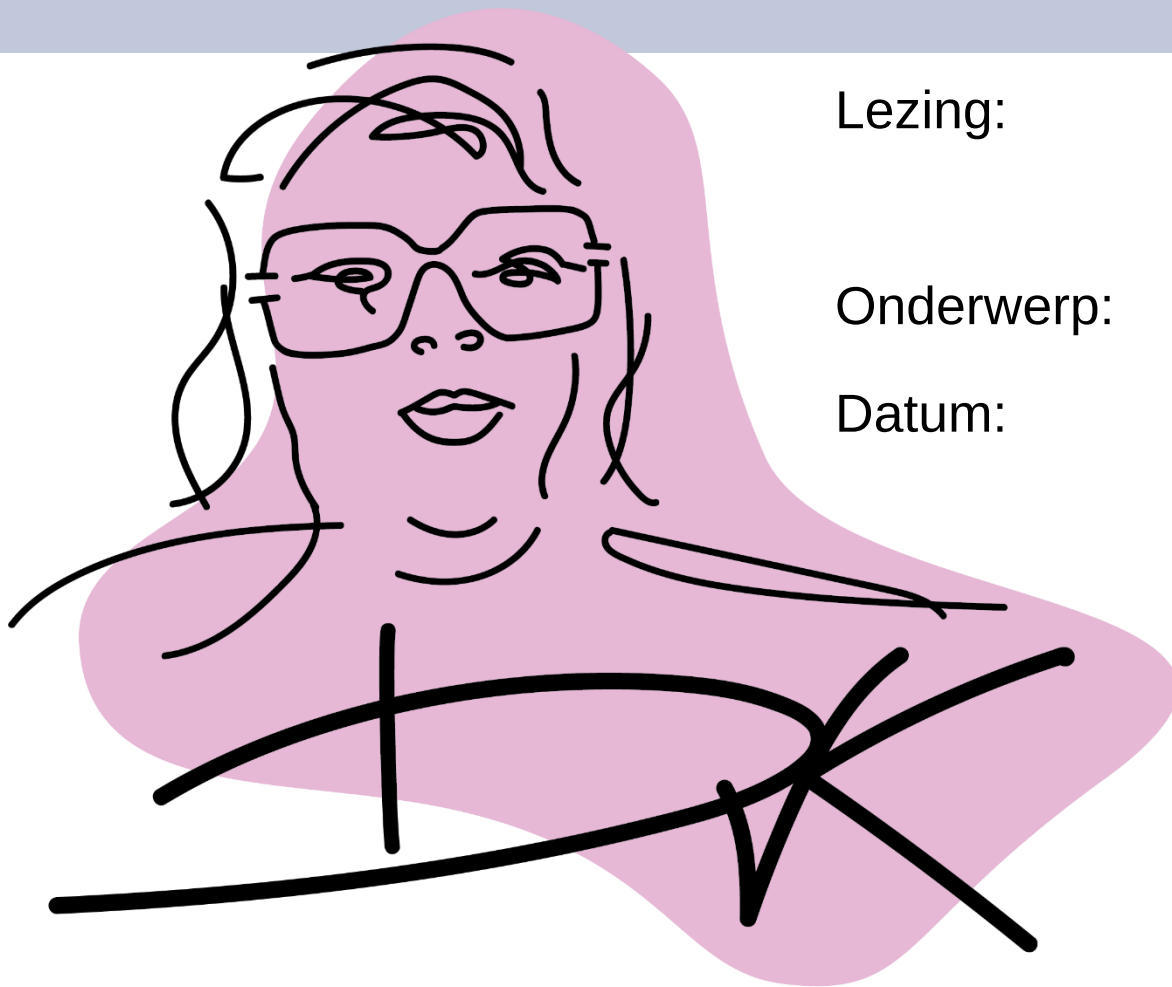




DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

Lezing:

De Nederlandse Beroepsvereniging
van Professional Organizers (NBPO)

Onderwerp:

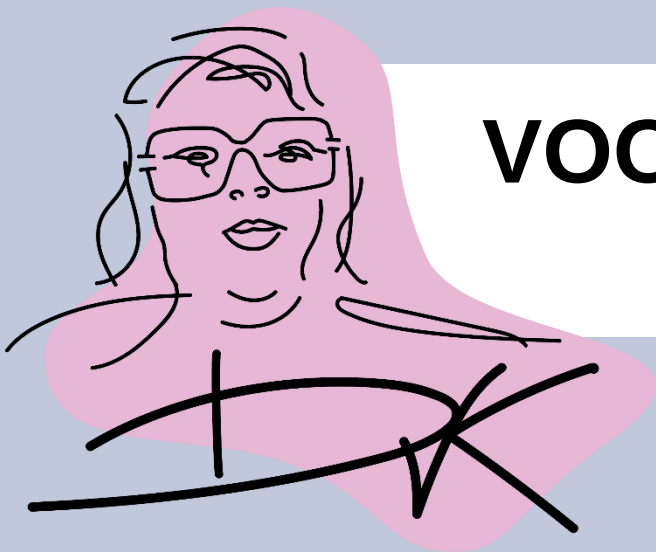
Mannenbrein - Vrouwenbrein

Datum:

13 oktober 2022

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 (VWO-HAVO-MAVO-MAVO-HAVO-VWO)
- Universiteit: Politicologie en Massacommunicatie
- 1992-2006 chronisch ziek en pijnpatiënt => **BOEK 25-10-2021**
- Coach van individuen (2004), relaties (2014) en familiebedrijven (2017)
- Sinds 2012 gescheiden
- Sinds 2014 op zoek naar man/vrouw verschillen en relaties





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.

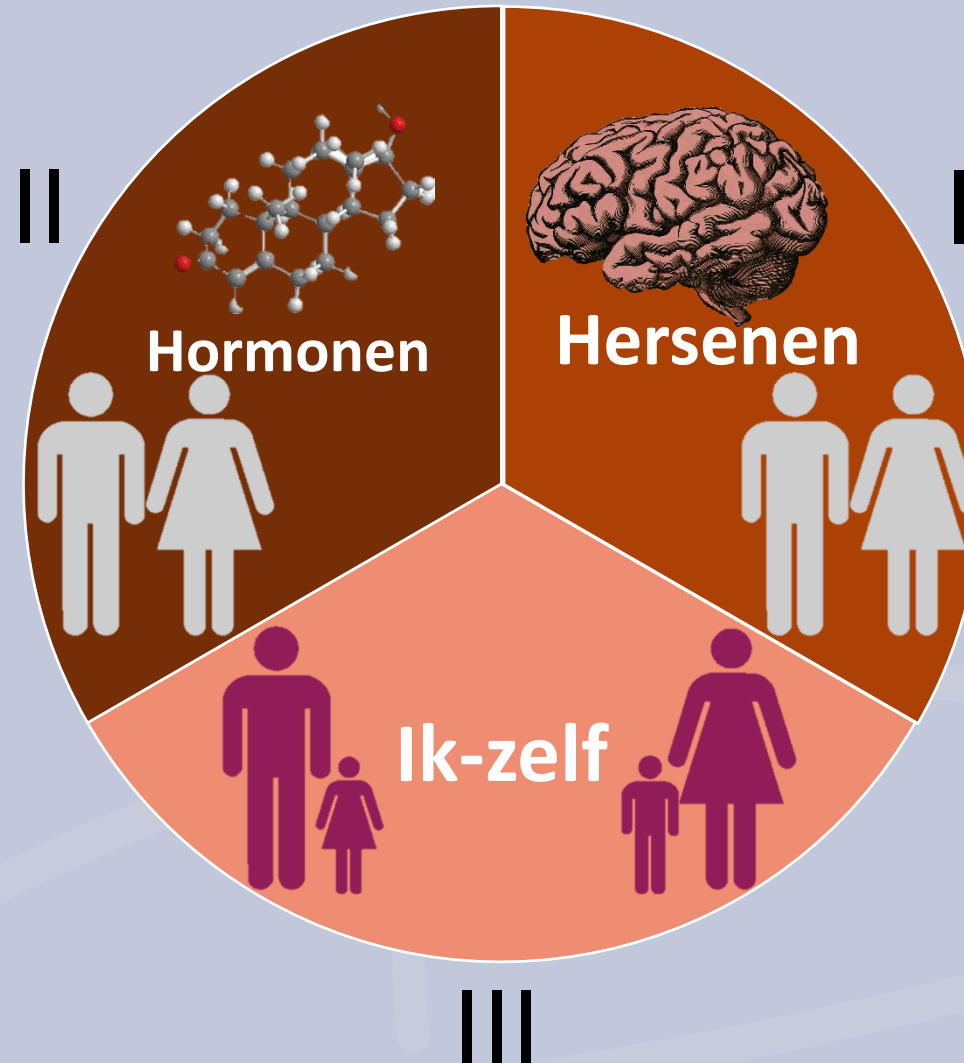
Ik vraag je wel om een COAL-houding

Curious (nieuwsgierig); Open (open);

Acceptable (welkom); Love (liefdevol)

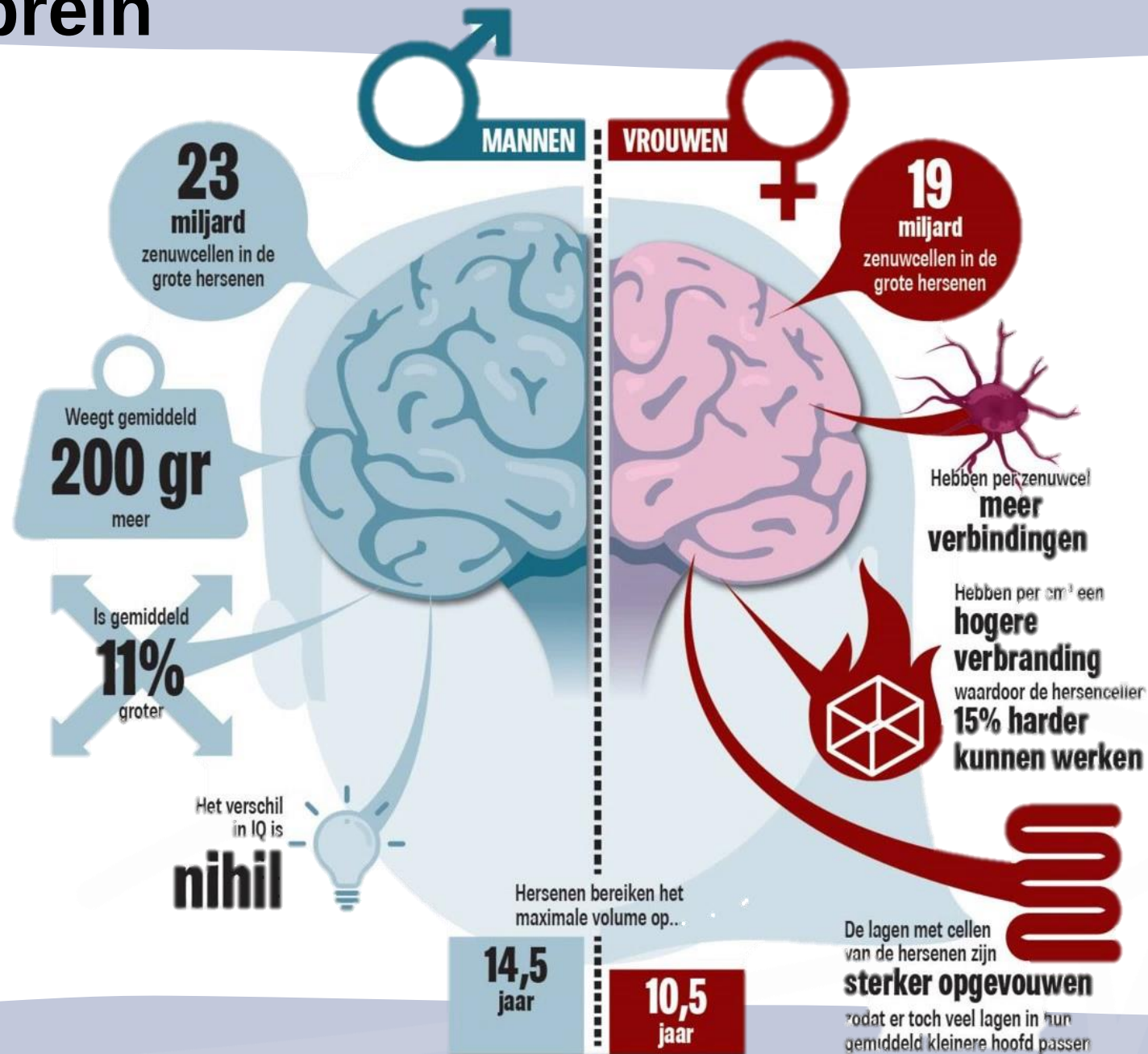
=> dan staat je brein open voor nieuwe inzichten en veranderingen.

