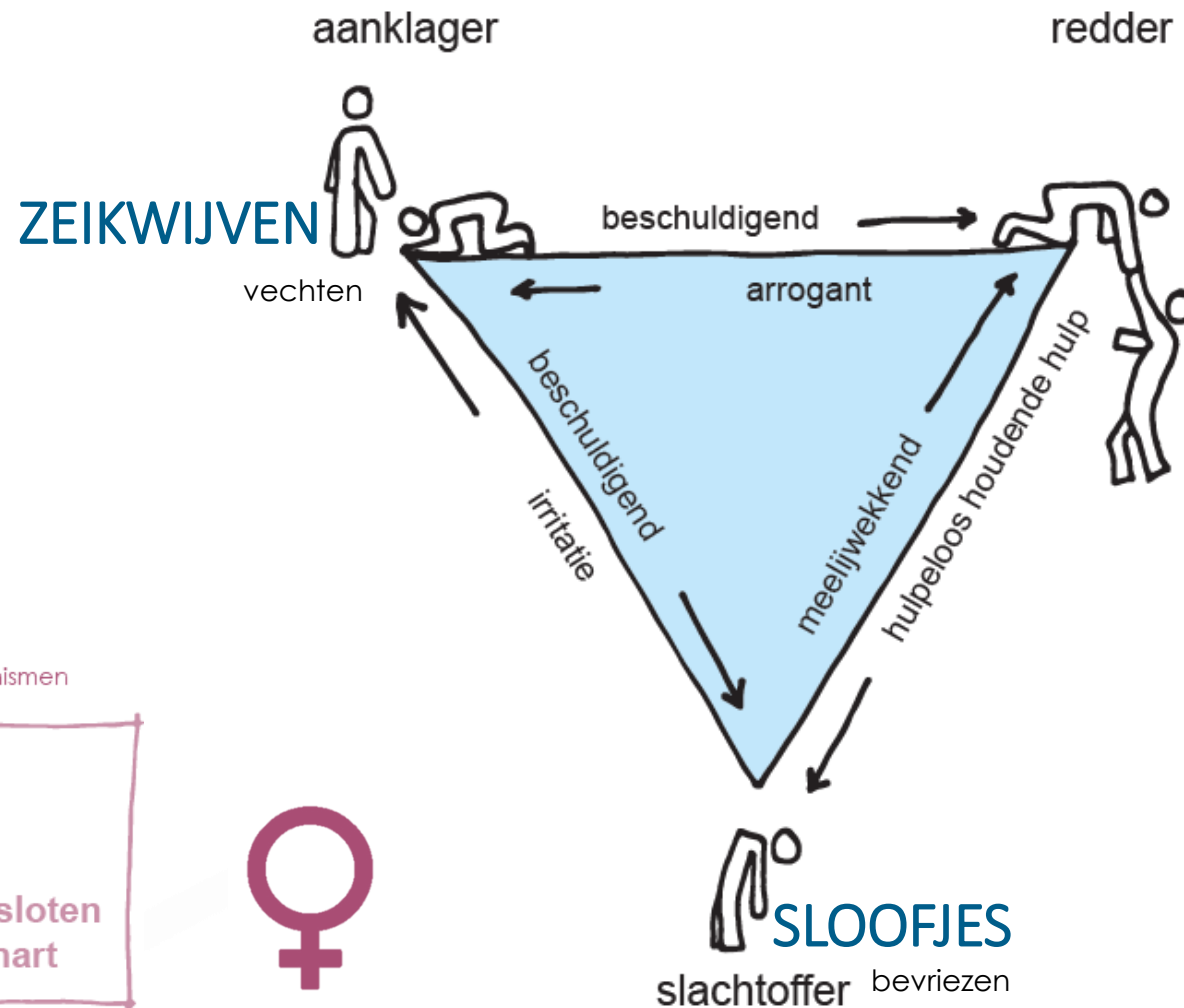
Haar beweging verhevigd (VECHTEN)

=> denkt dat het welbevinden van anderen van haar afhangt

=> heeft de waarheid in pacht

=> actiecomités, zeikwif – wil de hele wereld veranderen





**STEUNCOMITÉ,
BEMOEDEREN**
vluchten

rond
rust
centripetaal
(opnemen)
eenheid



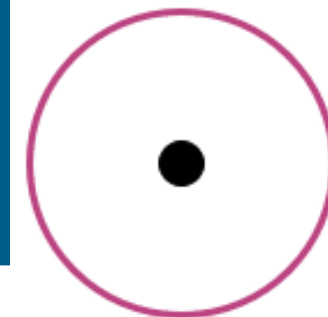
eicel



Kind - overlevingsmechanismen



Man Vrouw



rond
rust
centripetaal
(opnemen)
eenheid



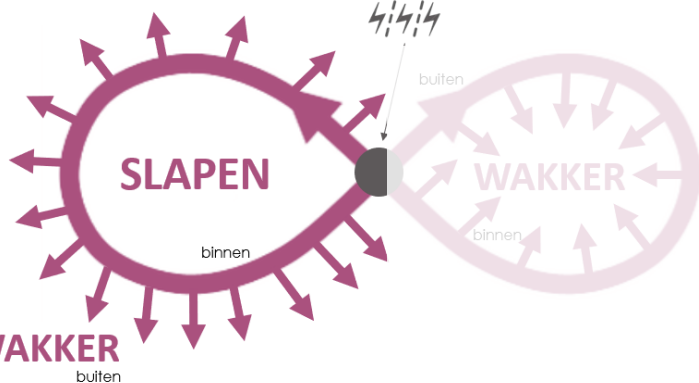
eicel

Zijn beweging is naar **buiten**:
=> in zijn kracht staan
=> gefocust bezig zijn
=> oplossing, creatief, verbetering
=> ontwikkeling in het werk (talenten)

recht
beweging
centrifugaal
(indringen)



zaadcel



Zijn beweging stopt (BEVRIEZEN)

=> op de bank zitten

=> niet echt hobby's

Zijn beweging vergroot (VLUCHTEN)

=> is bijna nooit meer thuis

=> bemoeit zich niet met thuis, kinderen

=> altijd bezig buiten de deur (werk, kerk, vereniging)

Zijn beweging verhevigd (VECHTEN)

=> gaat met iedereen het gevecht aan

=> heeft de waarheid in pacht

=> wil alles beheersen, wil alle problemen oplossen

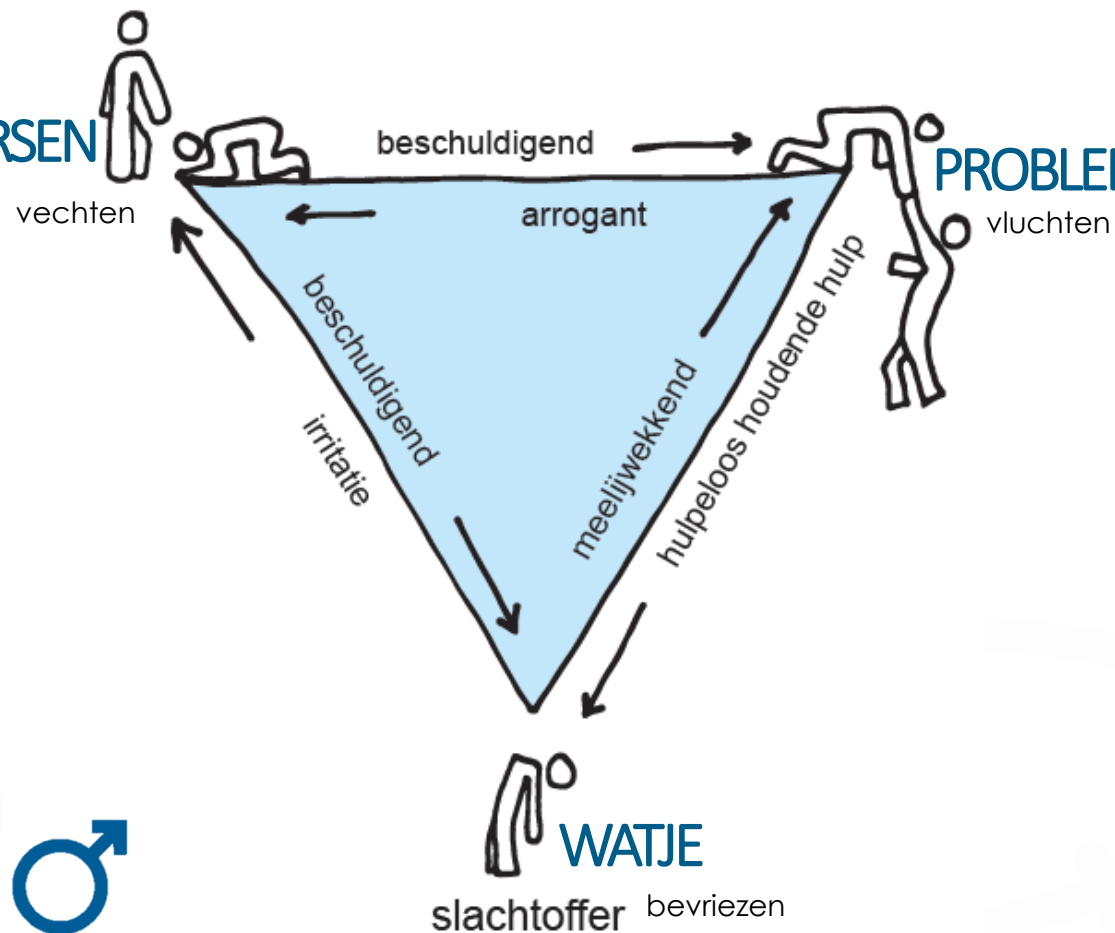
HIJ IS DE OEVERS

Man

AGRESSIEF, BEHEERSEN

aanklager

redder



PROBLEEMOPLOSSER



Kind - overlevingsmechanismen



recht
beweging
centrifugaal
(indringen)



zaadcel

JOHN GRAY

SPECTRUM

MARS

VENUS

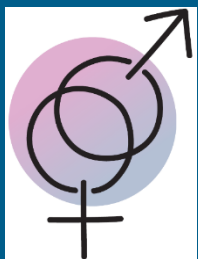
SUNEN

De nieuwe rollen van Mars en Venus

Mannen gaan anders om met stress, carrière en kinderen, vrouwen ook

“Biologisch, anatomisch, psychologisch of communicatief . . . mannen en vrouwen zullen altijd hemelsbreed van elkaar blijven verschillen.” Aldus John Gray, een Amerikaanse relatietherapeut. “Pas wanneer we leren elkaars verschillen te begrijpen en te accepteren, kunnen we meer van elkaar houden en dichterbij elkaar komen.” (TROUW)

Relaties	 Valkuil	 Sterkte
VROUW	Bemoederen / aanwijzingen geven	Complimenten geven - ik boodschappen
VROUW	Pas vrijen als er 'gepraat' is	Door het vrijen - bij zijn hart brengen
MAN	Aan haar lot overlaten	In haar kracht zetten - op handen dragen
MAN	In zijn hol terugtrekken	Benoemen

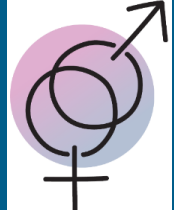


Man / Vrouw

Basisbehoeften van de liefde



MAN	VROUW
Hij vraagt vertrouwen	Zij vraagt zorgzaamheid
Hij vraagt acceptatie	Zij vraagt begrip
Hij vraagt waardering	Zij vraagt respect
Hij vraagt bewondering	Zij vraagt toewijding
Hij vraagt goedkeuring	Zij vraagt bevestiging
Hij vraagt aanmoediging	Zij vraagt geruststelling



Man / Vrouw



MAN

Grote verschillen

VROUW

Hij valt anderen in de rede om **OPLOSSINGEN** aan te dragen.

Zij komt met **ONGEVRAAGD** (nuttig) **ADVIES**.

Hij hecht te weinig belang aan **LUISTEREN**.

Zij moet afleren om een man proberen te **VERANDEREN**.

Grote uitingen van **LIEFDE** maken een groot verschil.

Kleine uitingen van **LIEFDE** maken een groot verschil.

Hij **TREKT** zich **TERUG** in zijn hol om zich beter te voelen.

Zij moet **PRATEN** om zich beter te voelen.

Hij denkt: “Als zij niet om meer vraagt, geef ik blijkbaar genoeg!”

Zij vindt het niet romantisch om te vragen om uitingen van liefde en genegenheid.

Hij wil worden **GEWAARDEERD**, **GEACCEPTEERD** en **VERTROUWD**.

Zij wil worden **GERESPECTEERD**, **BEGREPEN** en **GEKOESTERD**.

MAN

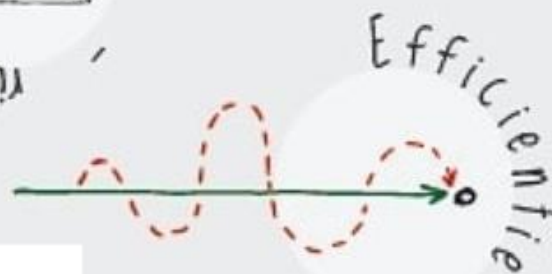
VROUW

Zijn gevoel van eigenwaarde wordt bepaald door zijn **PRESTATIEVERMOGEN**

Haar gevoel van eigenwaarde wordt bepaald door haar gevoelens en de kwaliteit van haar relaties.