Man-Vrouw verschillen

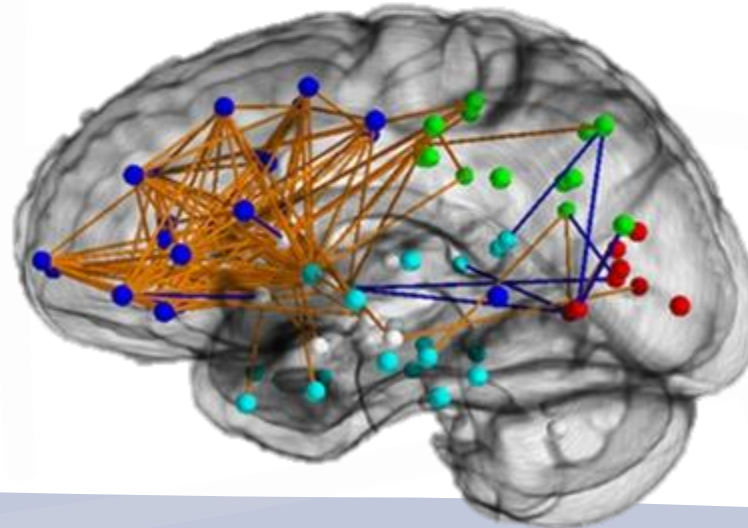
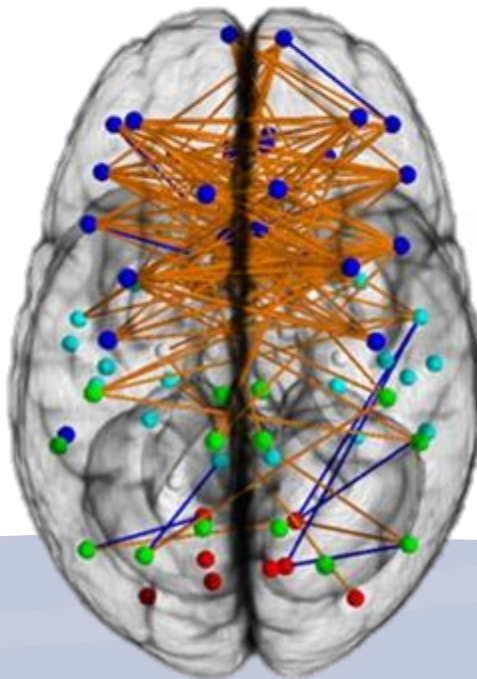
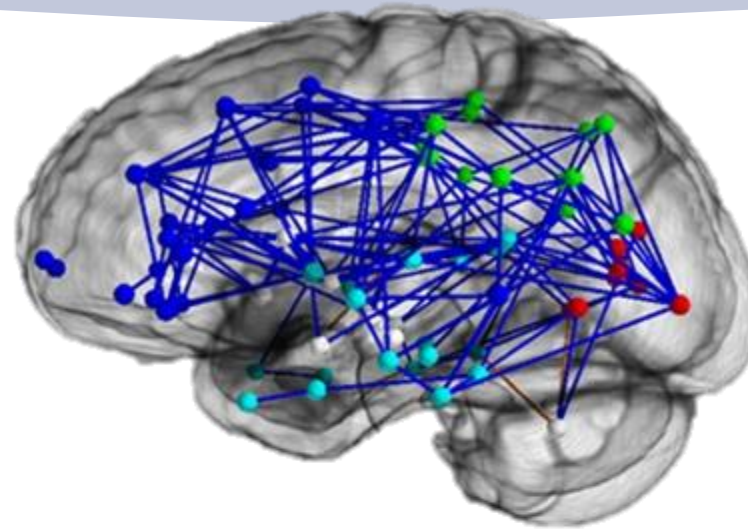
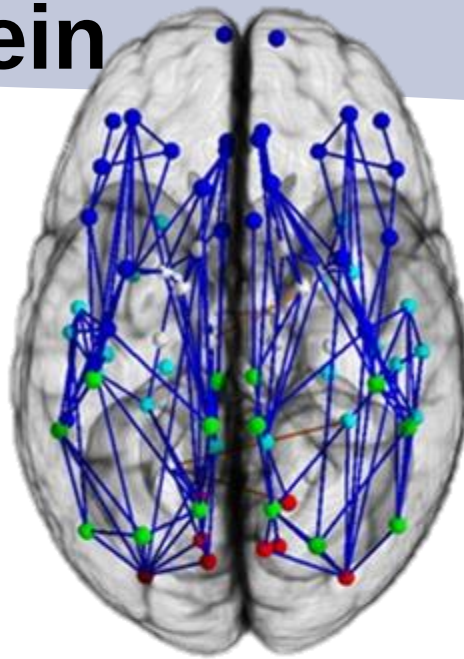


- ⇒ Bedrading
- ⇒ Nothing Box
- ⇒ Probleem reageren

Man-Vrouw brein



Man-Vrouw brein



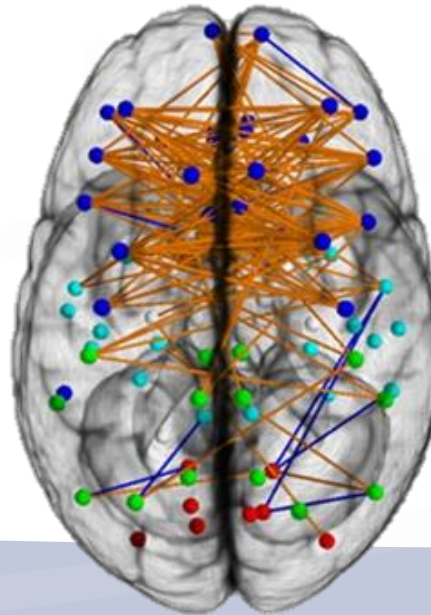
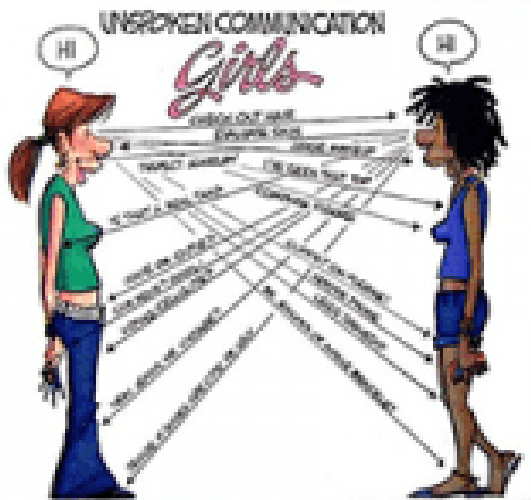
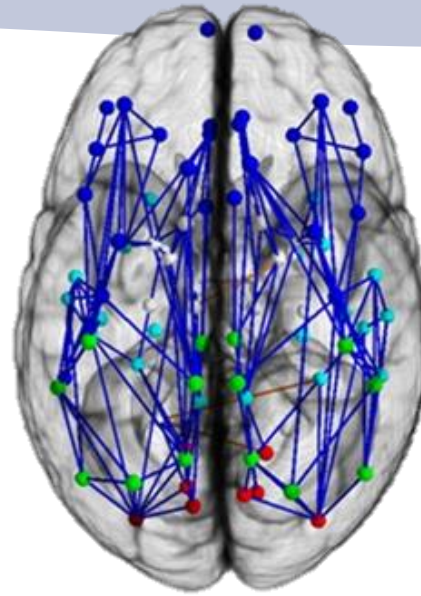
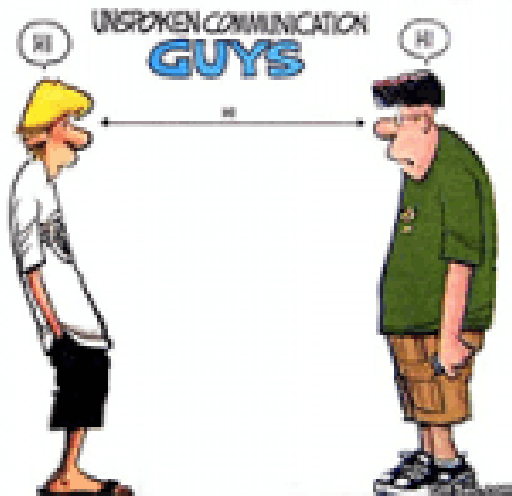


Vrouwen praten tegenover elkaar zittend

Mannen praten naast elkaar zittend



Man-Vrouw brein



Man-Vrouw brein

Associatieve breedte van kijken

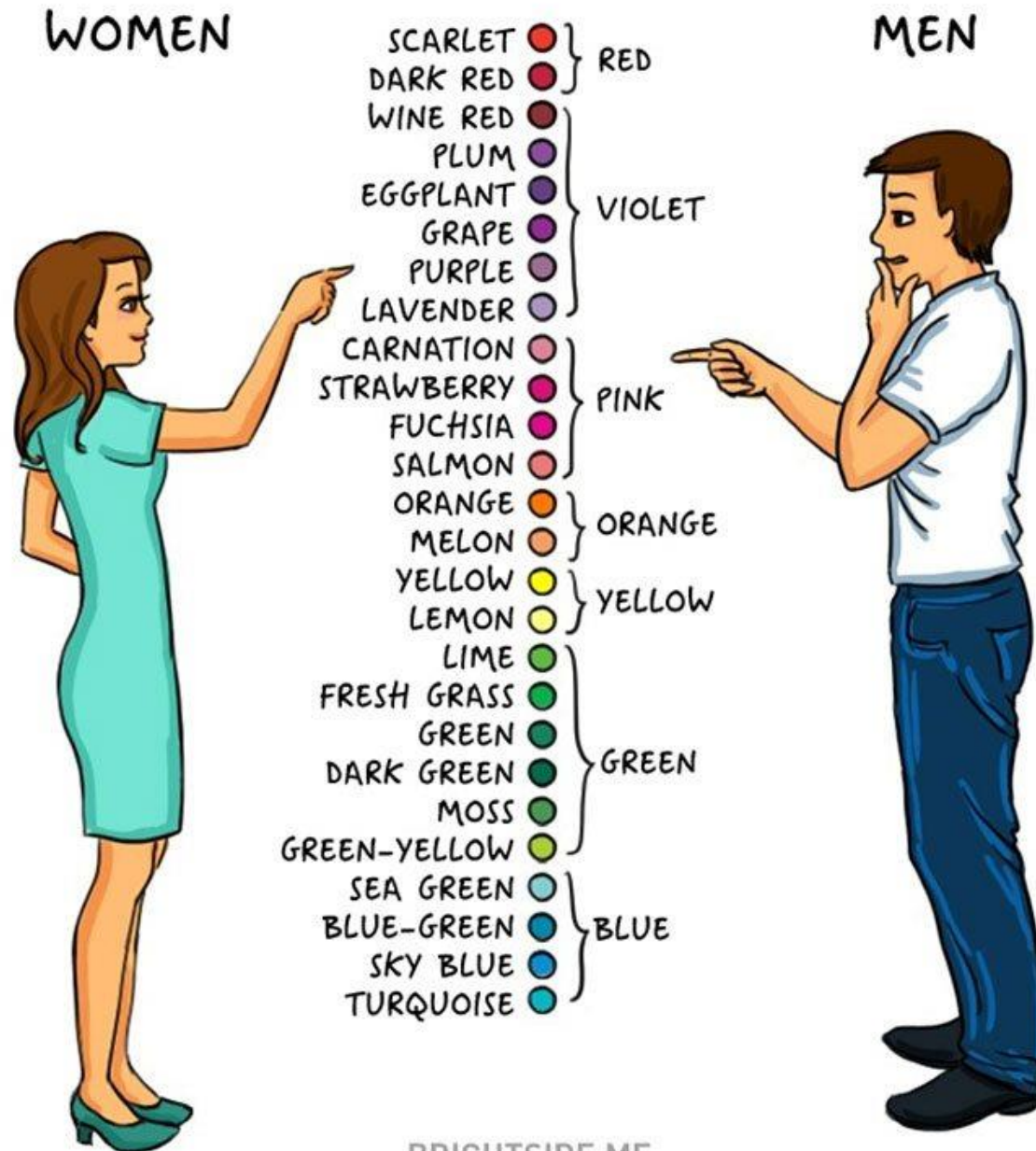


Nothing box



Gefocuste manier van kijken

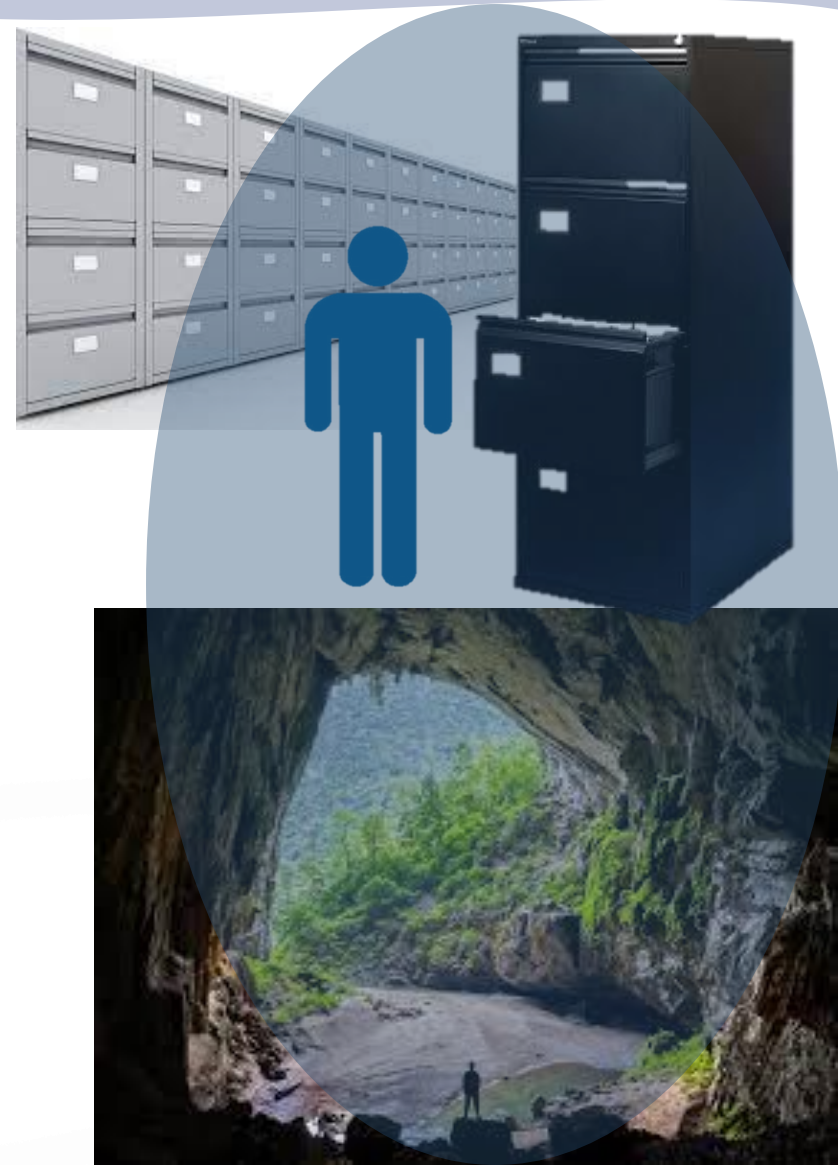




Man-Vrouw brein



PROBLEMEN?



Man-Vrouw brein



Mark Gungor Full Marriage Seminar

<https://www.youtube.com/watch?v=nWkPOFz3RSk>

dag van een man

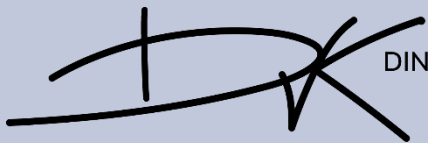


dag van

dag van een vrouw



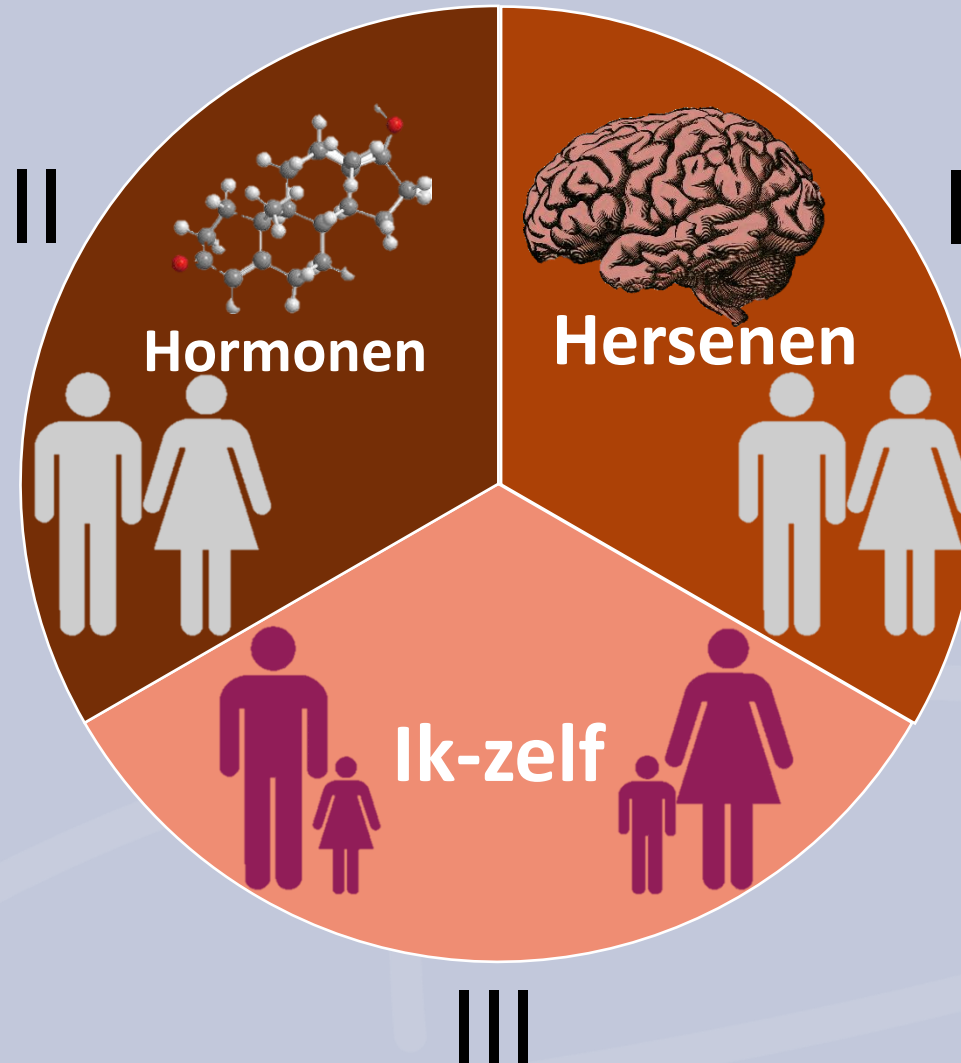
**Welke man-vrouw verschillen kom jij
tegen in je werk?**

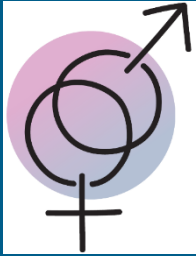


DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

Man-Vrouw verschillen

⇒ Lichamelijk
⇒ Psychologisch
⇒ Hormonaal





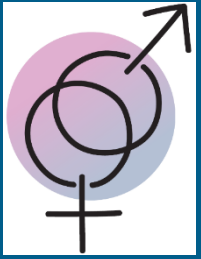
Man / Vrouw

**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.

Man-Vrouw lichamelijk



Man / Vrouw

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

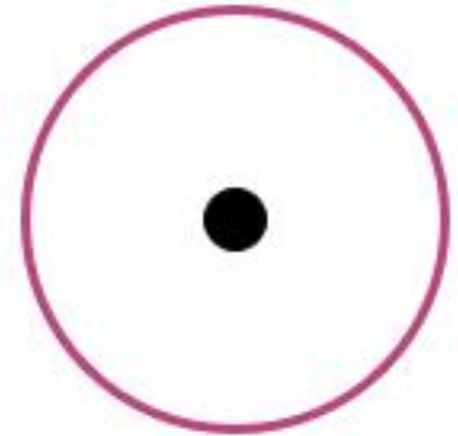
TRUUS VAN DE KAAIJ leerde mij: We verschillen misschien wel voor bijna 95 procent van elkaar op psychisch, op biologisch gebied, én op het gebied van de levenskrachten.



recht
beweging
centrifugaal
(indringen)



zaadcel



rond
rust
centripetaal
(opnemen)
eenheid



eicel

Vrouw



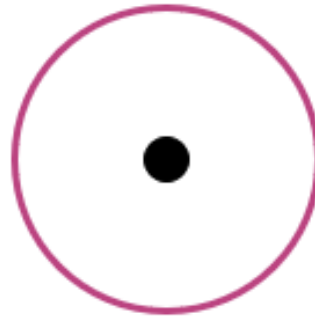
Man-Vrouw psychologisch

Haar beweging is naar binnen:

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

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

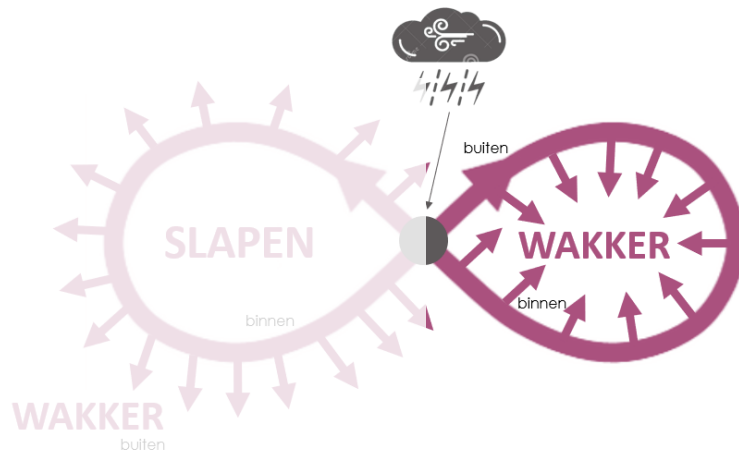
=> kennis en ervaring buiten wordt bereflecteerd (al pratende, met vriendinnen)



rond
rust
centripetaal
(opnemen)
eenheid



eicel



Vrouw



Man-Vrouw psychologisch

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 stukt (**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)

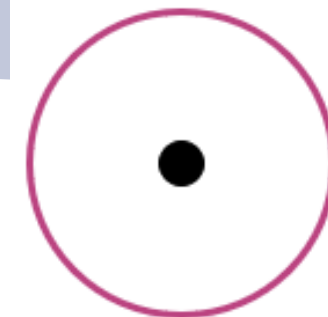
=> altijd bezig buiten de deur (school, kerk, buurvrouw)