TESTOSTERON



mary.made92



Testosteron verhogen:

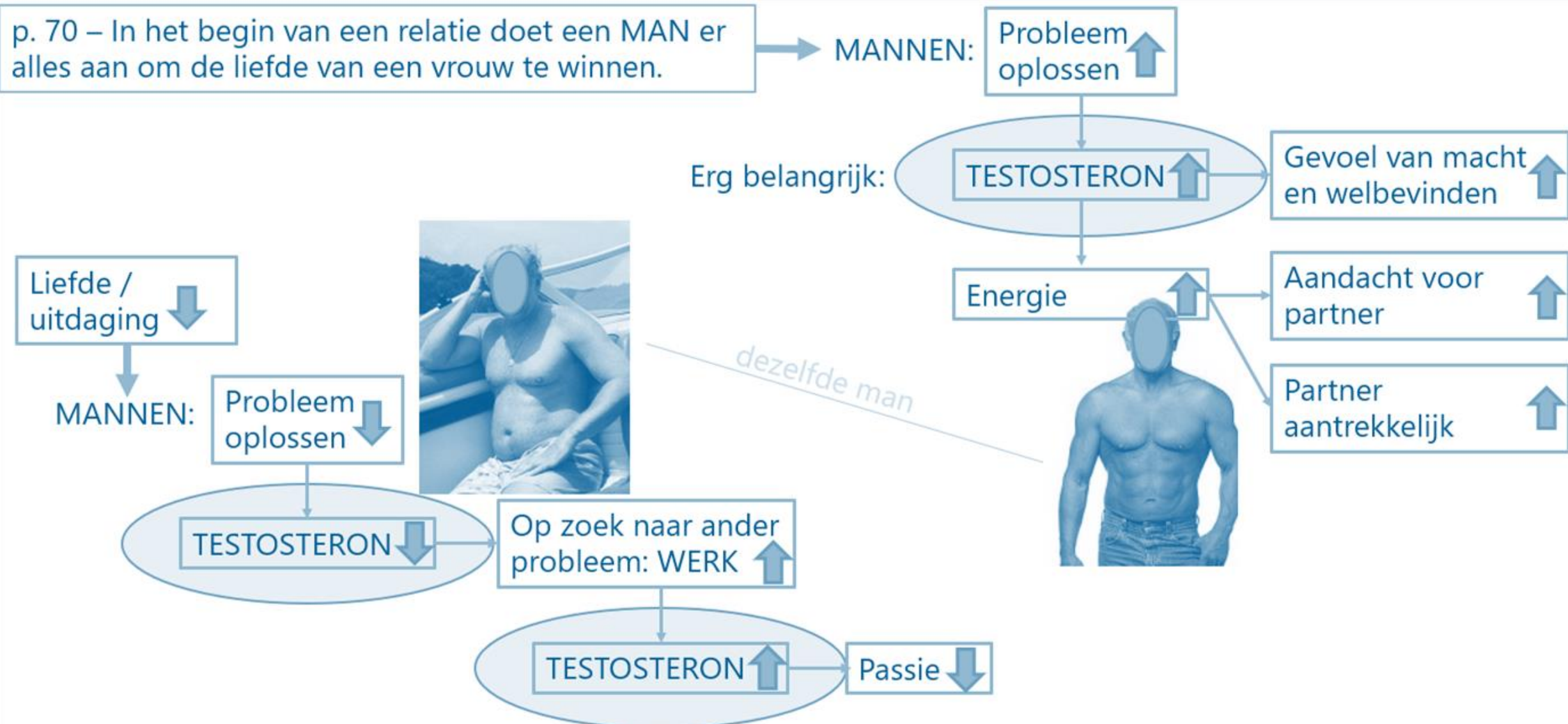
- 1) Succesvol in het werk
- 2) Succesvol in de relatie
- 3) Mannen (kracht) activiteiten
- 4) Gezond eten

Testosteron killers:

- 1) alcohol
- 2) roken
- 3) pornoverslaving

H 3 – De stresshormonen van Mars en Venus (p. 66 – 87)

p. 70 – In het begin van een relatie doet een MAN er alles aan om de liefde van een vrouw te winnen.



H 3 – De stresshormonen van Mars en Venus (p. 66 – 87)

p. 71 tm 76 – **TESTOSTERON**

MAN = 20 À 30 X AANMAAK VROUW

Normaal niveau
TESTOSTERON

Aandacht voor
partner ↑

Gevoel van SUCCES ↑

Stressniveau ↓

Partner
aantrekkelijk ↑

Hij slaagt er in zijn
partner gelukkig te
maken

Haar blijk van:
- Vertrouwen
- Acceptatie
- Waardering

Hoe **succesvoller** en sterker hij zich in een relatie voelt, hoe meer zijn testosteronniveau op een gezond peil zal stijgen.

Zelfvertrouwen werkt positief op de testosteronproductie en zijn zelfvertrouwen groeit als hij dingen doet die zijn testosteronproductie verhogen.

=> Succesvol voelen => toename energie + gevoel van welbevinden => testosteronproductie OKE

VOOR HET WELBEVINDEN (VITALITEIT) VAN EEN MAN IS ENORM BELANGRIJK OM GEWAARDEERD EN GEACCEPTEERD TE WORDEN.

H 3 – De stresshormonen van Mars en Venus (p. 66 – 87)

p. 71 tm 76 – **TESTOSTERON**

MAN = 20 À 30 X AANMAAK VROUW

Het mannelijke sekshormoon bepaalt seksuele eigenschappen man, zoals:

- Dominantie
- Emotionele en lichamelijke kracht
- Lichaamsbouw,
- Beharing
- Stemgeluid
- Geur
- Seksuele prestaties

TESTOSTERON

- Assertiviteit
- Drijfkracht
- Concurrentievermogen
- Creativiteit
- Intelligentie
- Vermogen ideeën te bedenken
- Vermogen ideeën vorm te geven

Juist niveau:

- Beïnvloed algehele gezondheid
- Bevordert ontwikkeling sterke spieren en botten

Te HOOG niveau bij acute stress => Agressiviteit

Te LAAG niveau (door chronische stress): IRRITABLE MALE SYNDROME

- Teruggetrokken gedrag
- Prikkelbaarheid
- depressiviteit

Te LAAG testosteronniveau door:

- Ouder worden
- Roken,
- obesitas,
- voedselpatroon (oestrogenhormonen in vlees)
- Alcohol
- Sojaproducten
- Bier (plantaardig oestrogeen)

Oxytocine verhogen door:

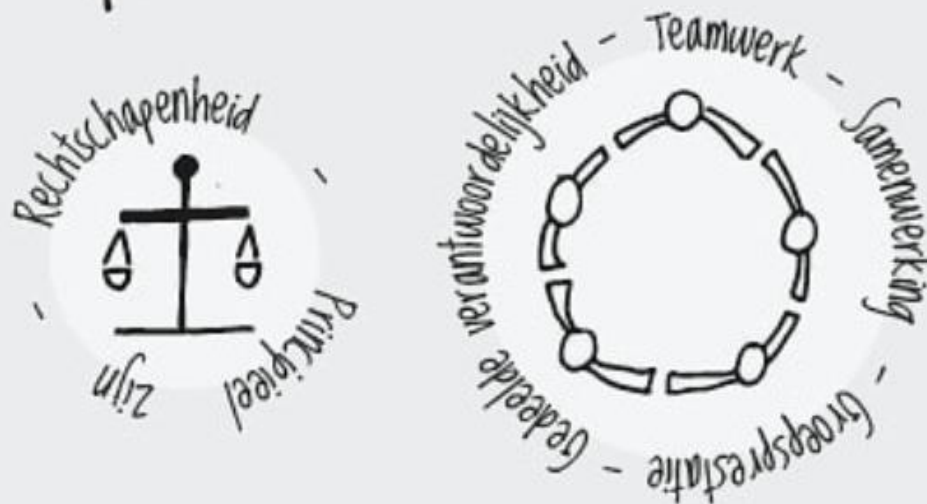
=> praten met vriendinnen

=> zorgen voor

=> Optutten en verzorgen



OXYTOCINE



Het belang van oxytocine voor een vrouw



Tien redenen om elke dag te knuffelen

Voorwaarde: om te profiteren van alle voordelen die een knuffel kan bieden, moet een knuffel **minstens twintig seconden** duren en gedeeld worden met iemand van wie je houdt, hoewel iedereen natuurlijk een knuffel kan geven.

Aantal: de Amerikaanse psychotherapeute *Virginia Satir*, een van de grondleggers van de gezinstherapie, schijnt gezegd te hebben: “We need 4 hugs a day for survival. (We hebben vier knuffels per dag nodig om te **overleven**)

We need 8 hugs a day for maintenance. (we hebben acht knuffels per dag voor **onderhoud**)

We need 12 hugs a day for growth.” (We hebben twaalf knuffels per dag nodig om **tot bloei te komen**.)

Gevolg:

1. Knuffelen verbetert je gemoedstoestand
2. Verzacht pijn
3. Versterkt het gevoel van veiligheid
4. Vergroot je zelfvertrouwen
5. Voorkomt hartaanvallen
6. Verbetert het zenuwstelsel
7. Knuffelen versterkt het immuunsysteem
8. Essentieel voor de ontwikkeling van neuronen
9. Versterkt persoonlijke banden
10. Knuffelen houdt de bloeddruk onder controle

H 3 – De stresshormonen van Mars en Venus (p. 66 – 87)

p. 70 – In het begin van een relatie doet een man er alles aan om de liefde van een VROUW te winnen.

VROUWEN:

Hoop, vertrouwen, optimisme,
veilig voelen



Erg belangrijk:

OXYTOCINE

Gevoel van geluk
en flexibiliteit

Energie

Partner
aantrekkelijk

Vervulling
verwachtingen

VROUWEN:

Hoop, vertrouwen,
optimisme

OXYTOCINE

Magie

Energie in relatie
=> beantwoord !

Energie in relatie =>
niet beantwoord !

Hartstocht

Partner
afstandelijk

Motivatie

Aandacht voor
gebrek aan contact

SPANNING

H 3 – De stresshormonen van Mars en Venus (p. 66 – 87)

p. 76 tm 79 – **OXYTOCINE**

Oxytocine komt vrij bij:
-> bevalling (vrouw)
-> borstvoeding (vrouw)
-> orgasme (man en vrouw)



Onderzoek heeft aangetoond dat dieren en mensen met een HOOG oxytocinegehalte in hun bloed:

- Rustiger
- Minder angstig
- socialer zijn

H 3 – De stresshormonen van Mars en Venus (p. 66 – 87)

p. 76 tm 79 – **OXYTOCINE**

VROUWEN:

Vriendschap sluiten

Iemand iets
toevertrouwen

Iemand liefhebben

Iemand verzorgen

OXYTOCINE



OXYTOCINE

Gevoel van genegenheid

Een verliefde vrouw heeft een hoog oxytocine gehalte. Ze is de hele dag met haar gedachten bij hem, ze wil zich helemaal geven en bij hem zijn.

Iemand missen

Een verlies
verwerken

Zich alleen voelen

OXYTOCINE



Zich onbelangrijk voelen

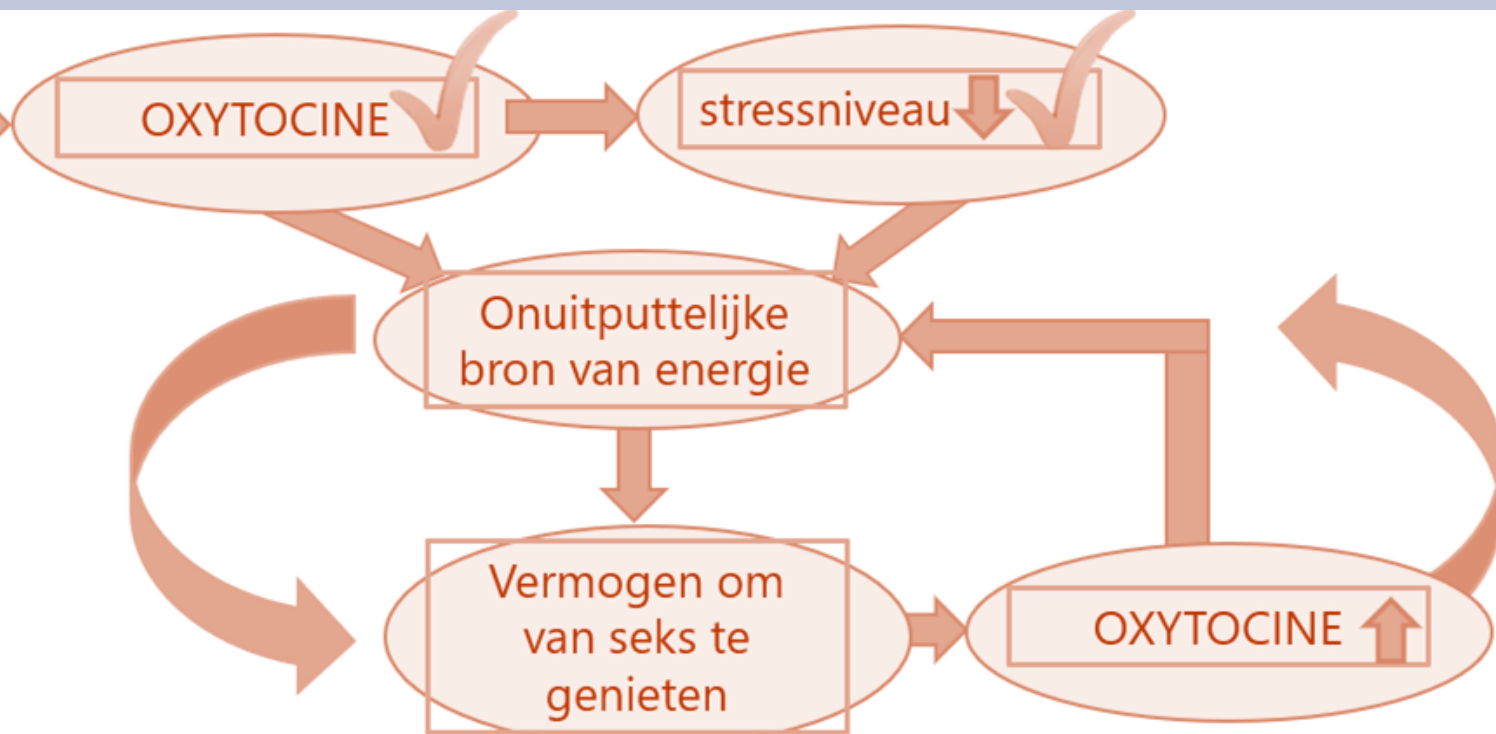
Zich afgewezen voelen

Zich niet gesteund voelen

Zich verwaarloosd voelen

H 3 – De stresshormonen van Mars en Venus (p. 66 – 87)

Vrouw heeft NOOIT rust, tenzij haar oxytocinegehalte optimaal is!



p.85 – Vrouwen die seksueel zeer actief zijn, willen meer seks, omdat seks een hormonale waterval teweegbrengt.

p.85 – Goede communicatie EN seksuele intimiteit zijn voor een vrouw DE manieren om haar stress te verlagen, omdat er ook tijdens opwinding EN een orgasme Oxytocine wordt aangemaakt

p.85 – Vrouwen die een poosje geen seks hebben gehad, kunnen vaak ook wel zonder, omdat ze te gestrest zijn. Het gezegde 'rust roest' is hier op zijn plaats. Na een drukke dag is seks wel het laatste waar een vrouw aan denkt. (...) over het algemeen onderdrukt stress het verlangen van een vrouw naar seks.

H 5 – De verhouding 90/10 (p. 103 – 124)

**p. 113 – Mannen krijgen meer punten als ze
GERICHTE VRAGEN stellen over haar bezigheden.**

**p. 114 – Mannen krijgen meer punten als ze
vrouwen NIET ONDERBREKEN (om haar problemen
op te lossen of te bagatelliseren)**

**p. 114 – Mannen krijgen meer punten als ze
vrouwen mee nemen op VAKANTIE of
ROMANTISCH UITJE EN nog meer als hij dat ruim
op tijd meldt, zodat zij zicht kan voorbereiden
en er op verheugen.**

**p. 114 – Mannen krijgen meer punten hun
werk onderbreken om hun vrouw een KNUFFEL
te geven.**

**p. 114 – Mannen krijgen meer punten voor
EENVOUDIGE BELEEFDHEDEN, zoals het ophouden
van een deur, aan de straat kant te lopen, de
jas aan te geven, de stoel aan te schuiven, ...**

**(115) Zware dozen sjouwen, vuilnisbak
buitenzetten, meubels verschuiven, bagage te
dragen, de auto te besturen, spullen op te
halen, de computer of elektriciteit of de afvoer
te repareren!**

**Vrouwen zijn zich ervan bewust dat al deze
kleine dingen ertoe bijdragen dat ze zich
GELIEFD en BESCHERMD voelt, waardoor ze
beter met stress om kan gaan.**

H 5 – De verhouding 90/10 (p. 103 – 124)

p. 115 – GENEGENHEID TONEN (even een hand aanraken, arm om haar schouder, hand in haar rug) en COMPLIMENTEN (met haar uiterlijk, met haar zorg) geven zijn ook krachtige oxytocinestimulatoren.