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



rond
rust
centripetaal
(opnemen)
eenheid

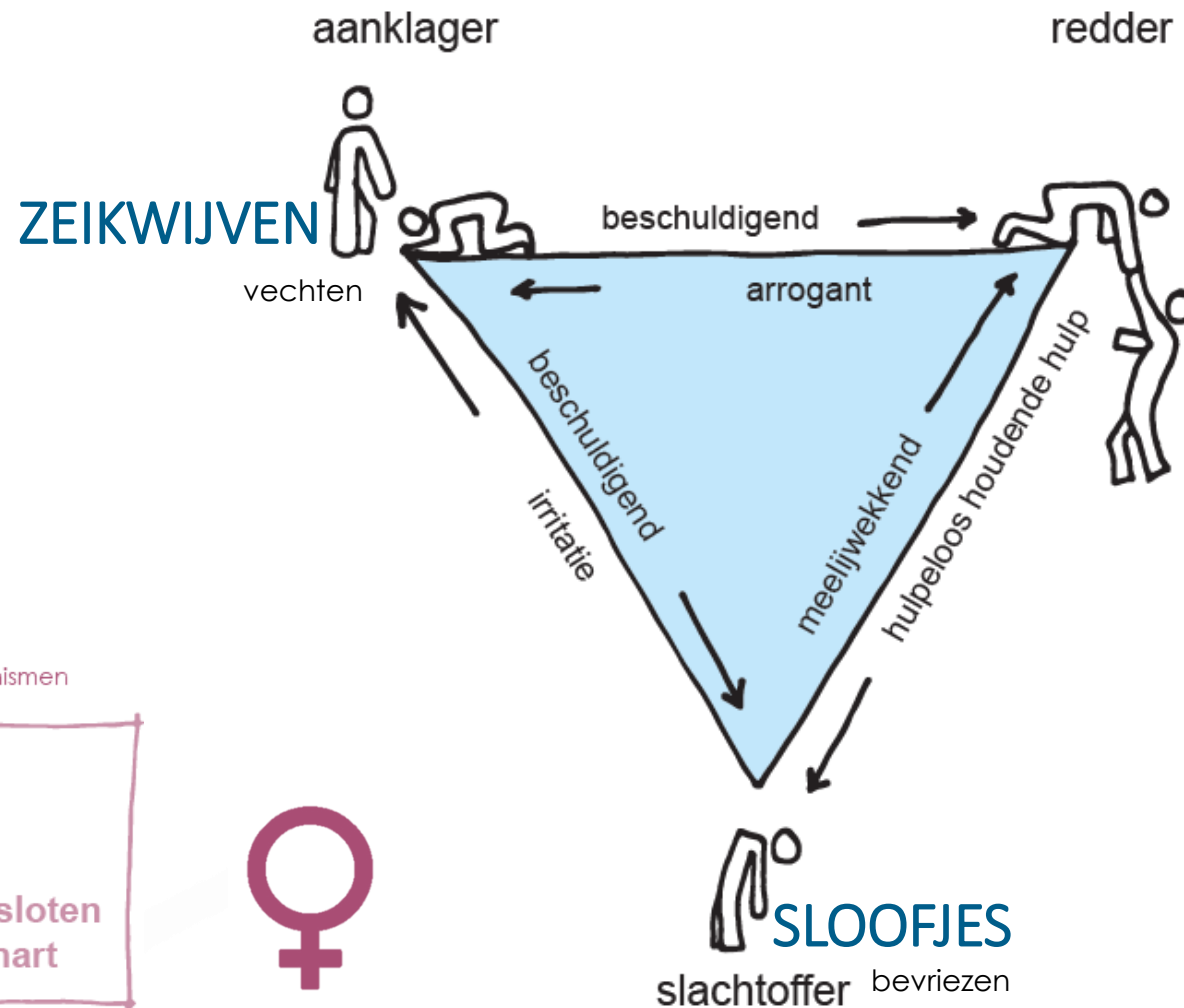


eicel

Man-Vrouw psychologisch



Vrouw



rond
rust
centripetaal
(opnemen)
eenheid



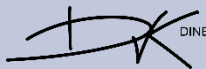
eicel

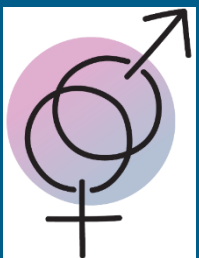


Kind - overlevingsmechanismen



Gesloten
hart





Man / Vrouw

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

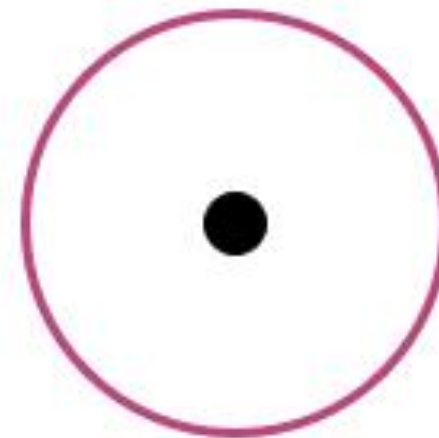
TRUUS VAN DE KAAIJ leerde mij: We verschillen misschien wel voor bijna 95 procent van elkaar op psychisch, op biologisch gebied, én op het gebied van de levenskrachten.



recht
beweging
centrifugaal
(indringen)



zaadcel



rond
rust
centripetaal
(opnemen)
eenheid



eicel

Man-Vrouw psychologisch



Man



recht
beweging
centrifugaal
(indringen)



zaadcel

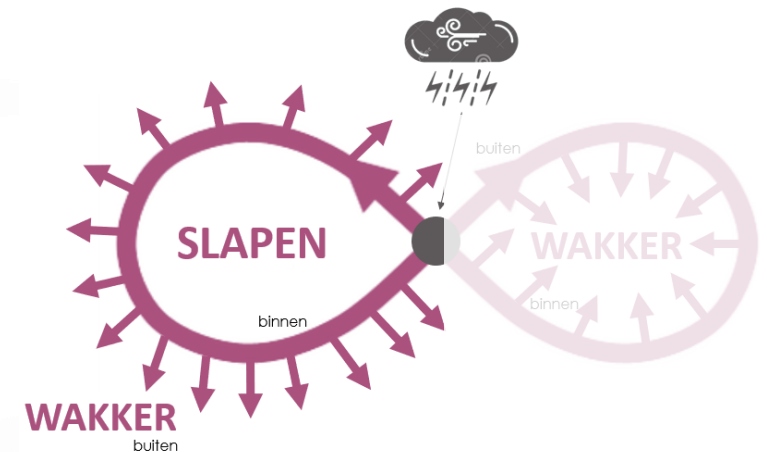
Zijn beweging is naar buiten:

=> in zijn kracht staan

=> gefocust bezig zijn

=> oplossing, creatief, verbetering

=> ontwikkeling in het werk (talenten)



Man-Vrouw psychologisch



Man

Zijn beweging is naar buiten:

- => in zijn kracht staan
- => gefocust bezig zijn
- => oplossing, creatief, verbetering
- => ontwikkeling in het werk (talenten)



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



recht
beweging
centrifugaal
(indringen)



zaadcel

Man

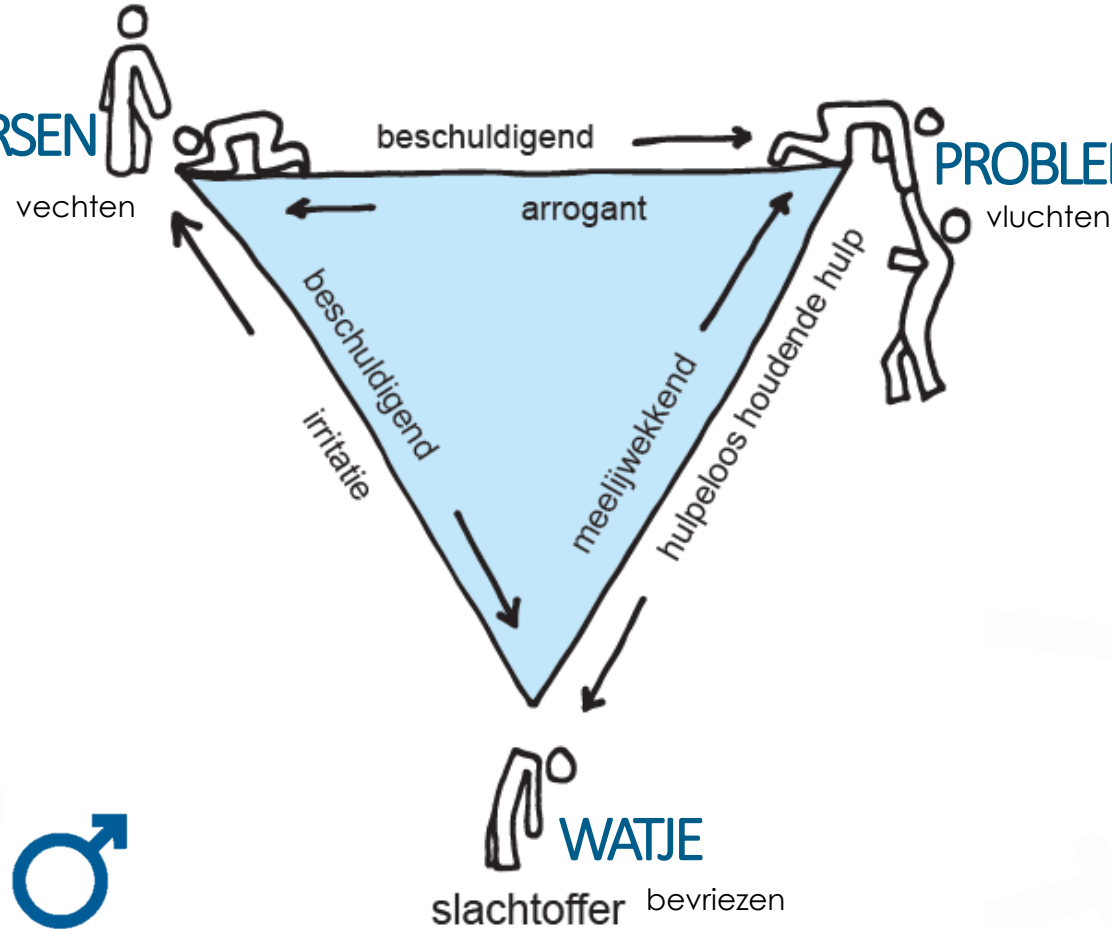


Man-Vrouw psychologisch

AGRESSIEF, BEHEERSEN

aanklager

redder



PROBLEEMOPLOSSER

vluchten



Kind - overlevingsmechanismen



recht
beweging
centrifugaal
(indringen)

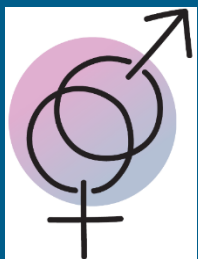


zaadcel



DINEKE VAN KOOTEN COACHING

Man-Vrouw psychologisch

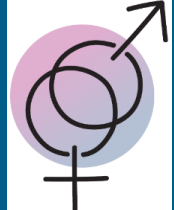


Man / Vrouw

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-Vrouw psychologisch



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

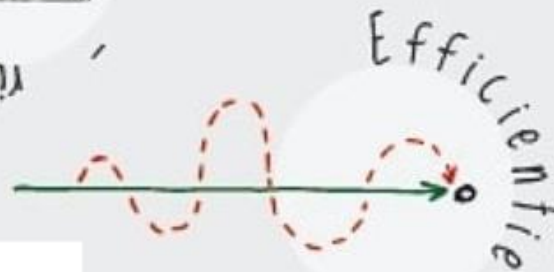
Zijn gevoel van eigenwaarde wordt bepaald door zijn **PRESTATIEVERMOGEN**

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

Man-Vrouw hormonen



TESTOSTERON



mary.made92



Testosteron verhogen:

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

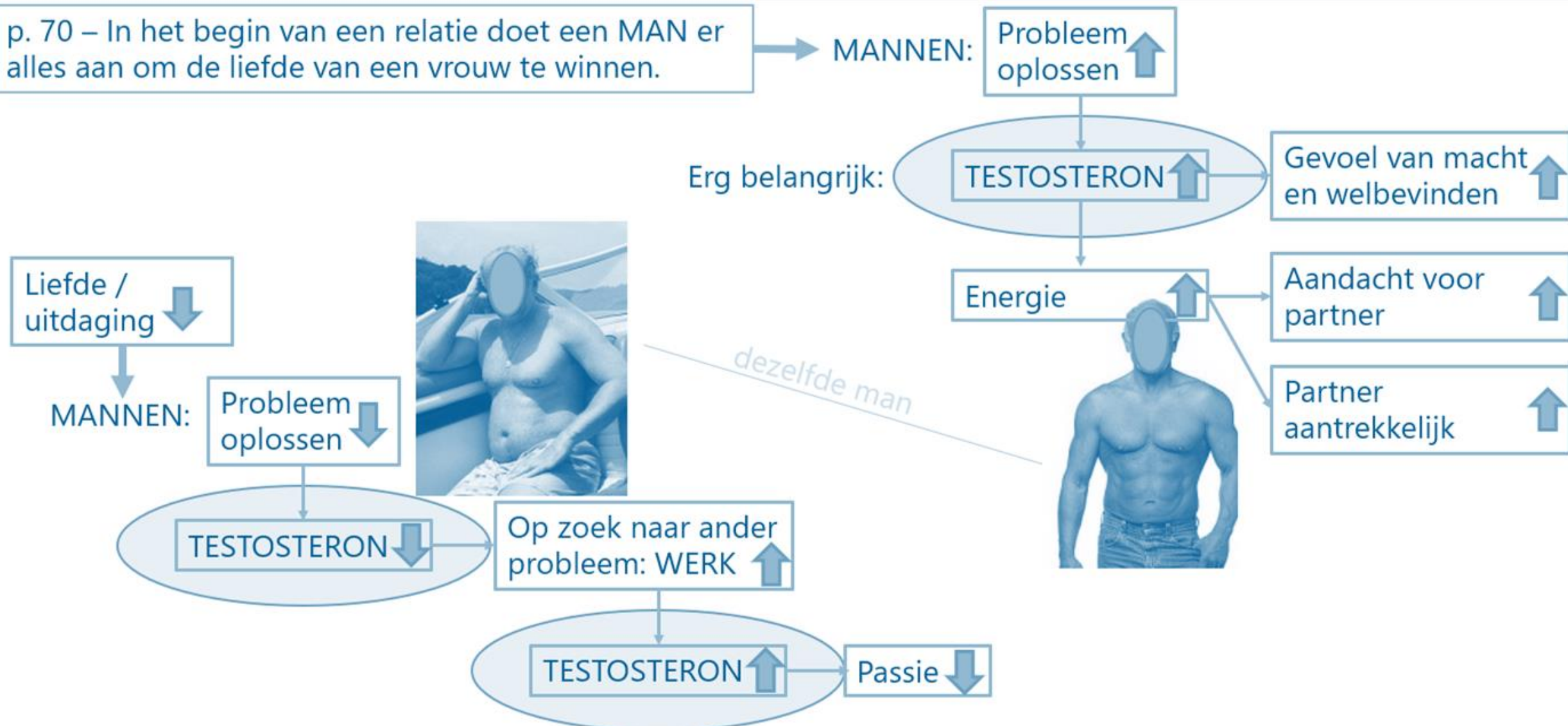
Testosteron killers:

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

Man-Vrouw hormonen

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.



Man-Vrouw hormonen

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.

Man-Vrouw hormonen

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)

Man-Vrouw hormonen

Oxytocine verhogen door:

=> praten met vriendinnen

=> zorgen voor

=> Optutten en verzorgen



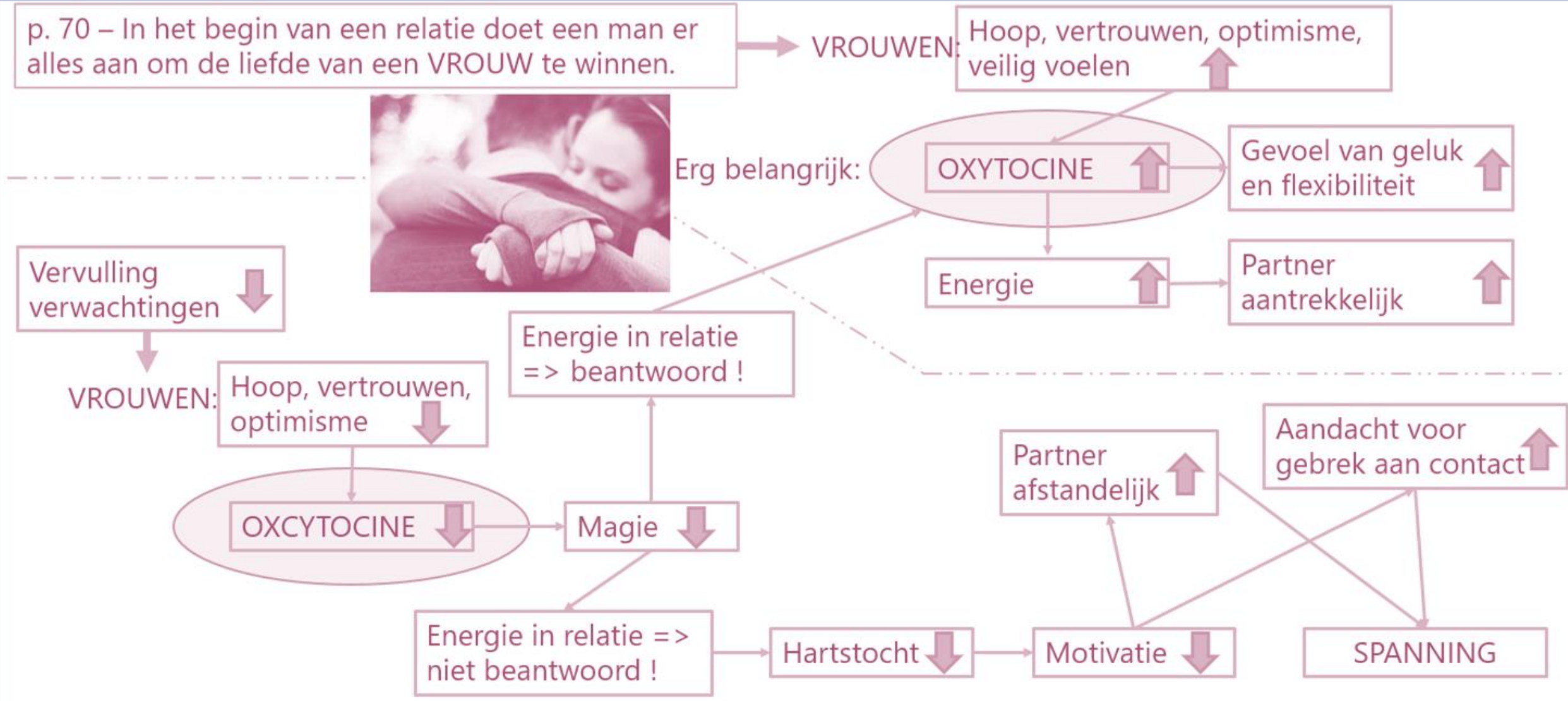
Man-Vrouw hormonen

Het belang van oxytocine voor een vrouw



Man-Vrouw hormonen

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

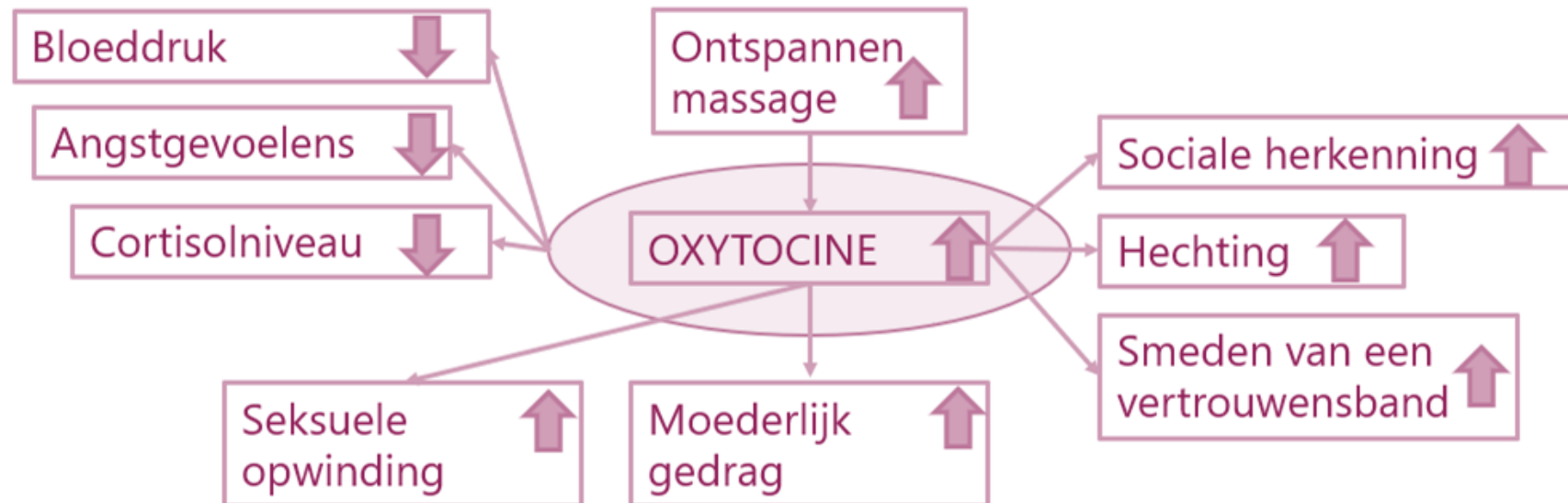


Man-Vrouw hormonen

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

Man-Vrouw hormonen

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

Zich verwaarloosd voelen

OXYTOCINE



Zich onbelangrijk voelen

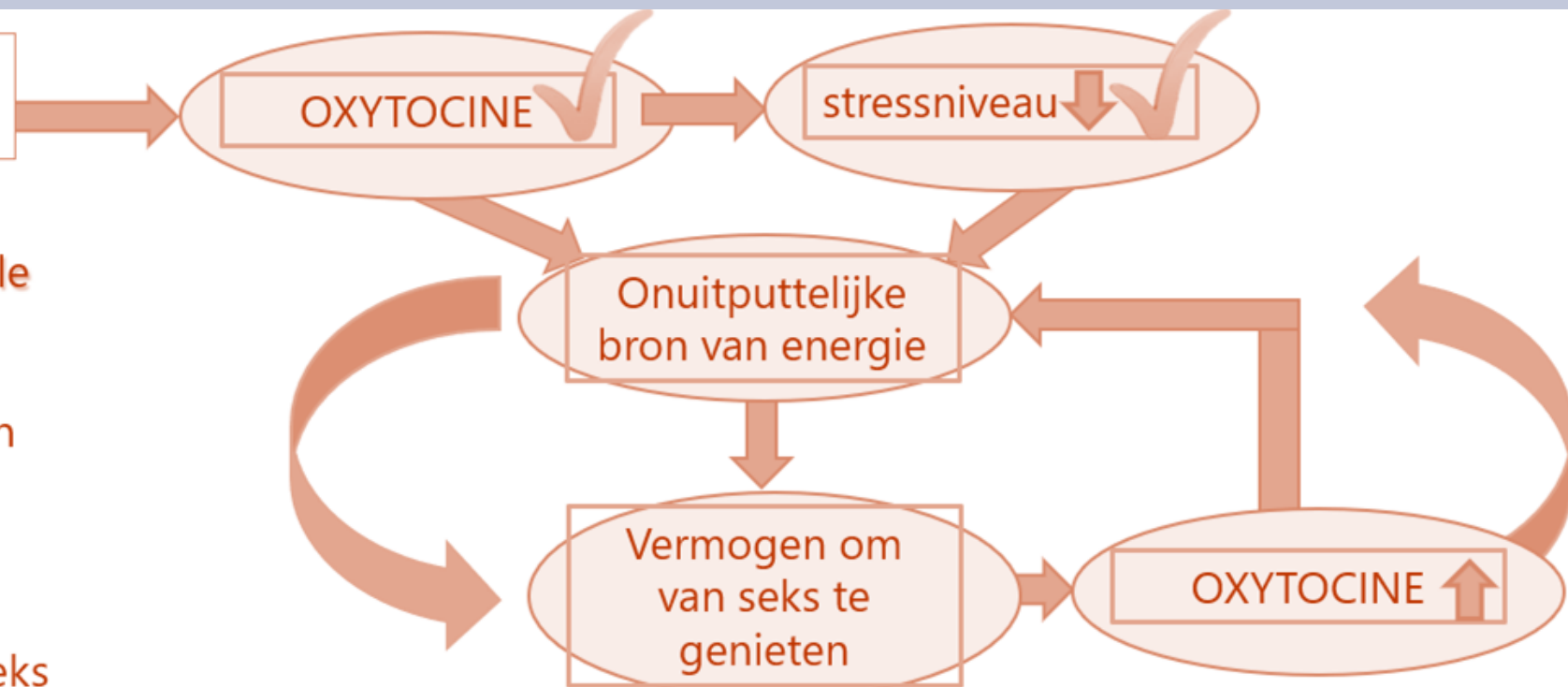
Zich afgewezen voelen

Zich niet gesteund voelen

Man-Vrouw hormonen

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

Vrouw heeft NOOIT rust, tenzij haar oxytocinegehalte optimaal is!



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.



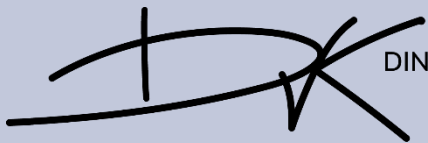
p.85 – Vrouwen die seksueel zeer actief zijn, willen meer seks, omdat seks een hormonale waterval teweegbrengt.

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

Man-Vrouw hormonen

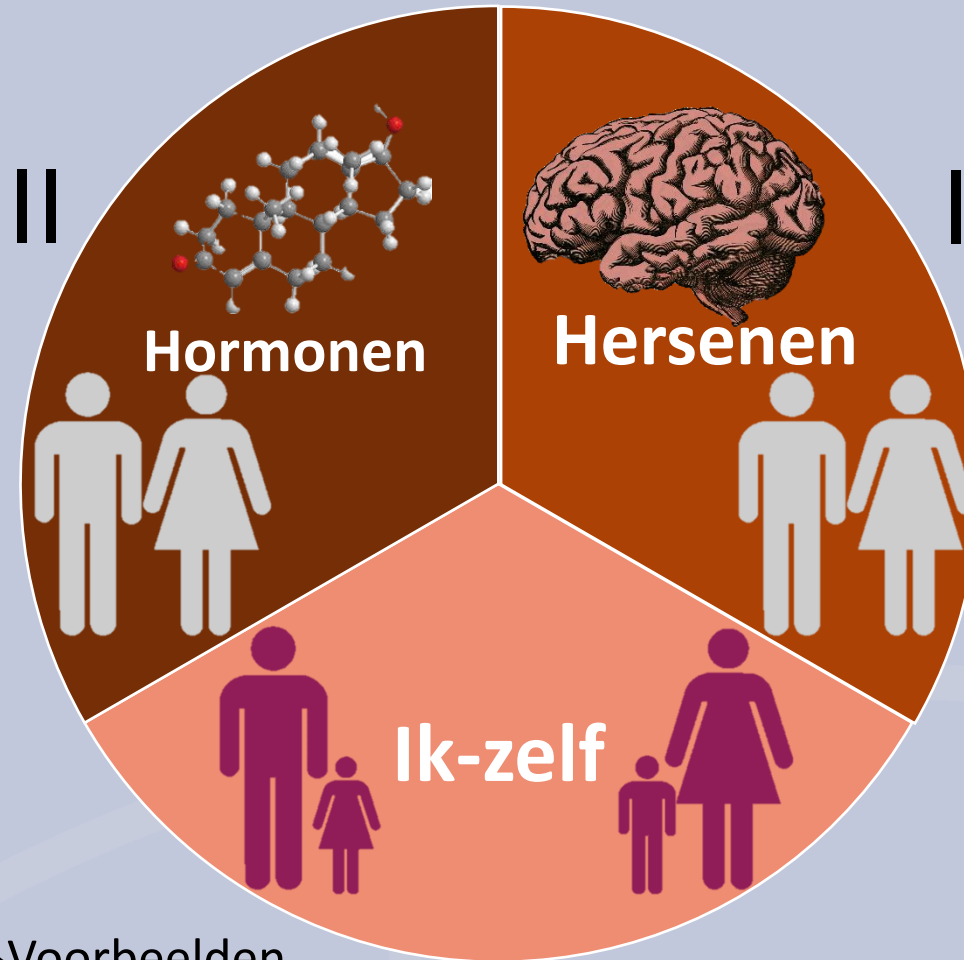
ZIJ - oxytocine	HIJ - testosteron
Zij brengt met behulp van taal vooral GEVOEL over.	Hij brengt met behulp van taal vooral INFORMATIE over.
 Zij heeft ZORGZAAMHEID nodig.	Hij heeft VERTROUWEN nodig.
Zij heeft BEGRIP nodig.	Hij heeft ACCEPTATIE nodig.
Zij wil graag RESPECT.	Hij wil graag WAARDERING.
Zij 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.

In welke man/vrouw valkuil trap jij?