100 manieren waarop een MAN het oxytocineniveau van een vrouw kan verhogen:

de kleine gebaren van genegenheid, aandacht en behulpzaamheid

p. 121 – Als een vrouw wrok koestert, verliest ze haar vermogen een man punten toe te kennen.

Als een vrouw ernstig gestresst is, kan een man geen goed meer doen.

Als de tank van een vrouw goed gevuld is, geeft ze een man punten louter en alleen omdat hij een poging doet.

p. 123 – In vorige generaties waren de dagen van vrouwen gevuld met groepsactiviteiten die op een natuurlijke wijze voor de aanmaak van oxytocine zorgden. Haar eigen leven vormde de hoofdmaaltijd van haar geluk, de romantische gevoelens van haar partner waren EXTRA, maar zeer bijzondere toetjes.

dag van een man



dag van

dag van een vrouw





Vrouwen praten tegenover elkaar zittend

Mannen praten naast elkaar zittend

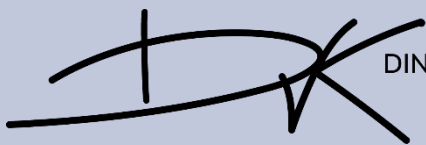


H 6 – De probleemoplosser en het echtelijke steuncomité (p. 124 – 136)

ZIJ - oxytocine	HIJ - testosteron
Zij brengt met behulp van taal vooral GEVOEL over.	Hij brengt met behulp van taal vooral INFORMATIE over.
 Zij heeft ZORGZAAMHEID nodig.	Hij heeft VERTROUWEN nodig.
Zij heeft BEGRIP nodig.	Hij heeft ACCEPTATIE nodig.
Zij wil graag RESPECT.	Hij wil graag WAARDERING.
Zij zoekt TOEWIJDING.	Hij zoekt BEWONDERING.
Zij wil graag BEVESTIGING.	Hij wil graag GOEDKEURING.
Zij wil graag GERUSTSTELLING.	Hij wil graag AANMOEDIGING.
Zij wil VERZORGEN, SCHOONMAKEN, ORGANISEREN.	Hij wil REPAREREN, SJOUWEN, BETALEN.
Zij wil graag SAMENwerken, samen beslissen.	Hij wil de VRIJHEID om iets op zijn eigen manier en zijn eigen tijd te doen.
Zij is mbt huishouden een langs afstandsloper.	Hij is mbt huishouden een sprinter.
Zij is verzamelaar.	Hij is jager.



RELATIE

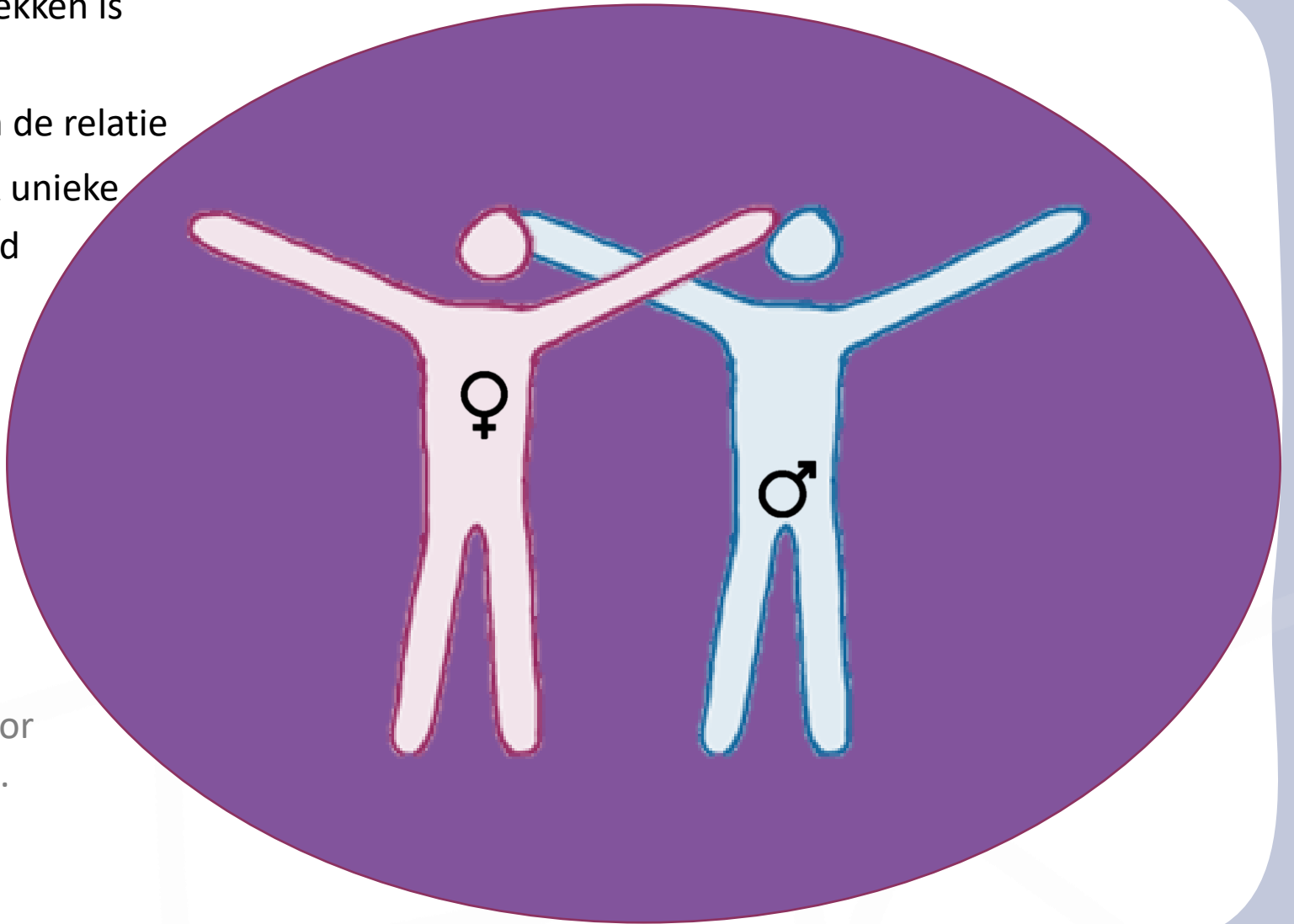


DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

Man-vrouw verschillen in een relatie ontdekken is van wezenlijk belang:

- 1) voor het tot zijn bestemming komen van de relatie
- 2) voor het persoonlijk ontwikkelen van elk unieke individu door de eigen natuurlijke eigenheid
- 3) omdat het uiteindelijk een bijdrage levert aan de ontwikkeling van de wereld waarin wij leven

Genderneutraliteit is het ontkennen van deze natuurwetten en zorgt ten diepste voor bewusteloosheid en daardoor agressiviteit.



Romantiek
Homogene relatie



En zij leefden nog
lang en gelukkig

Een *homogene* relatie



'STATUS QUO' is noodzakelijk in
EEN *HOMOGENE* RELATIE!

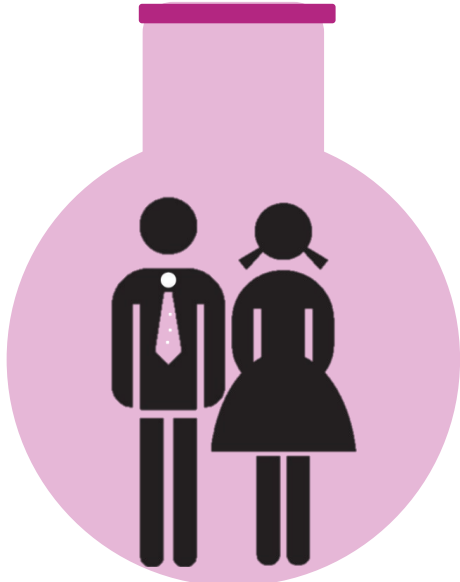
Een *homogene* relatie
levert gezelligheid,
vanzelfsprekendheid,
rolvastheid, vertrouwddheid,
gelijkheid in normen en
ideeën, aanpassen aan
elkaar en status quo op,
maar geen groei! (ANWB)

Gespreksonderwerpen vermijden die mogelijk
de ander boos of verdrietig kunnen maken....

VALS BEELD VAN DE RELATIE

VALS BEELD VAN HET RESULTAAT: we hebben het zo gezellig!

Alchemie van de liefde

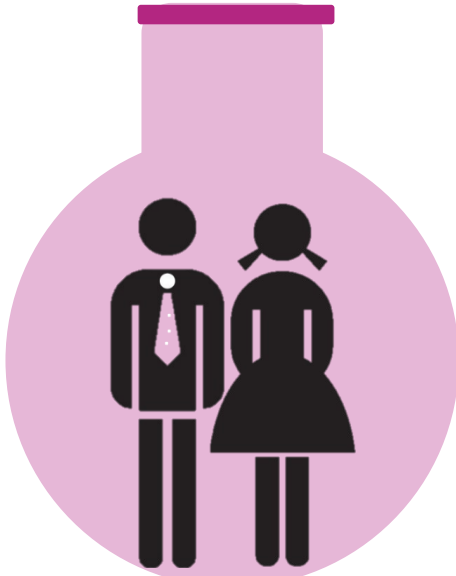


Mijn zoektocht: LIEFDE en RELATIE hoe doe je dat?

12 mensen geïnterviewd, waaronder: Truus van der Kaaij en Lisette Thooft

LIEFDESRELATIE – kolf
waarin en waardoor
ik mijzelf leer kennen.