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

Man-Vrouw verschillen



⇒ Voorbeelden

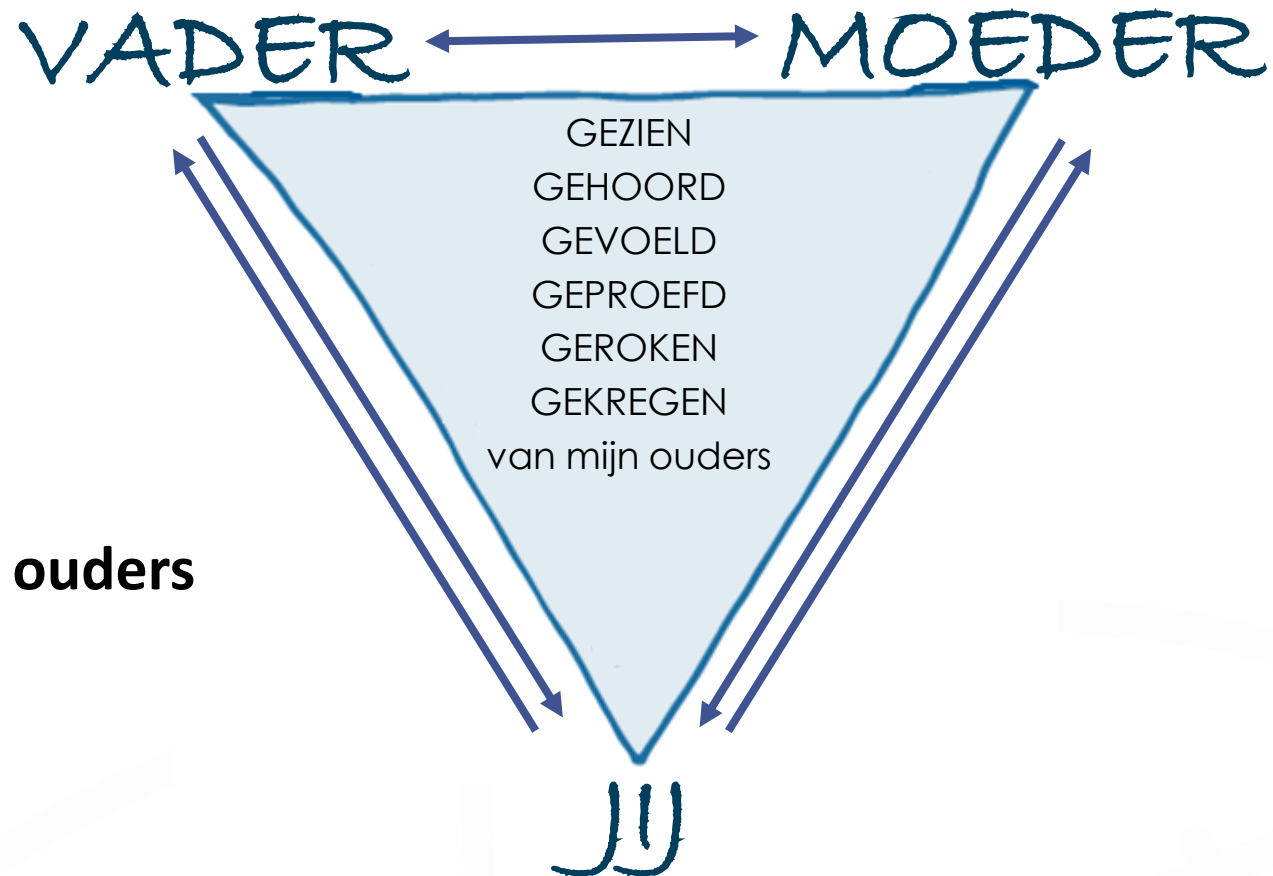
⇒ Kennis van mijzelf

⇒ Weerstand in mijzelf

Man-Vrouw ontwikkeling



Man-Vrouw ontwikkeling

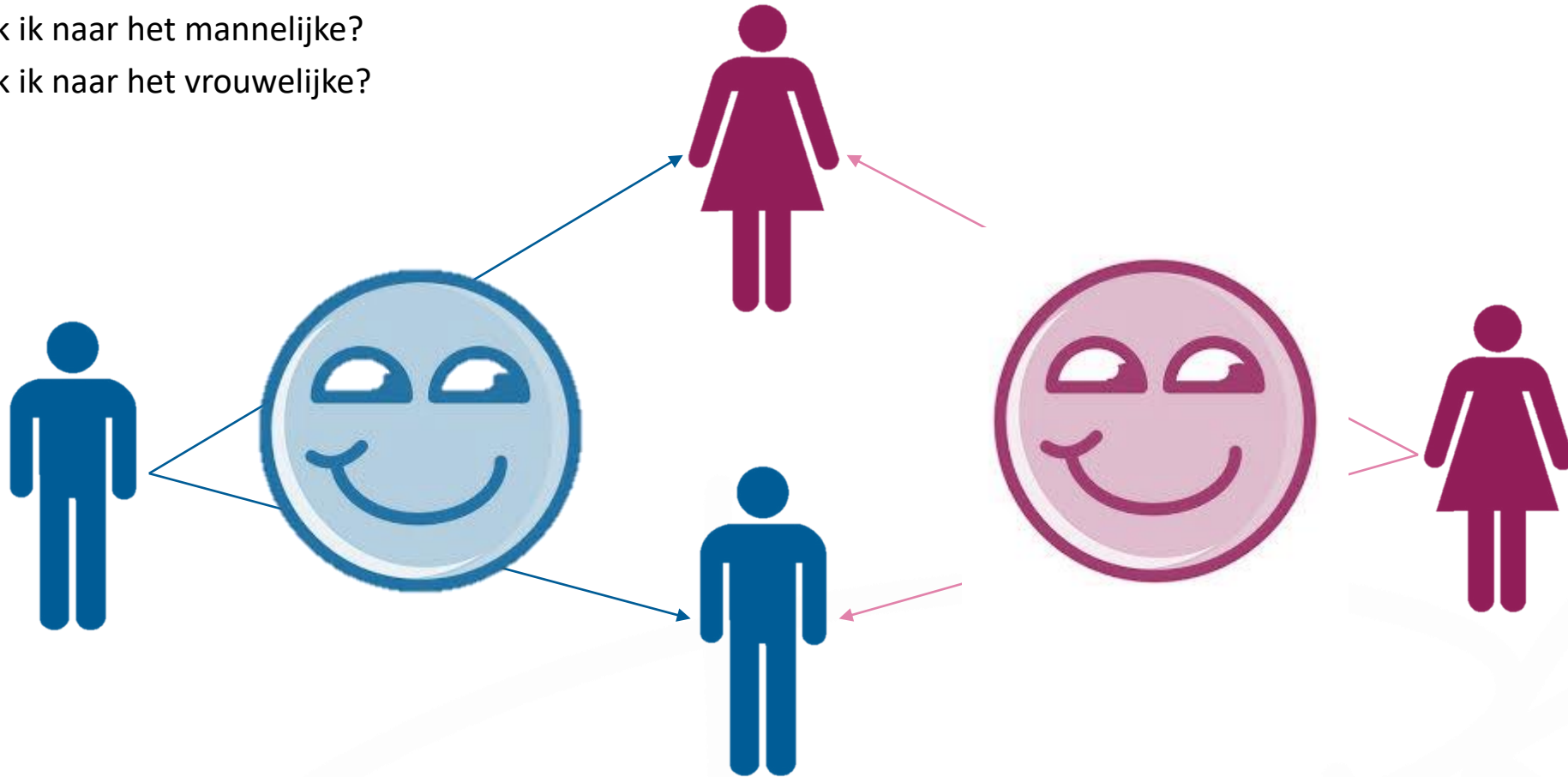


**Wat heb ik van mijn ouders
gezien -> geleerd**

Man-Vrouw ontwikkeling

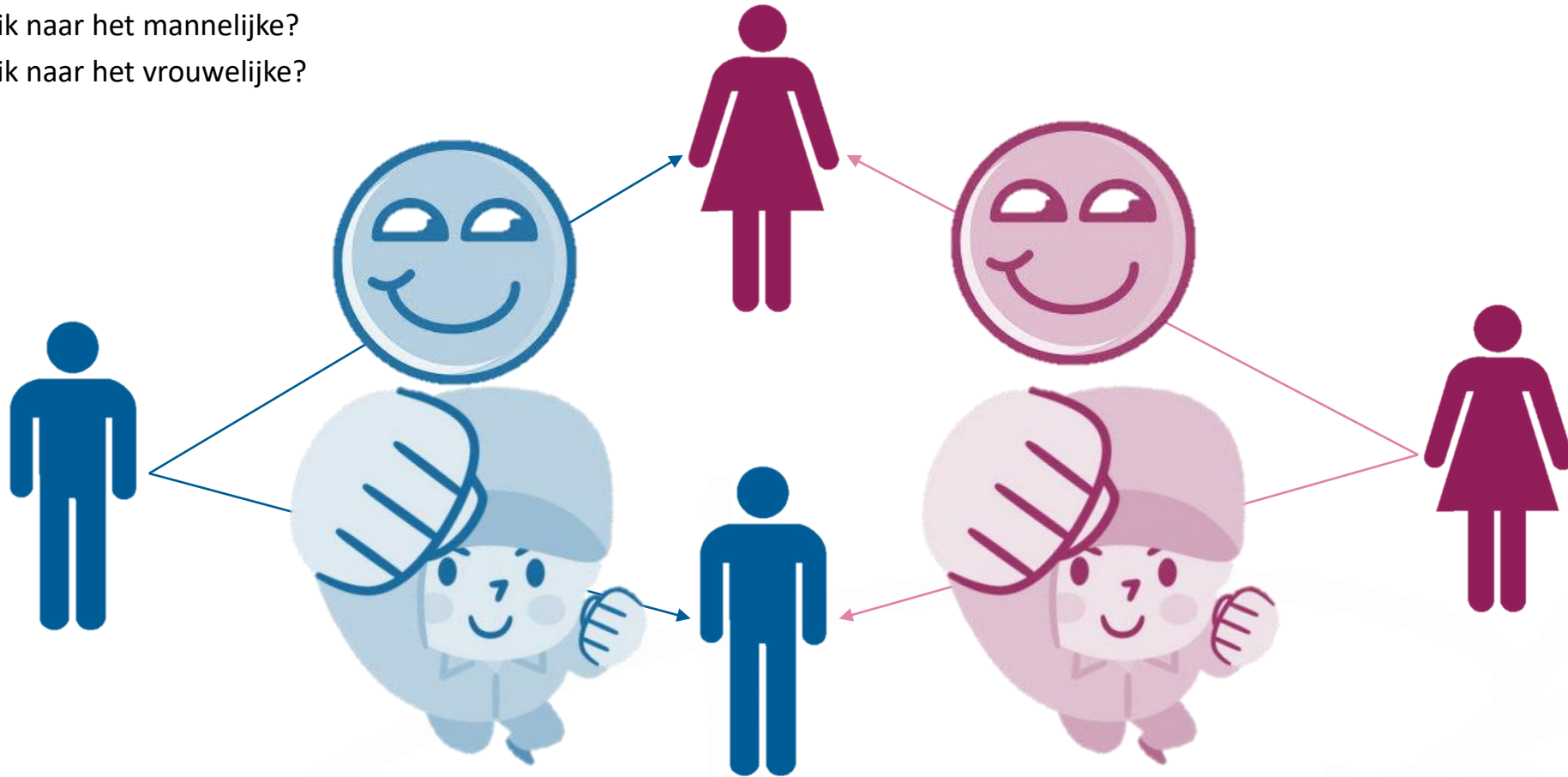
=> Hoe kijk ik naar het mannelijke?

=> Hoe kijk ik naar het vrouwelijke?



Man-Vrouw ontwikkeling

=> Hoe kijk ik naar het mannelijke?
=> Hoe kijk ik naar het vrouwelijke?



Bestrijd ik het in mijzelf / omarm ik het in de ander?

Bestrijd ik het in de ander / omarm ik het in mijzelf?



Persoonlijke ontwikkeling

HOE DOE JE DAT BUITEN?

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

Contact maken met peers, in school en in het gezin



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

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

rituelen

Wat heb ik van mijn ouders niet gekregen?

Man

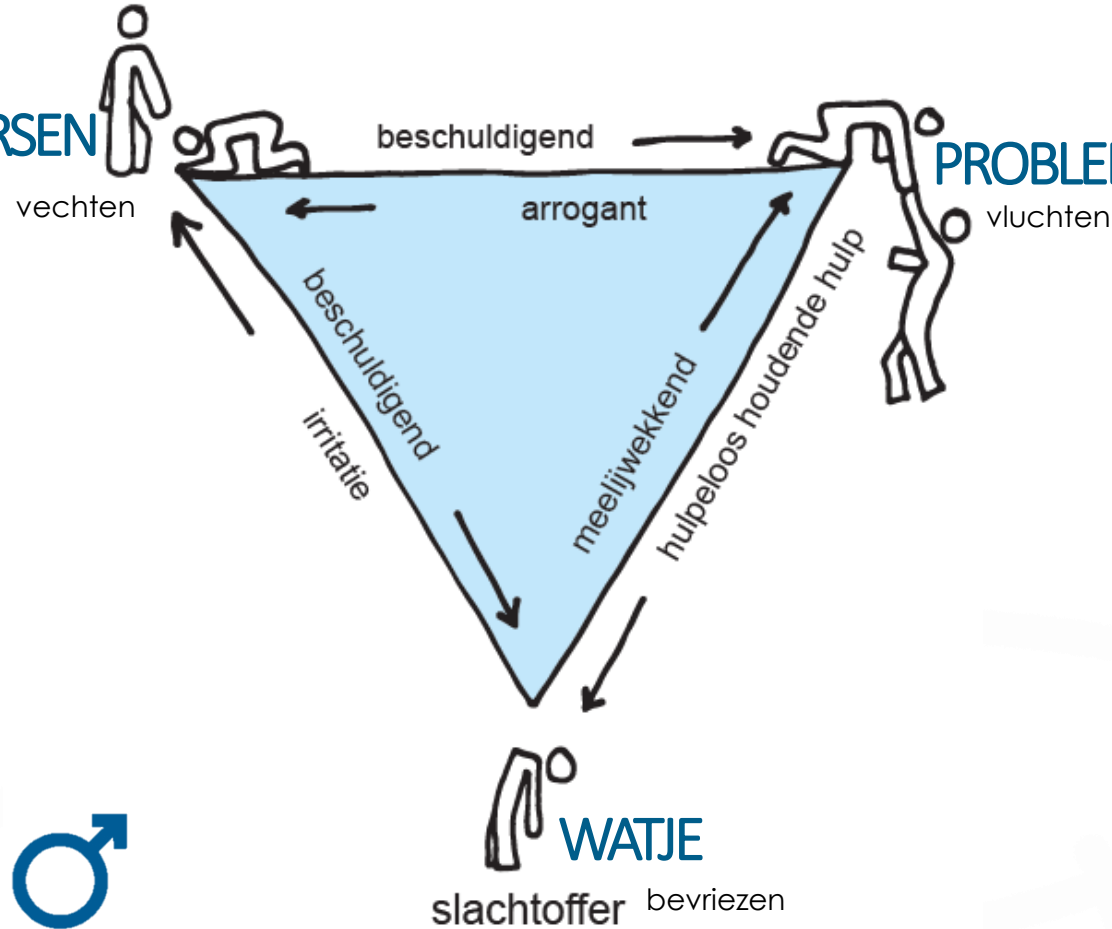


Man-Vrouw psychologisch

AGRESSIEF, BEHEERSEN

aanklager

redder



PROBLEEMOPLOSSER



Kind - overlevingsmechanismen

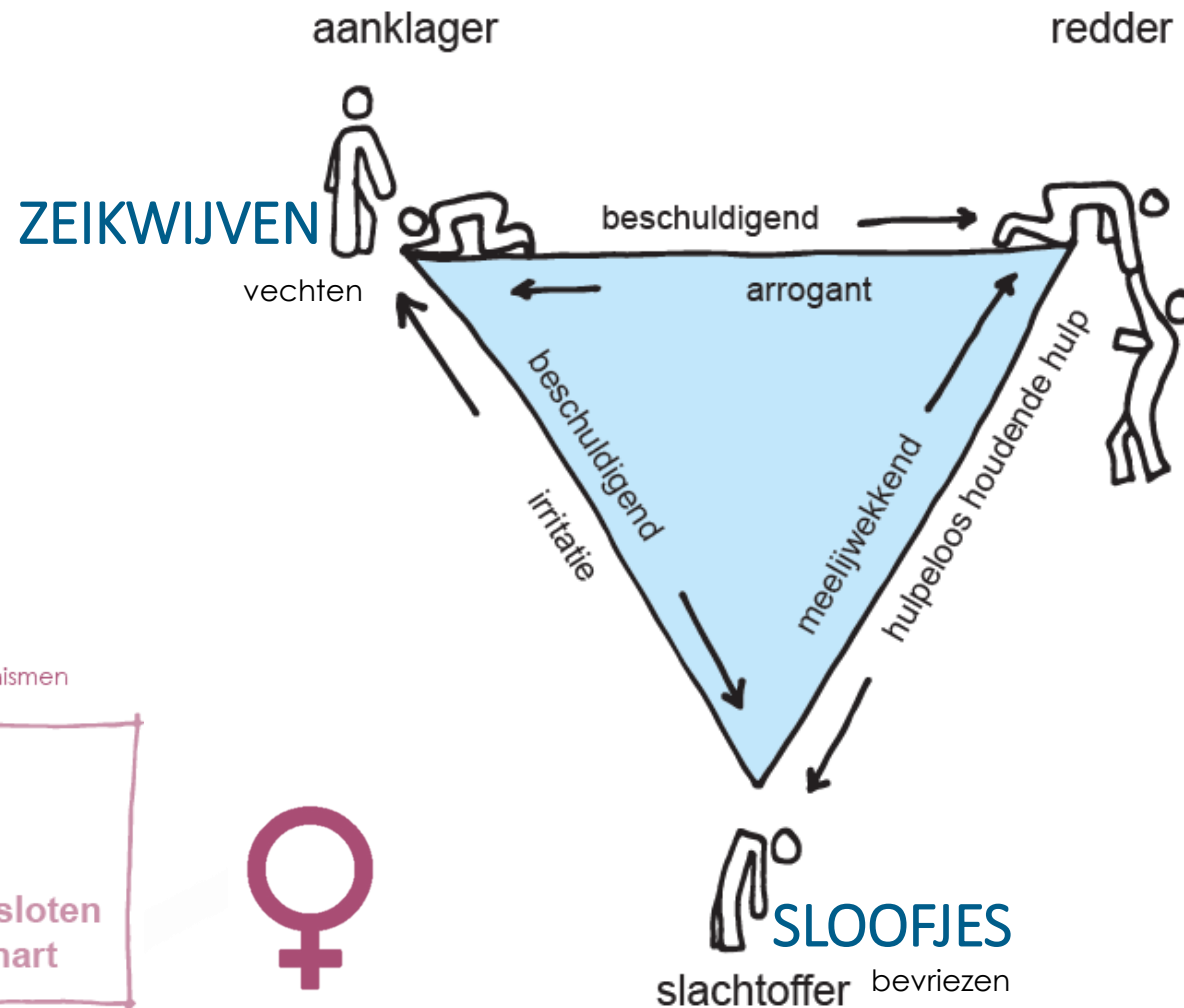


recht
beweging
centrifugaal
(indringen)
♂
zaadcel

Man-Vrouw psychologisch



Vrouw



**STEUNCOMITÉ,
BEMOEDEREN**

vluchten

rond
rust
centripetaal
(opnemen)
eenheid



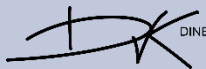
eicel



Kind - overlevingsmechanismen



**Gesloten
hart**





Man-Vrouw ontwikkeling

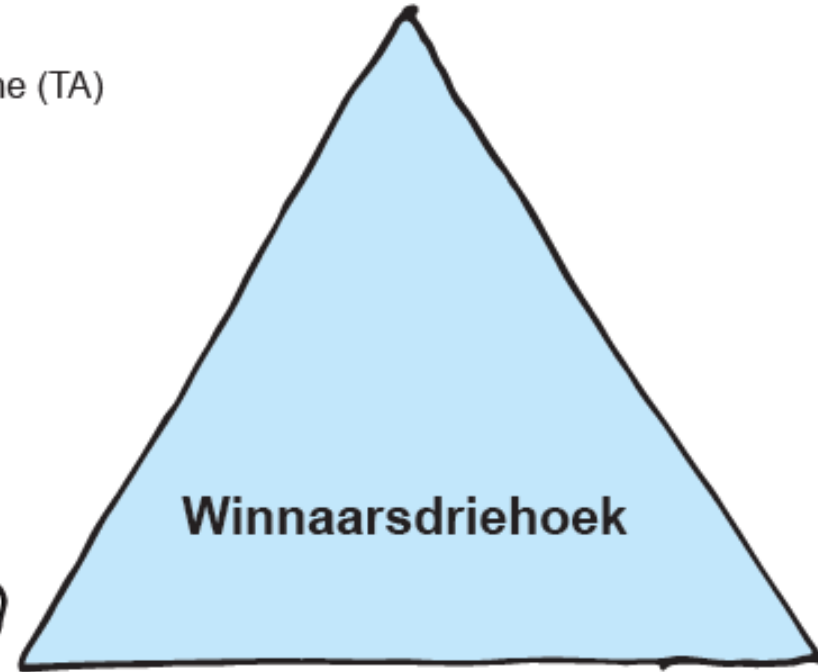
Volwassen – vol bewustzijn



met dank aan Eric Berne (TA)



Ik durf grenzen te stellen door aan te geven wat ik niet kan geven of wat ik niet wil.



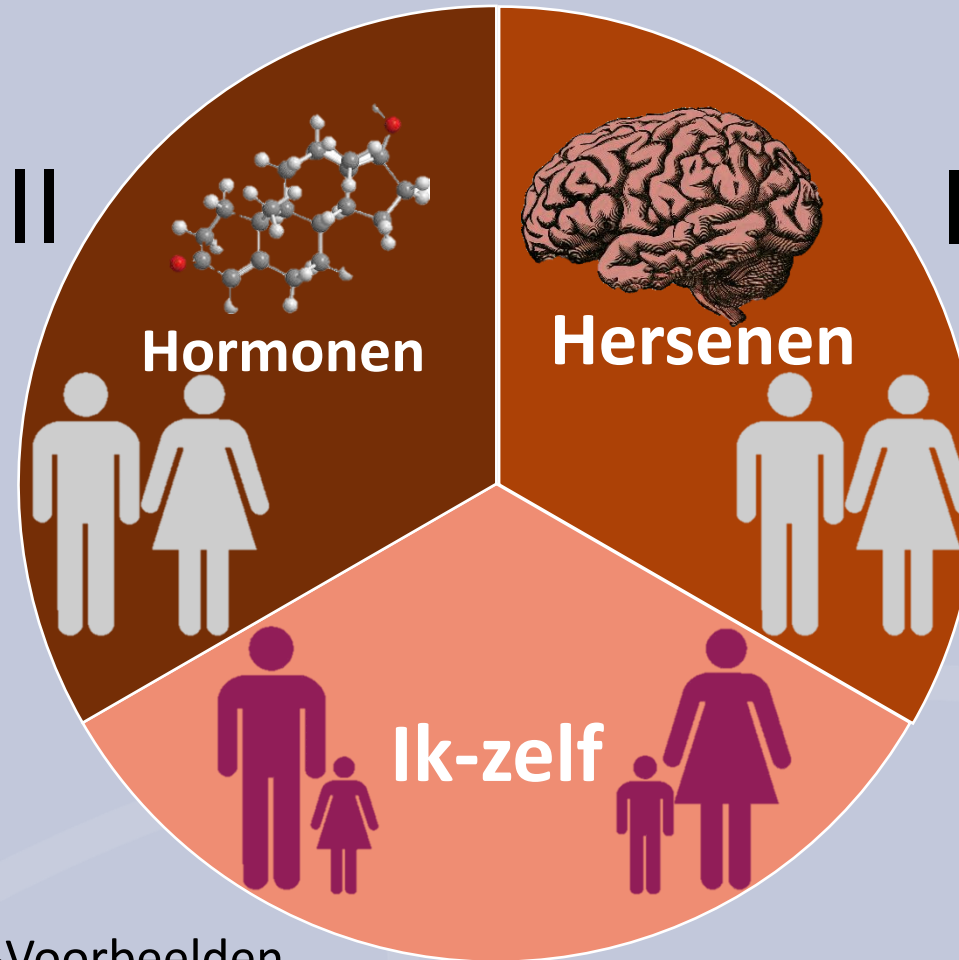
Ik met open hart



Ik durf te vragen wat ik nodig heb en te geven wat ik in huis heb.

Man-Vrouw verschillen

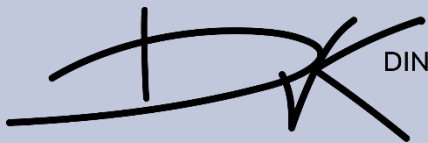
⇒ Lichamelijk
⇒ Psychologisch
⇒ Hormonaal



⇒ Bedrading
⇒ Nothing Box
⇒ Probleem reageren

⇒ Voorbeelden
⇒ Kennis van mijzelf
⇒ Hoe kijk ik naar M/V

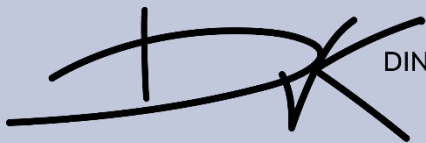
Noem 1 verrassing!



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

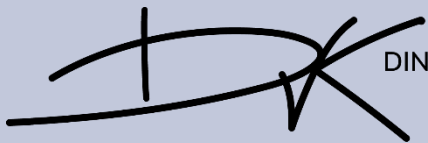
Te snel? Teveel informatie?

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



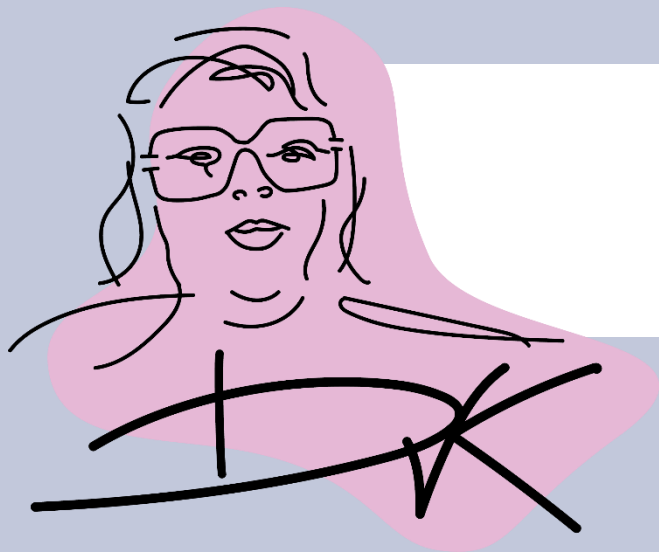
Man van Mars – Vrouw van Venus

Lees verder



Man – Vrouw verschillen

Lees verder



Verschillende podcastkanalen, zoals

- SoundCloud
- Apple Podcasts,
- Google Podcasts
- Spotify.



♥ 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

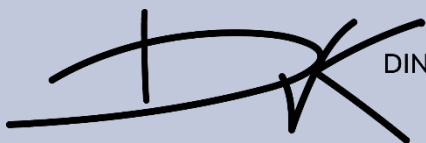


♥ Dineke van Kooten in d...
Dineke

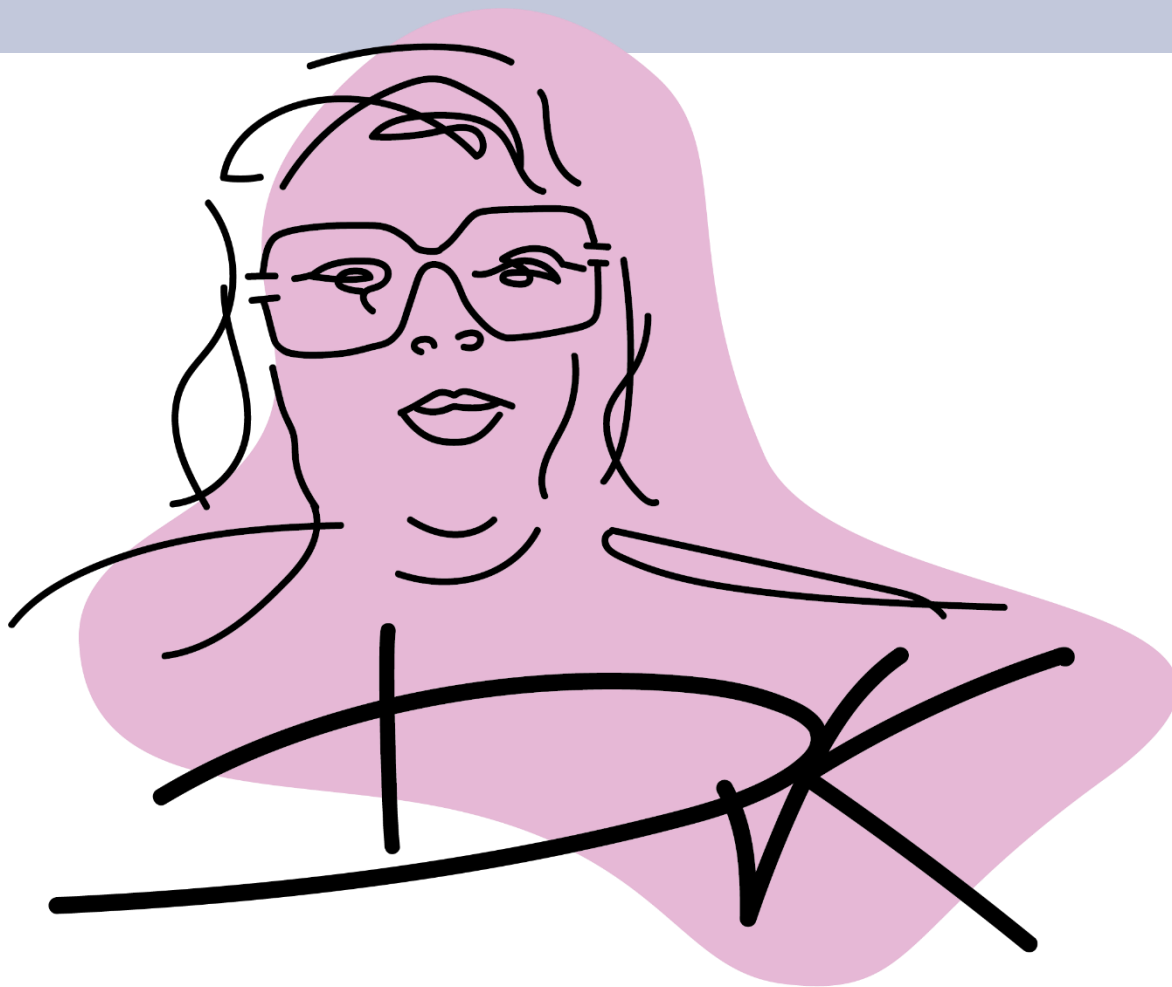
PODCASTS

VRAGEN?

info@dinekevankooten.nl of 0615109106



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**



info@dinekevankooten.nl
www.dinekevankooten.nl

DINEKE VAN KOOTEN COACHING