Alchemie van de liefde

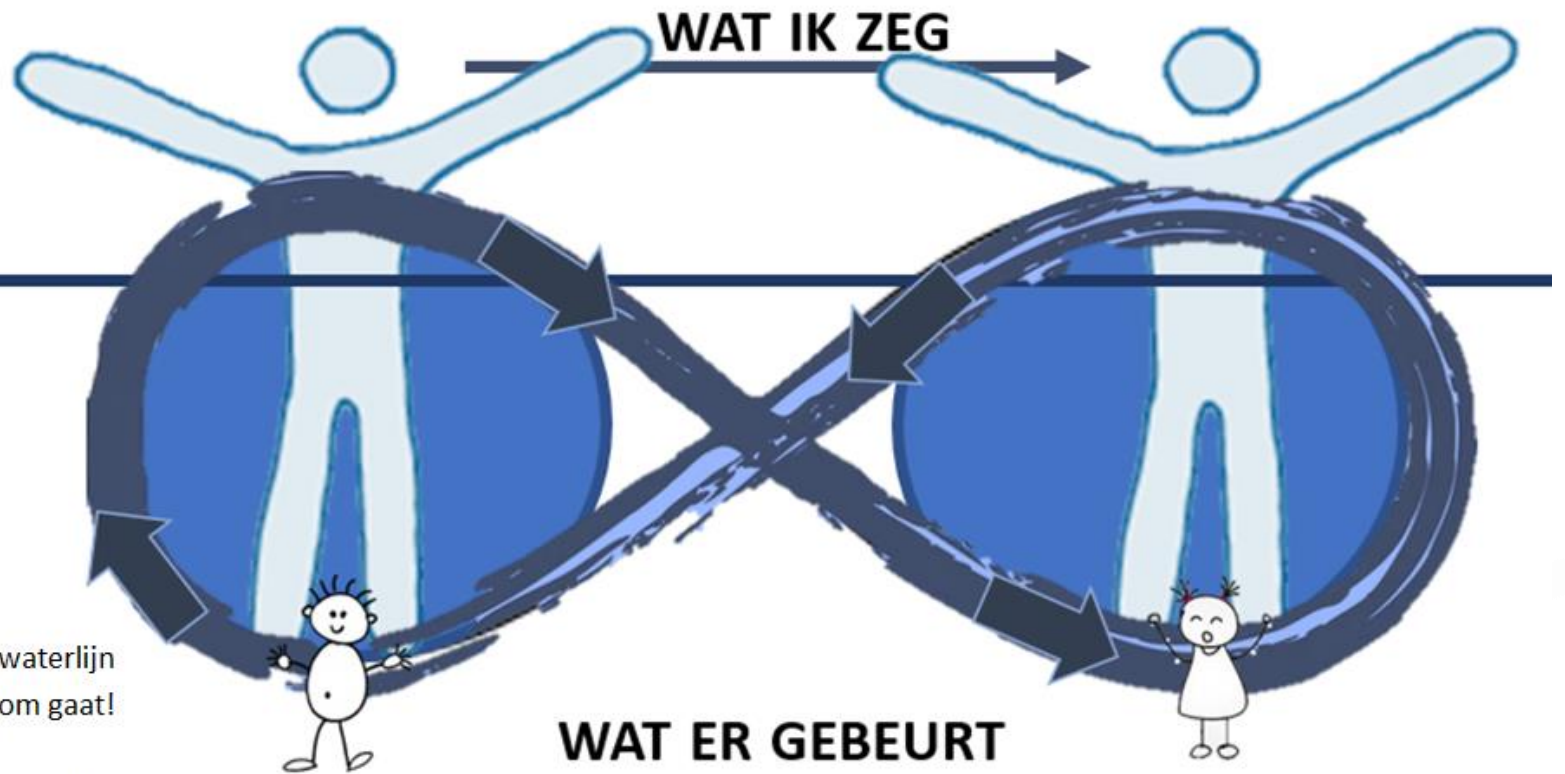


Een *heterogene* relatie

*boven de
waterlijn*

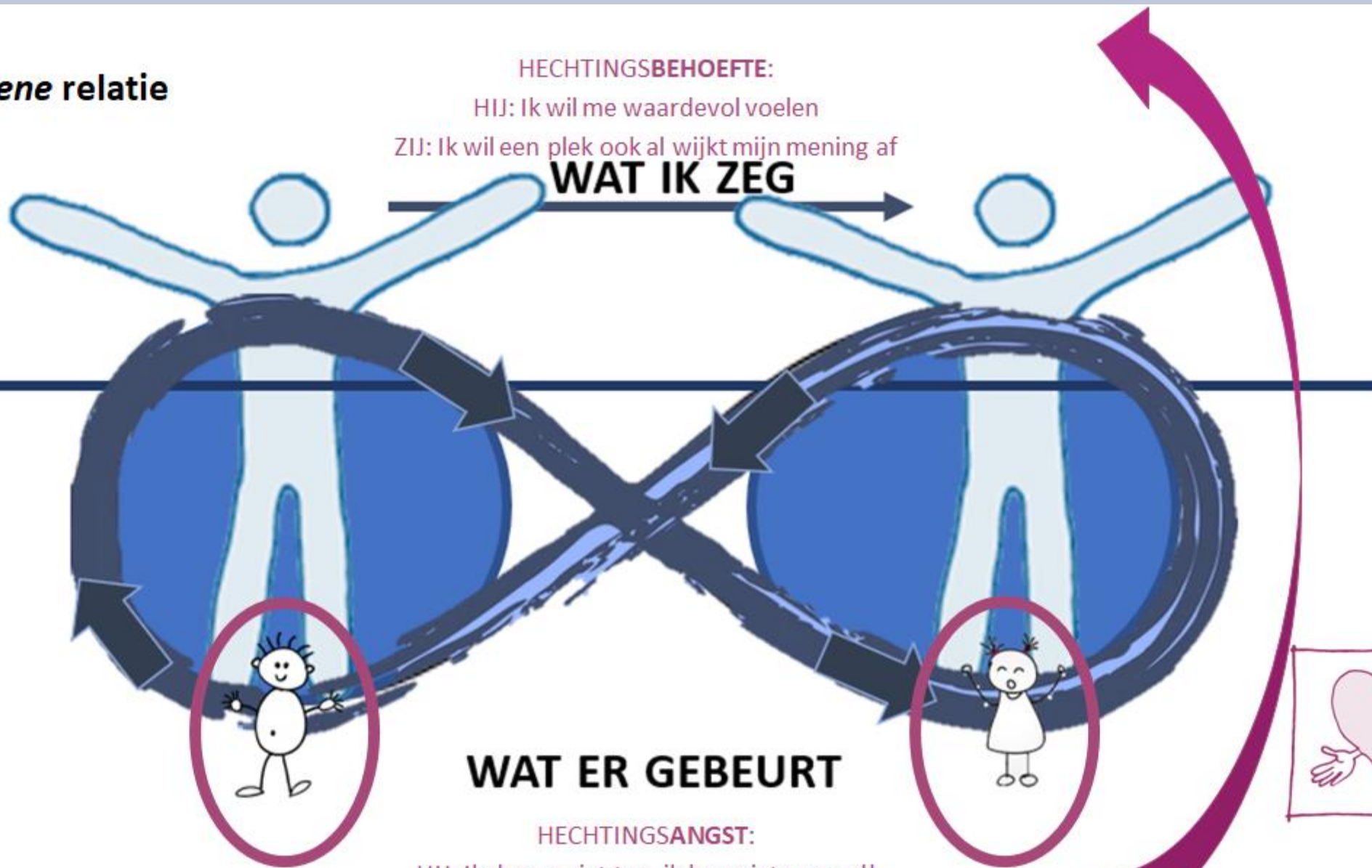
*onder de
waterlijn*

Opdracht: boven de waterlijn
halen waar het echt om gaat!
=> Liefdesstrijd
=> Elkaar durven bevragen!



Een *heterogene* relatie

boven de
waterlijn
onder de
waterlijn



HECHTINGSBEHOEFTE:

HIJ: Ik wil me waardevol voelen

ZIJ: Ik wil een plek ook al wijkt mijn mening af

WAT IK ZEG

WAT ER GEBEURT

HECHTINGSANGST:

HIJ: Ik doe er niet toe, ik ben niets waard!

ZIJ: Ik mag er niet zijn. Ik voel me buitengesloten



'STATUS QUO' is noodzakelijk in
EEN **HOMOGENE** RELATIE!

Een *homogene* relatie
levert gezelligheid,
vanzelfsprekendheid,
rolvastheid, vertrouwdeheid,
gelijkheid in normen en
ideeën, aanpassen aan
elkaar en status quo op,
maar geen groei! (ANWB)

EEN **HETEROGENE** RELATIE
levert gelijkgezindheid,
gelijkwaardigheid,
zelfstandigheid, intensieve
communicatie,
afhankelijkheid.

'LIEFDESSTRIJD' (op het scherpst
van de snede) is noodzakelijk
in een *heterogene* relatie!

Liefdesstrijd - functioneel	Oorlogsstrijd - disfunctioneel
volwassen strategie	slachtoffer strategie
eigen verantwoordelijkheid nemen	beschuldigen / aanklagen
keuzes voorleggen	conflict opzoeken / eigen gelijk halen
consequenties accepteren	ageren / gevolgen negeren
volwassenen beoordelen / nadenken	dreigen / veroordelen
hier en nu	oude koeien
humor inzien en gebruiken	star in visie (bevriezen)
confrontatie aangaan	weglopen (vluchten) / passiviteit
(terug)slaan	agressie, pijn doen (vechten)
raakbaar zijn	afweren, clichés gebruiken
aanspreken / benoemen	abstraheren (altijd / nooit)
gelijkwaardig	ongelijkwaardig
begrip tonen	oordelen

met dank aan Piet en Marry Weisfelt

VREDE van de
LIEFDESSTRIJD.
Ik durf te vechten.
Ik durf te zoeken.
Niet de lieve vrede
waarbij onder de tafel de
oorlog woedt.

Liefdesstrijd - functioneel	Oorlogsstrijd - disfunctioneel
volwassen strategie	slachtoffer strategie
eigen verantwoordelijkheid nemen	beschuldigen / aanklagen
keuzes voorleggen	conflict opzoeken / eigen gelijk halen
consequenties accepteren	ageren / gevolgen negeren
volwassenen beoordelen / nadenken	dreigen / veroordelen
hier en nu	oude koeien
humor inzien en gebruiken	star in visie (bevriezen)
confrontatie aangaan	weglopen (vluchten) / passiviteit
(terug)slaan	agressie, pijn doen (vechten)
raakbaar zijn	afweren, clichés gebruiken
aanspreken / benoemen	abstraheren (altijd / nooit)
gelijkwaardig	ongelijkwaardig
begrip tonen	oordelen

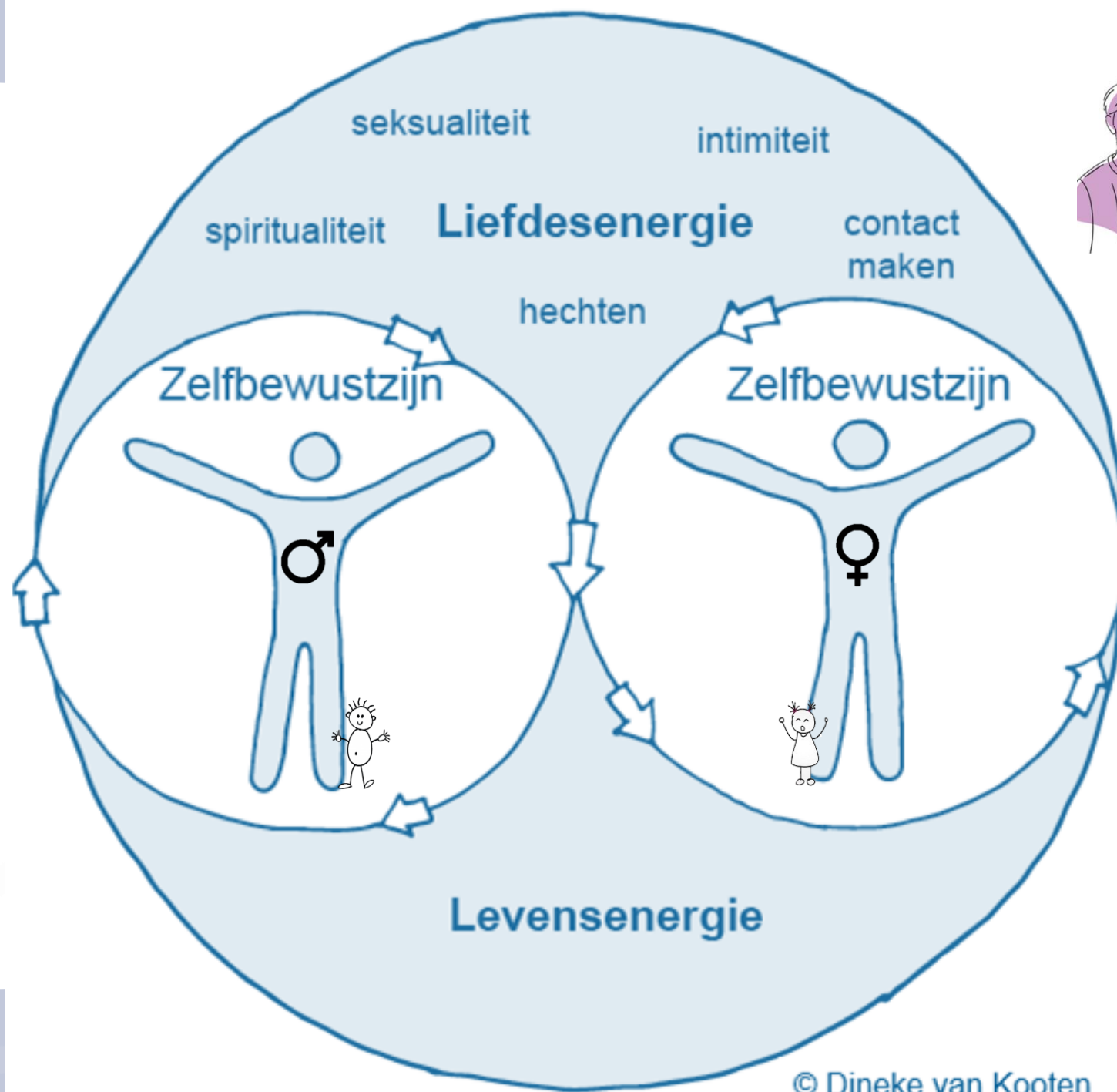
RELATIE

Man / Vrouw

Persoonlijke ontwikkeling

Vriendschap- / Liefdesrelaties

RELATIE
ontwikkeling





WIJ-dagdagelijks
CONTACT / HECHTEN

WIJ-ervaringen
INTIMITEIT / SEKSUALITEIT

Vaste
componenten
van een
gezonde
RELATIE

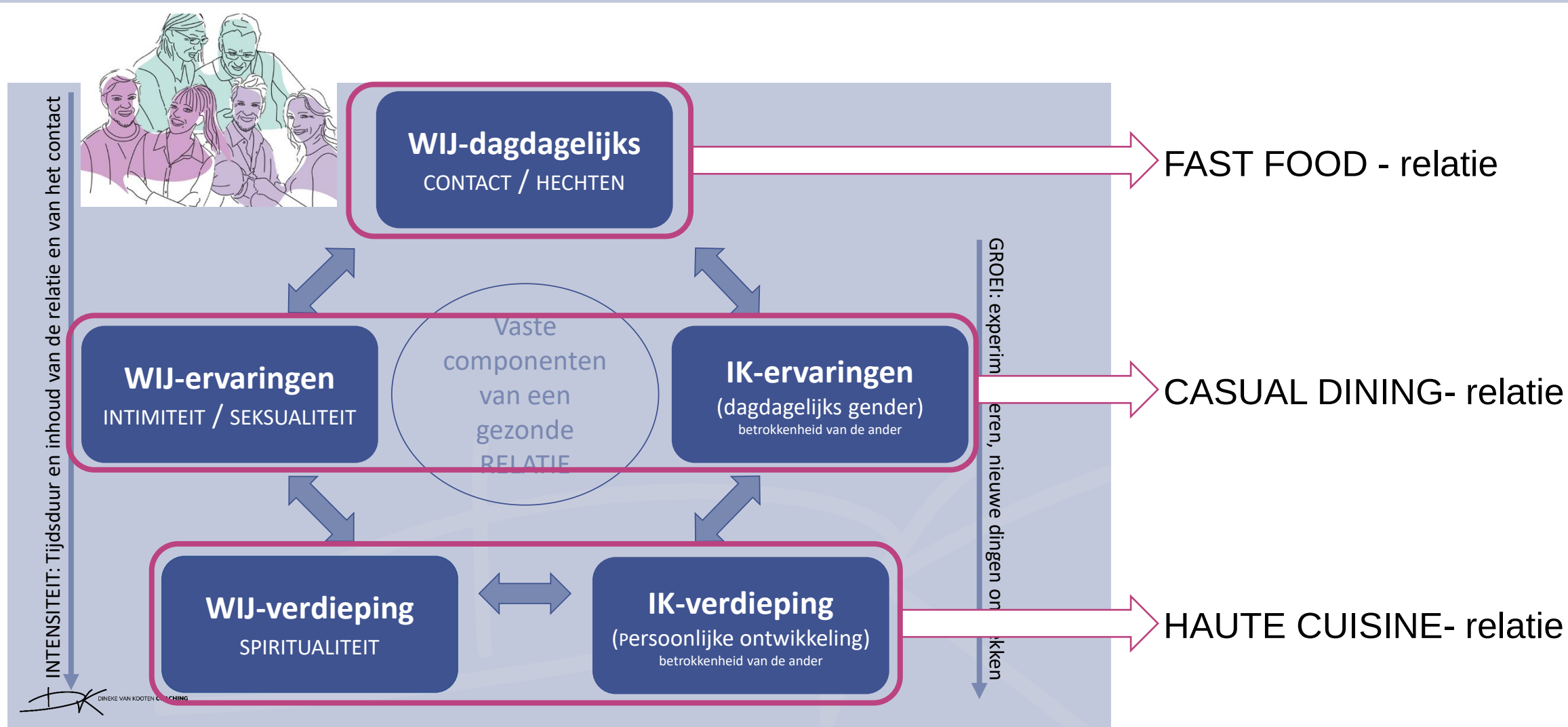
IK-ervaringen
(dagdagelijks gender)
betrokkenheid van de ander

WIJ-verdieping
SPIRITUALITEIT

IK-verdieping
(persoonlijke ontwikkeling)
betrokkenheid van de ander

INTENSITEIT: Tijdsduur en inhoud van de relatie en van het contact

GROEI: experimenteren, nieuwe dingen ontdekken





Valkuil:

- * Vluchten in het werk, of bevroren op de bank zitten en/of slaafs reageren
- * Vechten => beheersen van de ander
- * Probleemoplosser

Mannelijke kracht:

- * Vrouw op handen dragen
- * Focus op het werk
- * In kracht staan
- * Aanwezigheid in hier en nu



Vrouw op handen dragen
-> zorgzaamheid, begrip, respect,
toewijding, bevestiging, geruststelling



Op handen dragen

Wakker roepen - lokroep

Opdracht: bewust
zijn ontwikkelen



Vrouwelijke kracht:

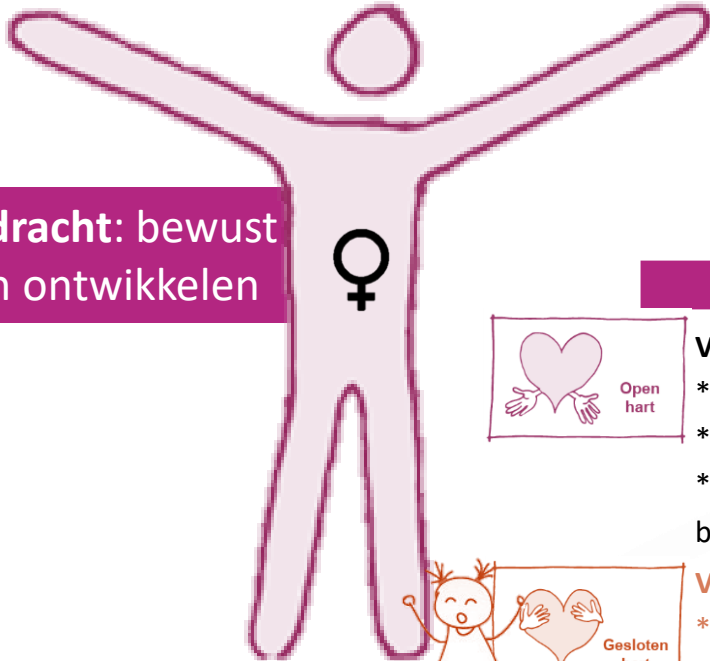
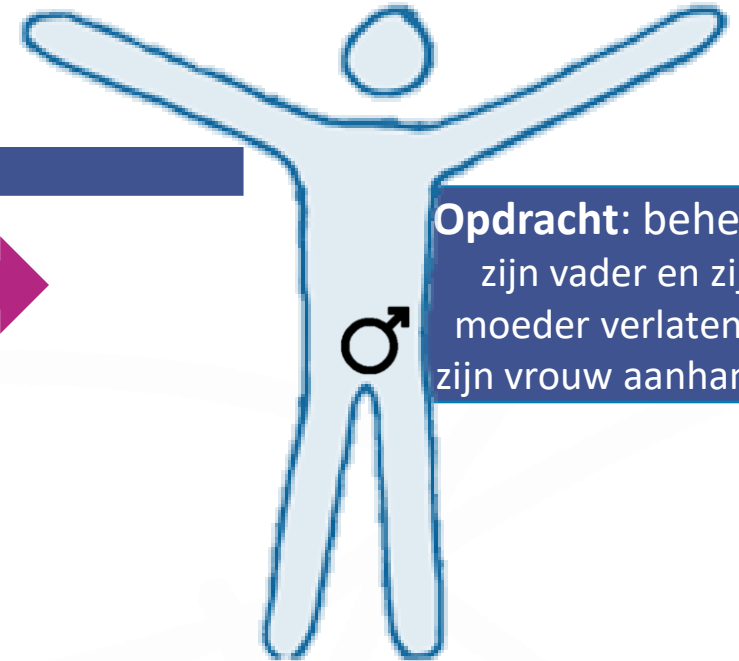
- * Verleiden;
- * Vragen stellen voor zichzelf (je zou me zo blij maken....);
- * Man succesvol laten zijn -> complimenteren; vertrouwen; bewonderen; aanmoedigen; accepteren; waarderen

Valkuil:

- * Zeikwif
- * Bemoederen
- * Steuncomité



Opdracht: beheren,
zijn vader en zijn
moeder verlaten en
zijn vrouw aanhangen

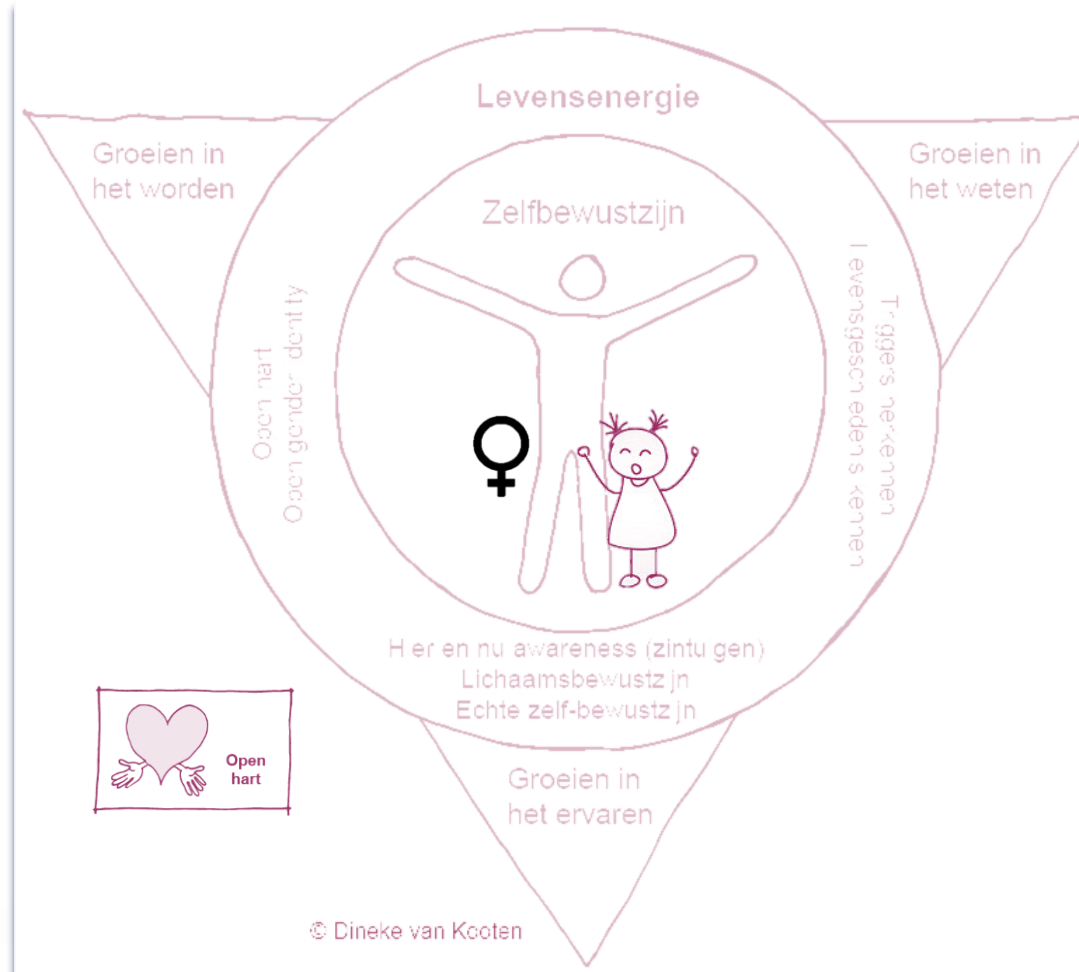


Opdracht: bewust zijn ontwikkelen

BEVROUWEN:

- > zorgen voor mensen om haar heen op een manier die bij haar past
- > met vriendinnen delen wat haar bezig houdt! Niet van de man een vriendin maken!
- > tutten = zich vrouwelijk kleden, haar haar en lichaam verzorgen (met olie en warmte), zich opmaken, mooie lingerie, etc.

Daardoor krijgt een vrouw oxytocine wat zo nodig is!



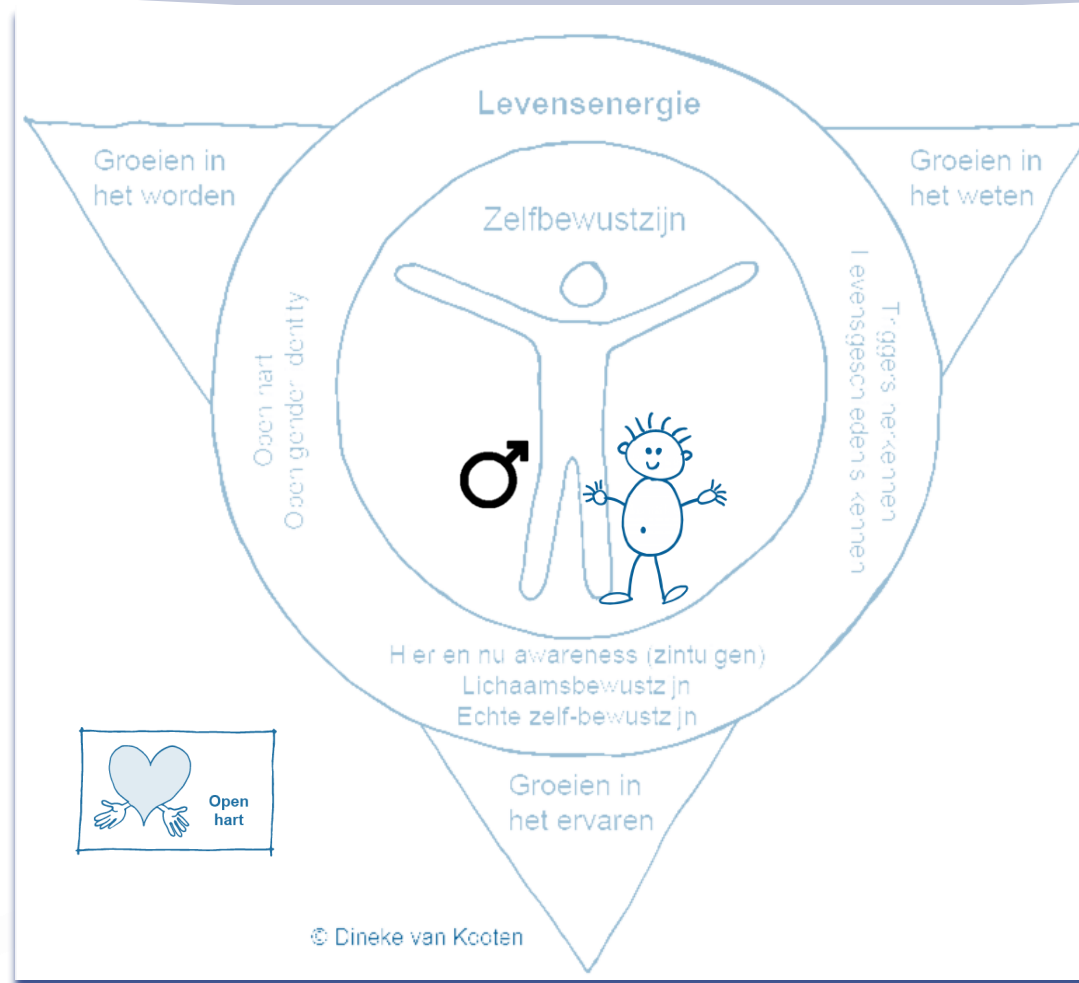
TIP:

boeken van David Deida
'de kracht van echte vrouwen'
E-learning 'de echte vrouw'
E-learning man-vrouw verschillen

Opdracht: beheren,
zijn vader en zijn
moeder verlaten en
zijn vrouw aanhangen

BEHEREN:

- > zijn vader en moeder verlaten en zijn vrouw aanhangen
- > focus
- > niet bang zijn voor eigen kracht
- > levensopdracht weten
- > met mannen, mannen dingen doen!
- > zorgen voor voldoende testosteron



TIP: boeken van David
Deida 'de kracht van echte
mannen'
E-learning 'de echte man'
E-learning man-vrouw
verschillen

BEGIN DIA



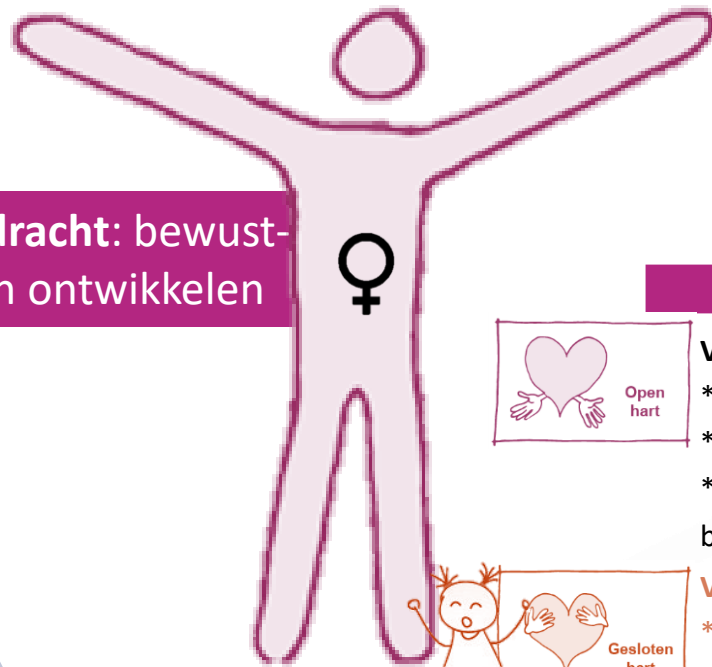
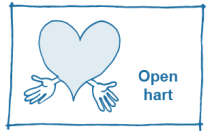
Valkuil:

- * Vluchten in het werk, of bevroren op de bank zitten en/of slaafs reageren
- * Vechten => beheersen vd ander
- * Probleemoplosser

Mannelijke kracht:

Vrouw op handen dragen
-> zorgzaamheid, begrip, respect,
toewijding, bevestiging, geruststelling

- * Vrouw op handen dragen
- * Focus op het werk
- * In kracht staan
- * Aanwezigheid in hier en nu



**Opdracht: bewust-
zijn ontwikkelen**



Vrouwelijke kracht:

- * Verleiden;
- * Vragen stellen voor zichzelf (je zou me zo blij maken....);
- * Man succesvol laten zijn -> complimenteren; vertrouwen;
bewonderen; aanmoedigen; accepteren; waarderen

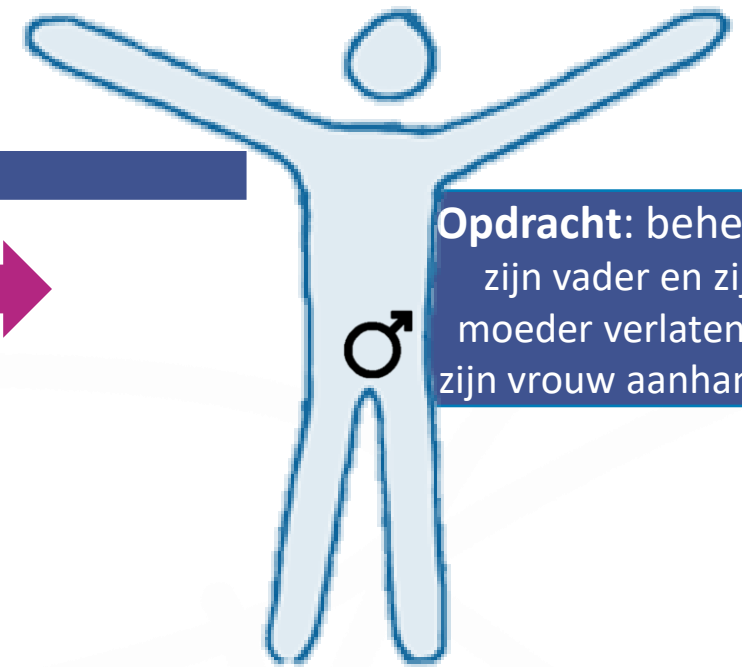
Valkuil:

- * Zeikwif
- * Bemoederen
- * Steuncomité

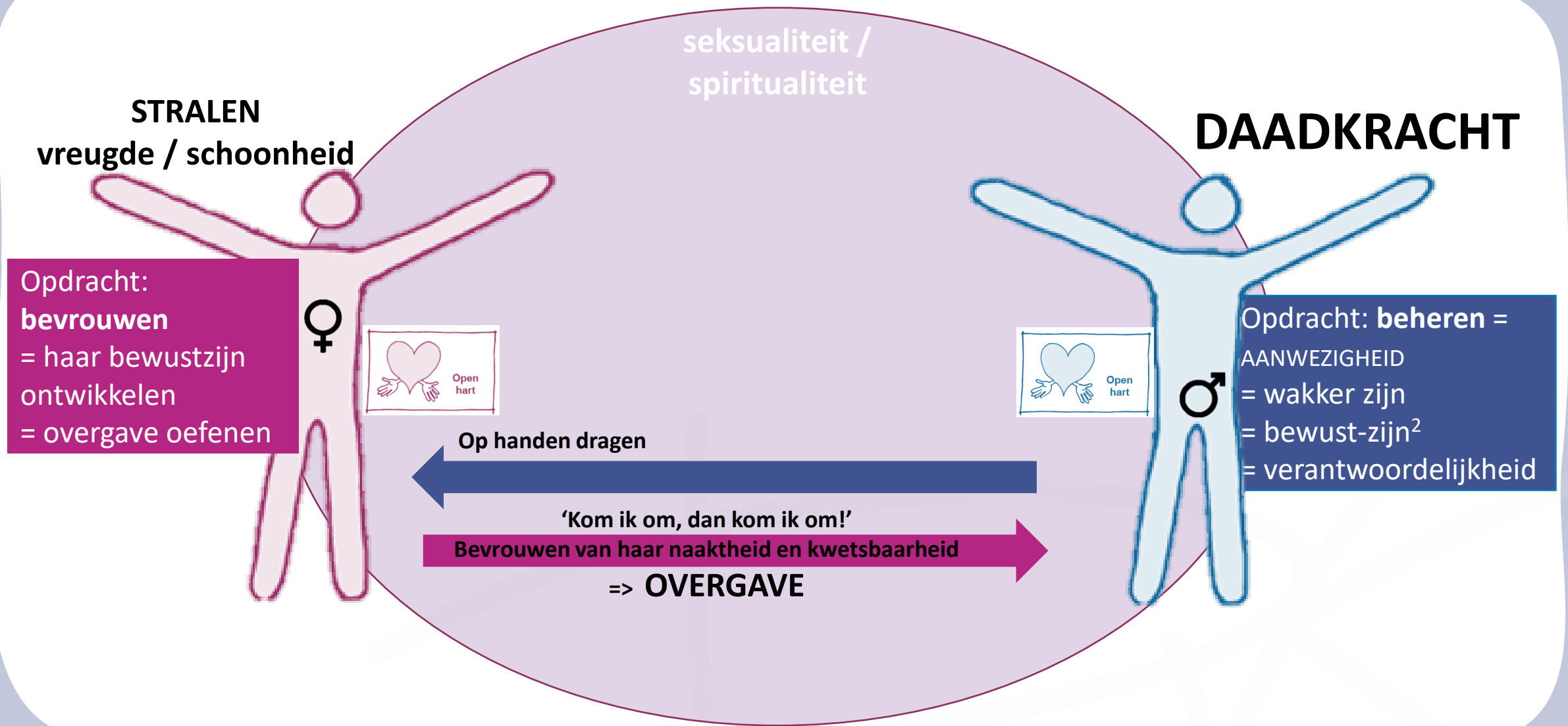


Op handen dragen

Wakker roepen - lokroep



**Opdracht: beheren,
zijn vader en zijn
moeder verlaten en
zijn vrouw aanhangen**



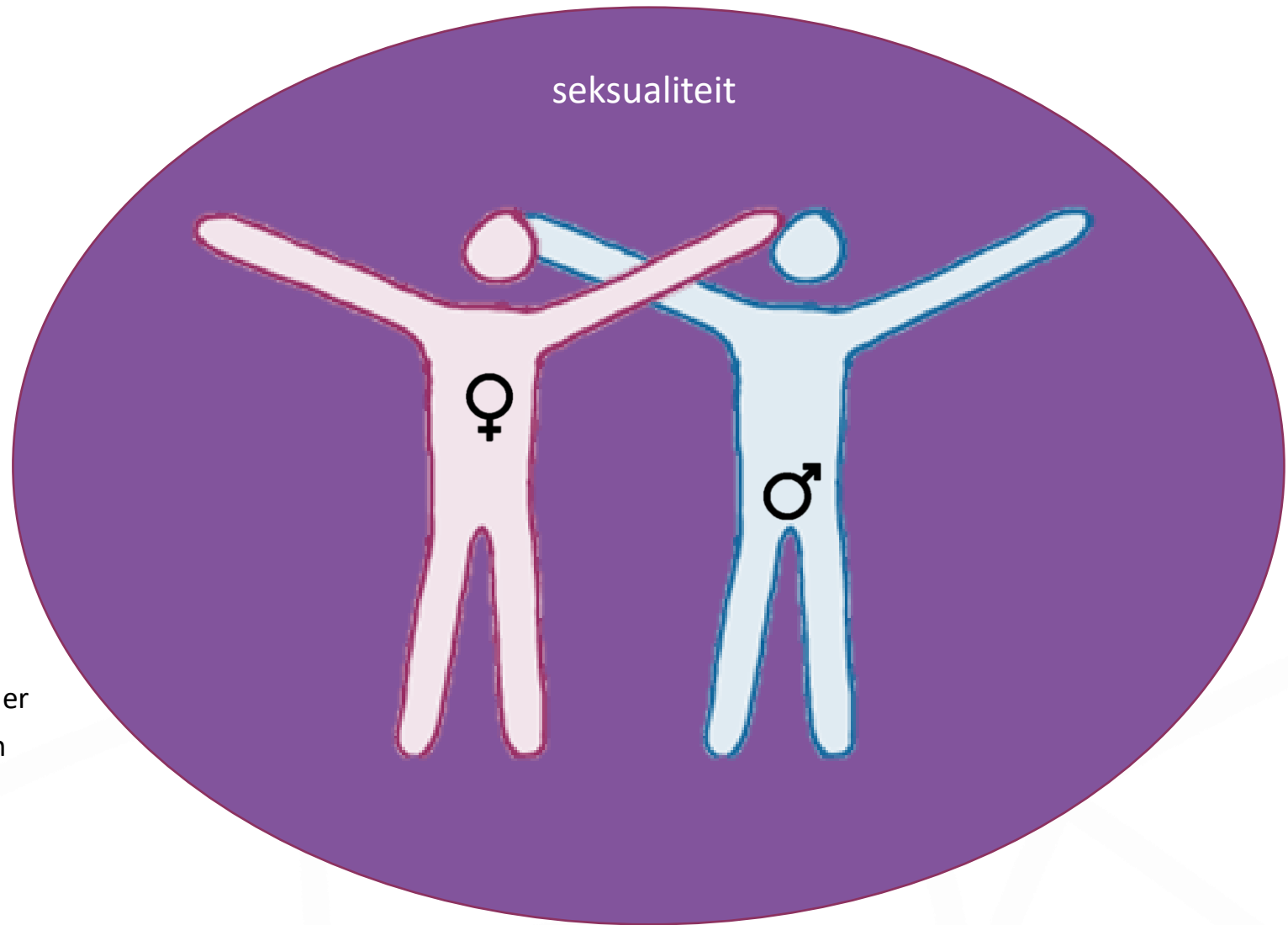
Seksualiteit – dé olie van de relatie:

- Brengt de man bij zijn **hart**
- Geeft de vrouw **levenskracht**

Seksualiteit – dé olie van de relatie, als:

- De **frequentie** regelmatig is (belangrijk voor de vrouw)
- Het vrijen een **dialogoog** is, waarbij klaarkomen een extraatje

Seksualiteit – dé olie van de relatie, als er ook **oefentijd** is, om zo elkaars lichamen en elkaars verlangen te leren kennen.



SEKSUALITEIT

(1) RELATIE

Mannen erg kwetsbaar op opwinding

Vrouwen willen eerst praten -> betekent moeten 'warm' gemaakt worden

Vrouwen moeten uit de moeder rol blijven (aanwijzingen geven, mannen willen veranderen) -> Weet je waar je me blij mee zou maken?

Mannen willen vrouwen graag op handen dragen!! Als dat niet lukt, dan worden ze of voetvegen of storten ze zich op het werk! Ze begrijpen NIETS van vrouwen.

(2) Man / Vrouw

Weet ik dat er man/vrouw verschillen zijn en welke?

Weet ik dat er een andere beleving is tijdens het vrijen: zacht/hard; lang/kort; strelen/stevig; geuren?

Vrouwen – oven; Mannen – magnetron

Vrouwen en mannen – verschillende soorten orgasmen

Mannen komen bij hun gevoel/bij hun hart door het vrijen

(3) Persoonlijke ontwikkeling

Ken ik mijn eigen lichaam?

Wat is mijn ervaring met mijn eigen geslachtsdelen en erogene zones?

Wat heb ik geleerd van mijn ouders, broers/zussen/vriendinnen?

Welke voorlichting heb ik gehad?

IS GENEZEND
(zien, beminnen, aanraken)

IS ZIELSVERBINDEND

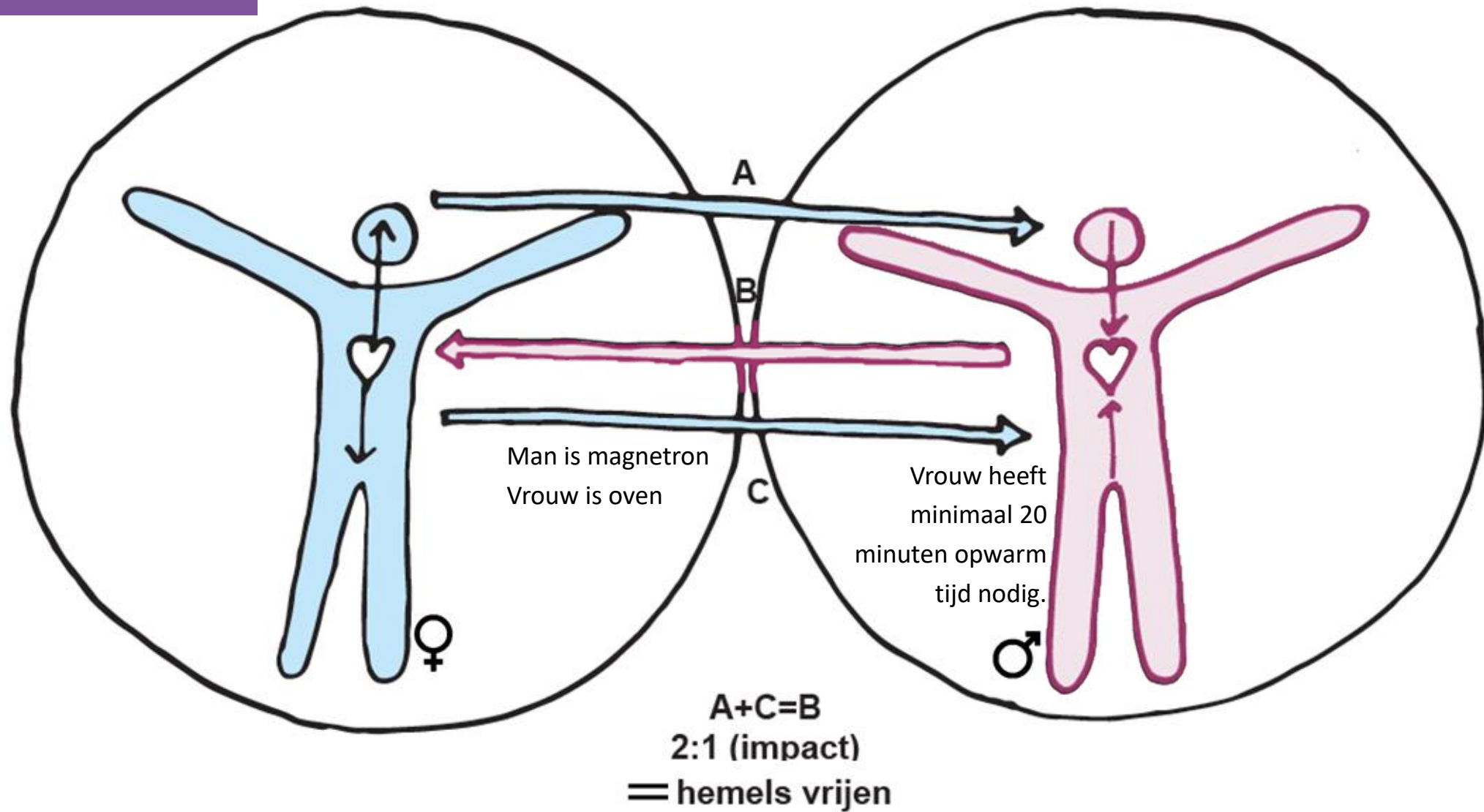
GOEDE

IS VITALISEREND
(levensenergie)

SEKSUALITEIT

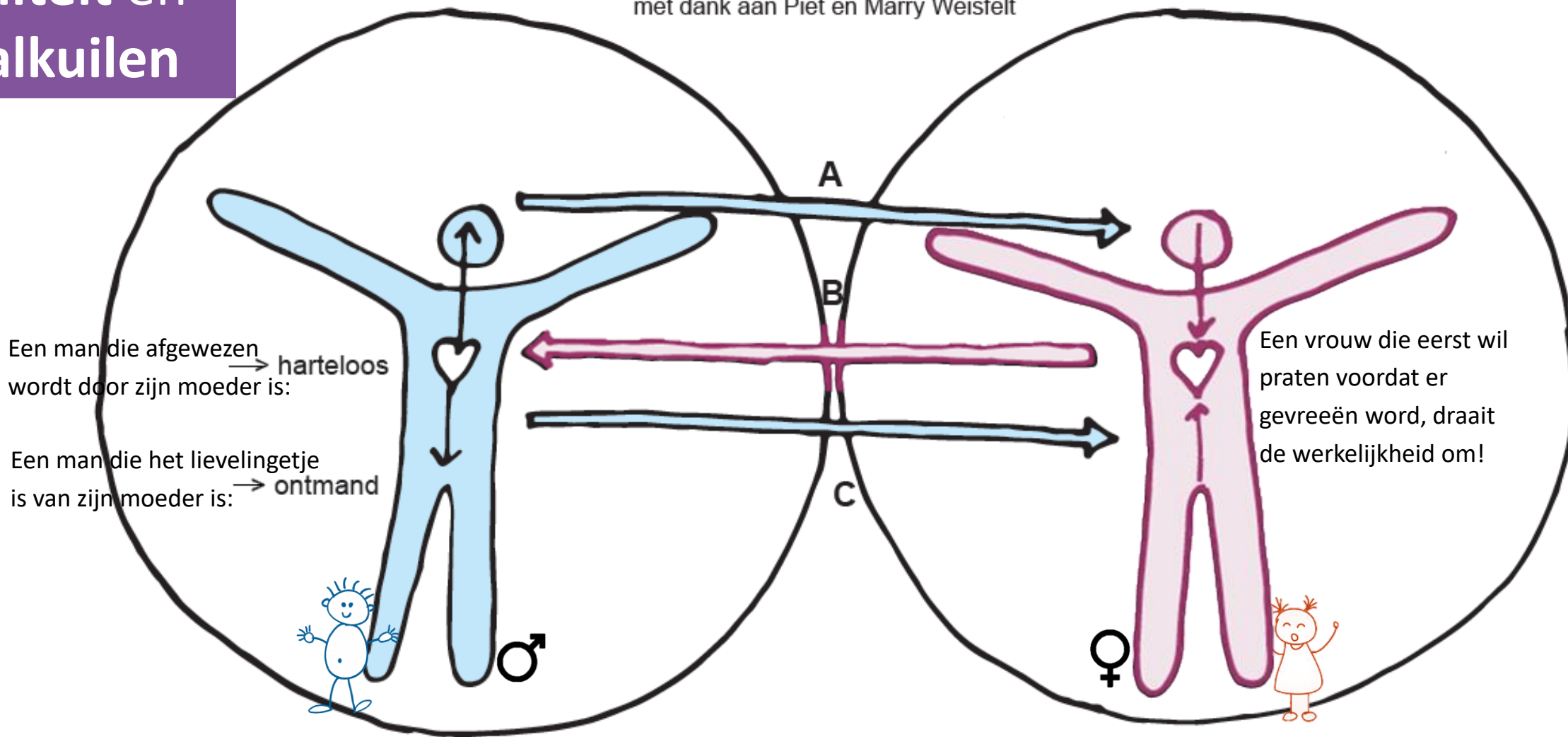
is OLIE voor de relatie

SEKSUALITEIT

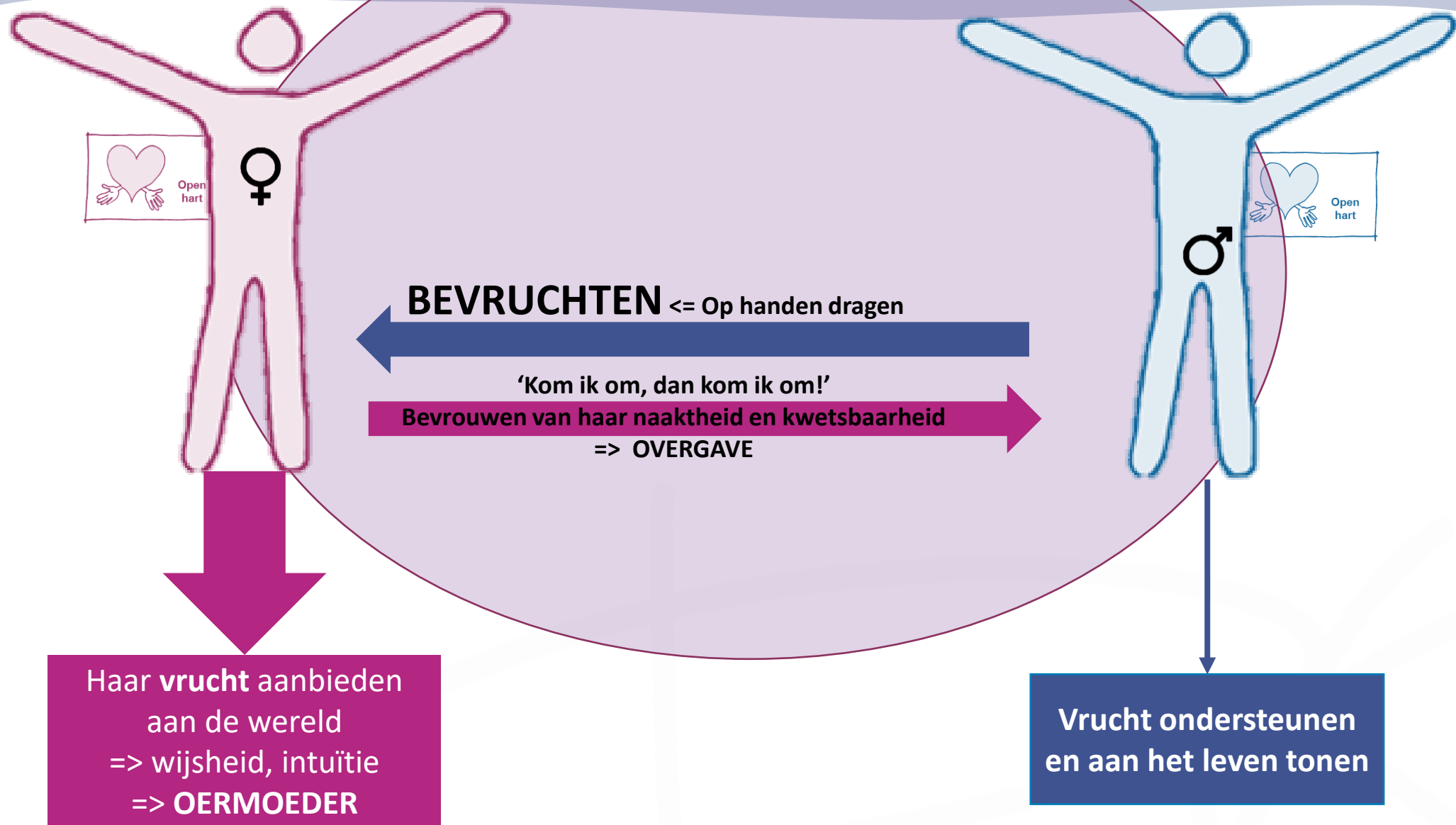


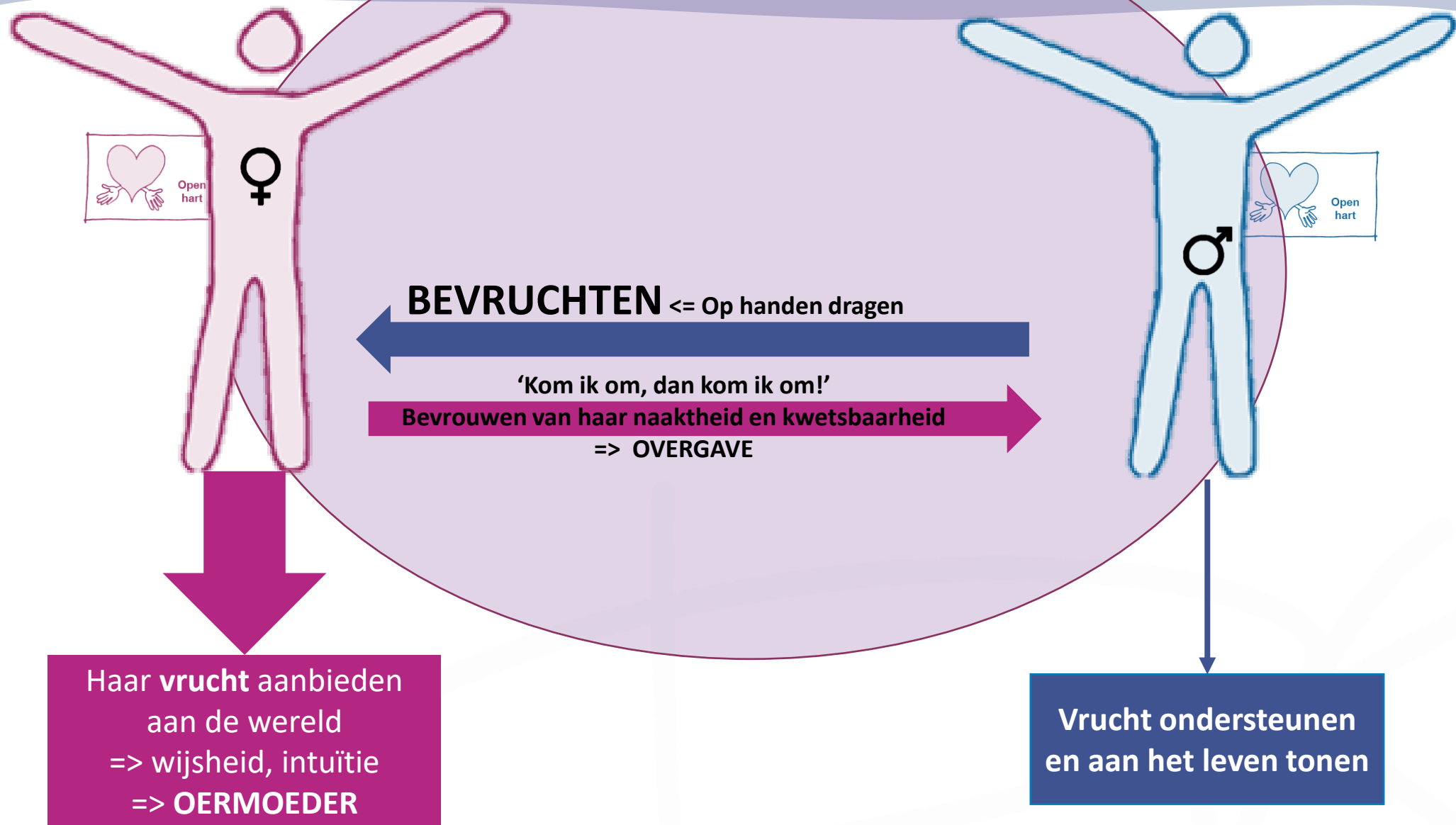
Seksualiteit en haar valkuilen

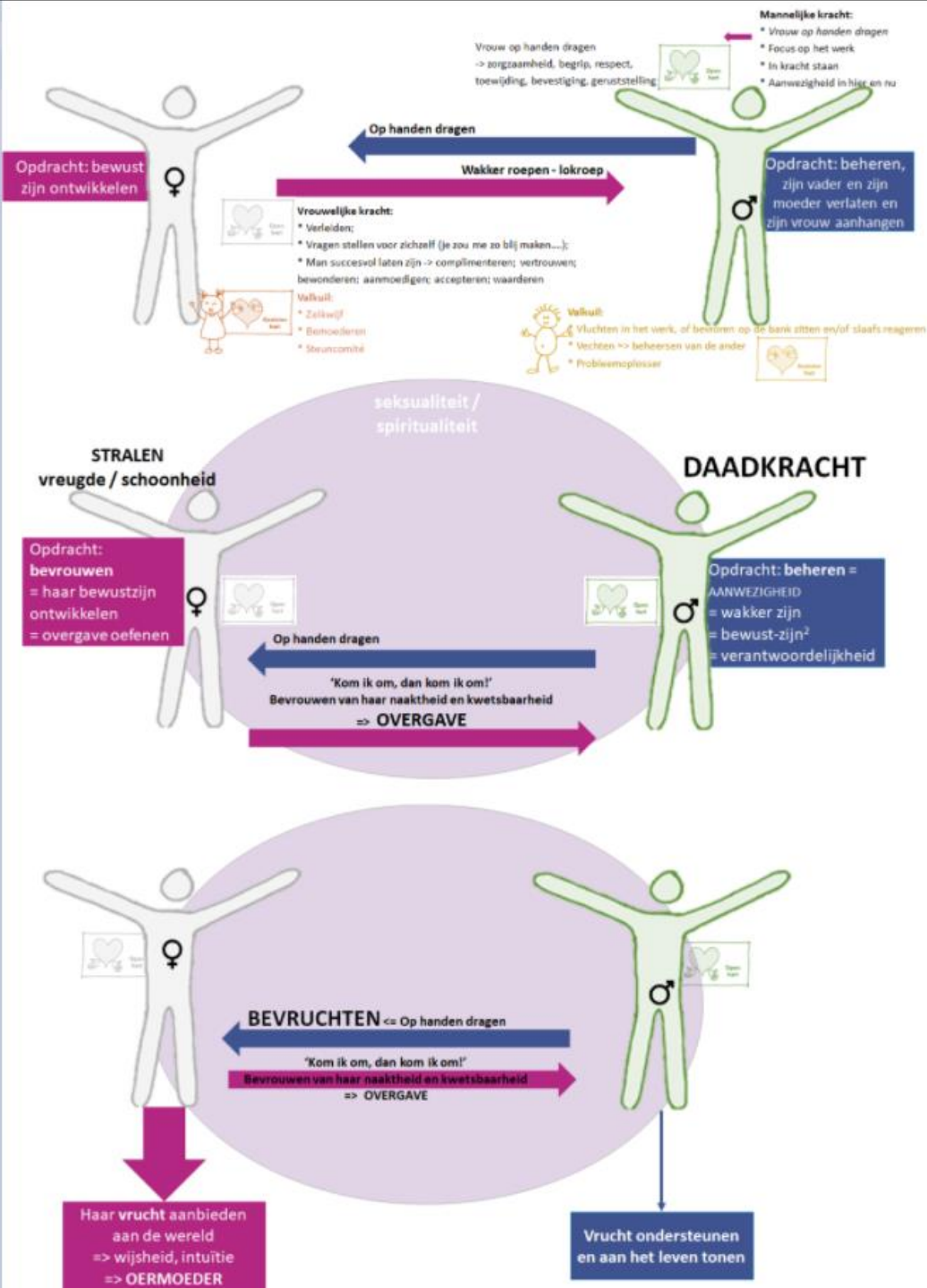
met dank aan Piet en Marry Weisfelt



Uit verbinding gaan: A, zonder B en C → blijven praten, geen seks
C, zonder A en B → 'neuken', klaarkomen





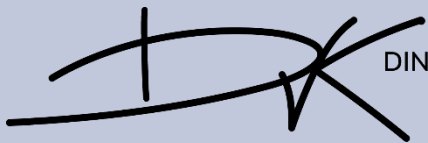


<https://www.dinekevankooten.nl/archief/mannen-en-vrouwen-hebben-elkaar-nodig/>

- Artikel
- Podcasts
- Uitleg

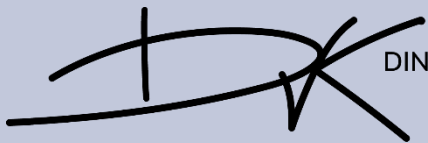
Te snel? Teveel informatie?

Zie: www.dinekevankooten.nl



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

Meer weten?



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**



Familiebedrijven



Relaties



Hoogbegaafdheid



Persoonlijke Ontwikkeling



Seksualiteit



Man-vrouw



Spiritualiteit



Coaching



Dineke



ARTIKELN

Man	Vrouw
Het motiveren en inspireren anderen als ze zich nodig voelen.	Het motiveren en inspireren anderen als ze zich behoefte voelen.
De grootste angst van een man is dat hij niet goed genoeg of onbekwaam is.	De grootste angst van een vrouw is dat hij niet goed genoeg of onbekwaam is.
Zoals een vrouw bang is te verliezen, zo is een man bang te geven.	
Een man vindt het moeilijk om naar een vrouw te kijken als de omgeving of het gesprek is veranderd van het gewone naar het speciale.	Een vrouw vindt het moeilijk om naar een man te kijken als de omgeving of het gesprek is veranderd van het gewone naar het speciale.
Het is voor een man heel moeilijk onderscheid te maken tussen een medeliden en spijten. Aan het laatste heeft hij een hekel.	Een vrouw moet vaak tegen een man zeggen: "Wat is niet jouw schuld?"
Wanneer maken kussen om het recht te krijgen. Wanneer vullen kussen.	Vrouwen maken kussen om het recht van elkaar te krijgen. Wanneer vullen kussen.
Over het algemeen heeft een man een meer positieve houding dan een vrouw.	Als de fysieke behoeften van de vrouwen vervuld zijn, wordt ze zich meer bewust van de emoties.
Het is te belachelijk voor een man, als hij de enige bron van seks is.	Vrouwen maken een man sterk als ze niet problemen hebben te overtuigen of te overtuigen.
Wanneer een vrouw een man ontmoet, wordt ze vaak verliefd op hem.	Een vrouw (d)rukt te maken om goed te zijn. Wanneer een man een vrouw ontmoet, wordt hij vaak verliefd op haar.

Man van Mars – Vrouw van Venus

John Gray leerde ons door zijn boeken veel over de verschillen tussen mannen en vrouwen. Volgens John Gray komen mannen van Mars en vrouwen van Venus. Hierdoor zijn er verschillen en begrijpen ze elkaar lang niet altijd. Zaken die een man vanzelfsprekend vindt, zijn dat voor een vrouw totaal niet en andersom. John Gray benoemt ...

[Lees verder](#)

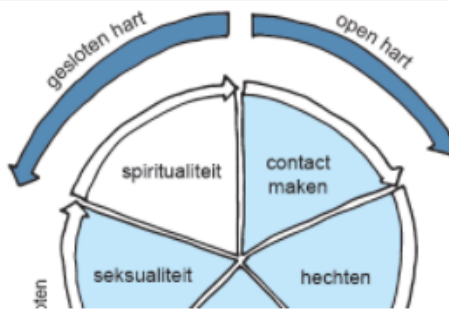


Man	Vrouw
Staatbevestiging	Schaakbevestiging
Extravert	Intravert
Pendelant	Open
Asserief	Ontvankelijk
Dualistisch	Holistisch
Levensstraal	Breed als bekken
Helend	Helend
Deugdloos	Bergend
Vervoesend voor	Ontvankelijk als moeras
Agressief	Geveilig

Man – Vrouw verschillen

Vanuit het boek 'MIJN ANDERE LIEF' vrouwelijk en mannelijk in de mens', Hannah van Buuren, Uitgever: Sigma & de Ster, ISBN 9789065563019, 154 pagina's Man en Vrouw zo verschillend, naar lichaam, ziel en geest. Je bewust worden van deze verschillen zetten je niet vast, maar geven je veel vrijheid, veel inzicht, waardoor je bewust-zijn vergroot wordt. Daardoor dient ...

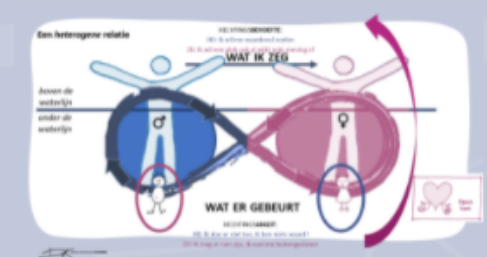
[Lees verder](#)



Van seksualiteit naar spiritualiteit

In diverse podcasts en e-learnings heb ik het een en ander verteld over seksualiteit. In een andere podcast vertel ik wat de contactcirkel is: Voor deze pagina wil ik vooral aandacht vragen voor een paragraaf uit het boek van John Welwood 'Liefde geven, liefde ontvangen. Waarom ontvangen zoveel moeite kost'. Over dit boek heb ik ...

[Lees verder](#)



Lemniscaat van de communicatie

Op de pagina Mannen en vrouwen hebben elkaar nodig! op deze website, geef ik een uitgebreide uitleg (podcast en powerpoint) over mijn belangrijkste inzichten met betrekking tot het doel van de liefdesrelatie. Op die pagina staat ook een figuur die inzichtelijk maakt hoe de communicatie binnen een relatie verloopt. Deze figuur is hieronder verder uitgewerkt/opgebouwd. John Welwood ...

[Lees verder](#)



Mannen en vrouwen hebben elkaar nodig!

Waarom zijn er liefdesrelaties en huwelijksrelaties? Omdat je aan en van elkaar te leren hebt, zodat je individueel tot je wezenlijke bestemming komt! Man-vrouw verschillen zijn noodzakelijk! Want in die dynamiek komen we ten diepste tot ons recht! Dat is een eeuwenoude wijsheid, bekend bij alle oude volken. In mijn optiek ontwikkelt de relatie zich in drie ...

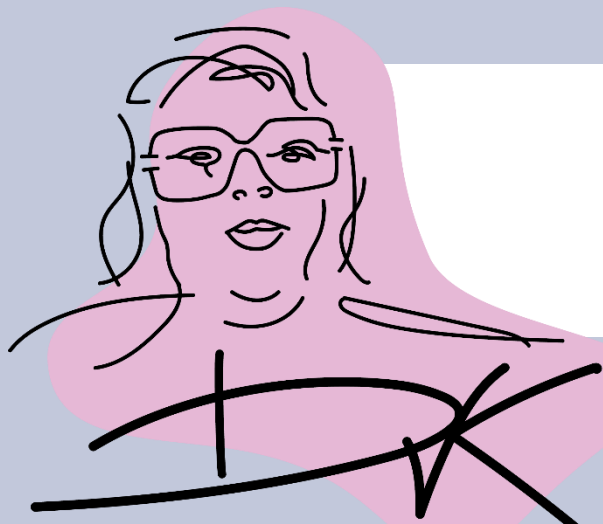
[Lees verder](#)



COMPENDIUM



DINEKE VAN KOOTEN COACHING



♥ Dineke in de Media
Emmaus Coaching



♥ Lezingen door Dineke
Emmaus Coaching



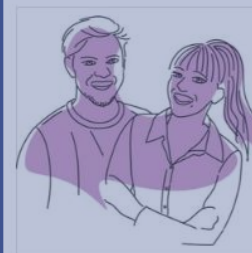
♥ Drukke Gezinnen
Dineke



♥ Spiritualiteit
Dineke



♥ Relatie - als de kindere...
Dineke



♥ Beginnende relatie
Dineke



♥ Seksuele Intelligentie
Dineke



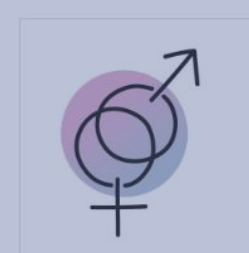
♥ Persoonlijke Ontwikkel...
Dineke



♥ Familiebedrijven
Dineke



♥ Dineke - persoonlijk
Dineke



♥ Man-Vrouw - Verschillen
Dineke



♥ Relaties
Dineke



♥ Hoogbegaafd
Dineke



♥ Lezingen door Dineke v...
Dineke



♥ Dineke van Kooten in d...
Dineke

PODCASTS



PODCAST – man-vrouw

- 1 Man/Vrouw - Punten
- 2 Man - Vrouw
- 3 E-Learning Over Seksualiteit
- 4 RelatieComponenten
- 5 Moeder En Kind
- 6 Vader En Kind
- 7 Hoogbegaafden en relaties
- 8 Man - Vrouw - Bedrijf
- 9 Passie In Relatie Hoe dan?
- 10 Man - Vrouw HannahVBuuren
- 11 Man Vrouw Nodig - VROUW
- 12 Mannen en Vrouwen hebben elkaar nodig - cursus
- 13 Mannen Vrouwen Nodig Vragen - Joni
- 14 Potente Vrouwen

- 1 Man/Vrouw - Punten
- 2 Reele relatie
- 3 Lange Afstand Relatie
- 4 Man - Vrouw
- 5 Relatie
- 6 Huwelijkstrouw
- 7 Volgend Kind
- 8 Stress In Relatie
- 9 Seksuele problemen
- 10 Schoonfamilie
- 11 Scheiden
- 12 Een nieuwe Relatie na een scheiding
- 13 Jaloezie in een relatie
- 14 Relatie Kind
- 15 Het Belang Van Seksualiteit
- 16 Ruzies en conflicten in families/familiebedrijven

- 17 Wat is het nut van een (liefdes) relatie?
- 18 Gezond Ruzie Maken - het kan!
- 19 E-Learning Over Seksualiteit
- 20 Invloed Oude Gebeurtenissen
- 21 RelatieComponenten
- 22 Hoogbegaafden en relaties
- 23 Hoogseksualiteit
- 24 Passie In Relatie Hoe dan?
- 25 Jongeren En Seksualiteit
- 26 Wat is Liefde?
- 27 Man - Vrouw HannahVBuuren
- 28 Man Vrouw Nodig - VROUW
- 29 Seksualiteit - JohnWelwood
- 30 Lemniscaat - JohnWelwood
- 31 Man Vrouw Nodig - MAN
- 32 Mannen en Vrouwen hebben elkaar nodig - cursus
- 33 Mannen Vrouwen Nodig Vragen - Joni
- 34 Potente Vrouwen



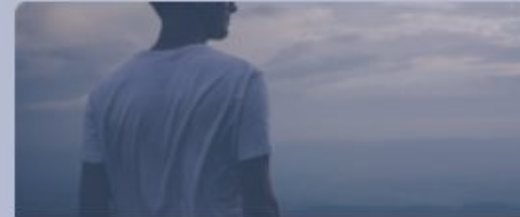
Hoogbegaafdheid: meer dan intelligent!

7 Lessons



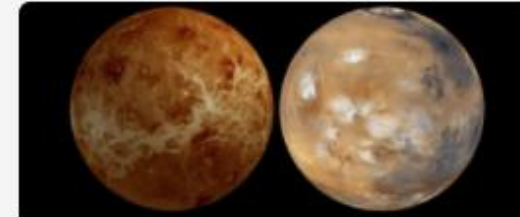
Grip op je leven door inzicht in je familiesysteem - de Fontein

8 Lessons



De man - wie is hij?

10 Lessons



De nieuwe rollen van Mars en Venus

11 Lessons



De vrouw - wie is zij?

13 Lessons



Seksualiteit (deel 1) - de mogelijkheden van FAST FOOD!

6 Lessons



Liefde geven, liefde ontvangen

10 Lessons



Intensiteit van hoogbegaafden

15 Lessons

beginners

gevorderden

E-Learnings



E-Learnings

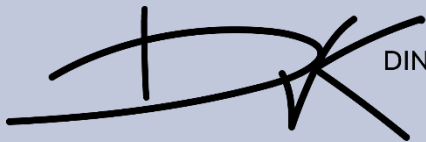
RECENSIE

De e-learning doorgewerkt hebbend, voel ik mij verrijkt met veel kennis over het onderwerp, iets wat - wat mij betreft - zo eigen is aan Dineke: zij is als geen ander in staat een grote bron van kennis en ervaring aan elkaar te koppelen en je nieuwsgierigheid op te wekken via allerlei interessante bronnen die ze aanreikt. Daarnaast geeft ze door middel van de koppeling van theorie en de praktische opdracht gelegenheid om het geleerde jezelf echt eigen te maken zodat je het kunt gaan toepassen in de context van het leven van elke dag, op je werk, in je gezin en in je relatie. Dat maakt deze e-learning voor mij tot een echte aanrader voor ieder die graag meer wil leren over zichzelf, zijn partner, werknemer of kind!

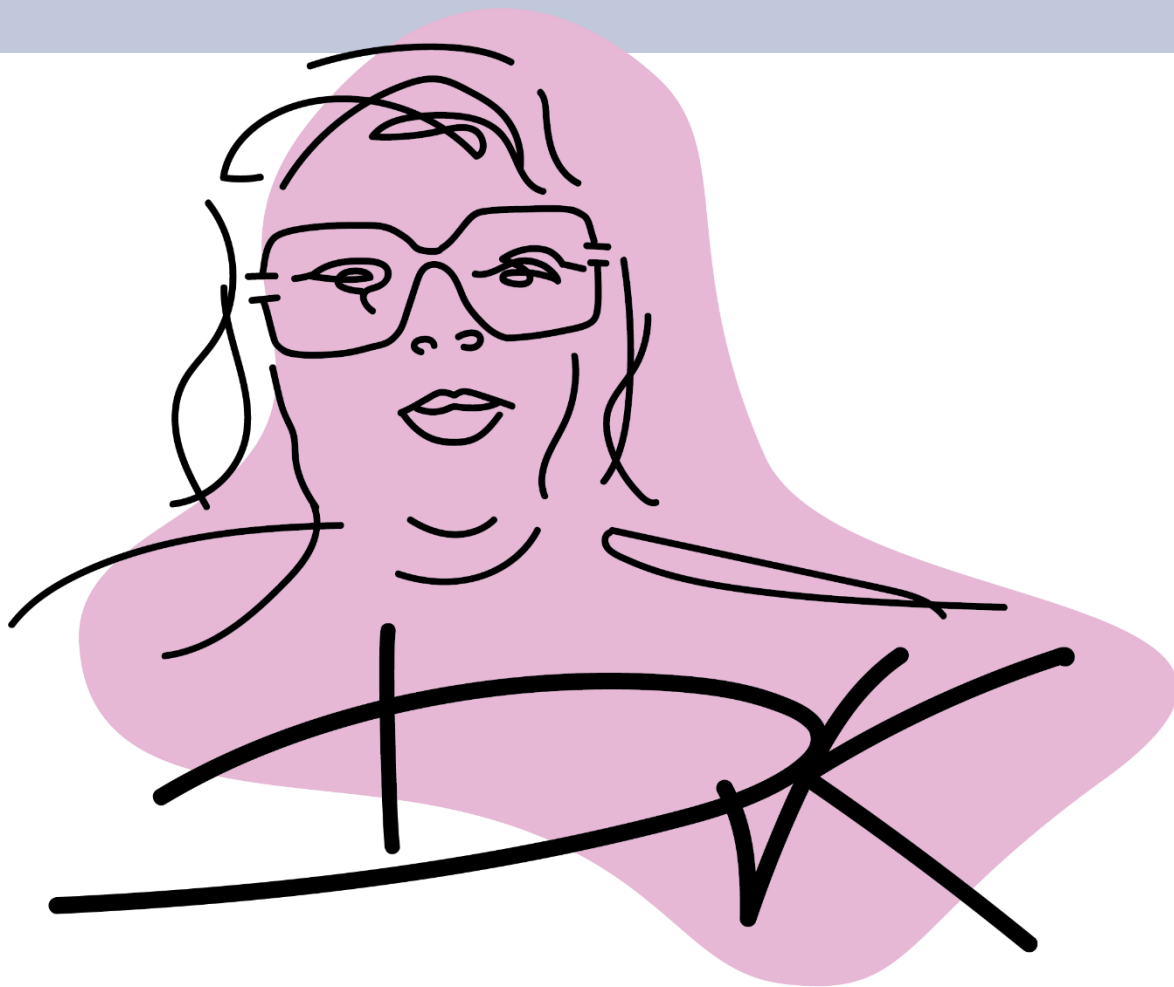
WILLEMIEN SCHOLLAART - DOTADO

VRAGEN?

info@dinekevankooten.nl of 0615109106



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**



info@dinekevankooten.nl
www.dinekevankooten.nl

DINEKE VAN KOOTEN COACHING