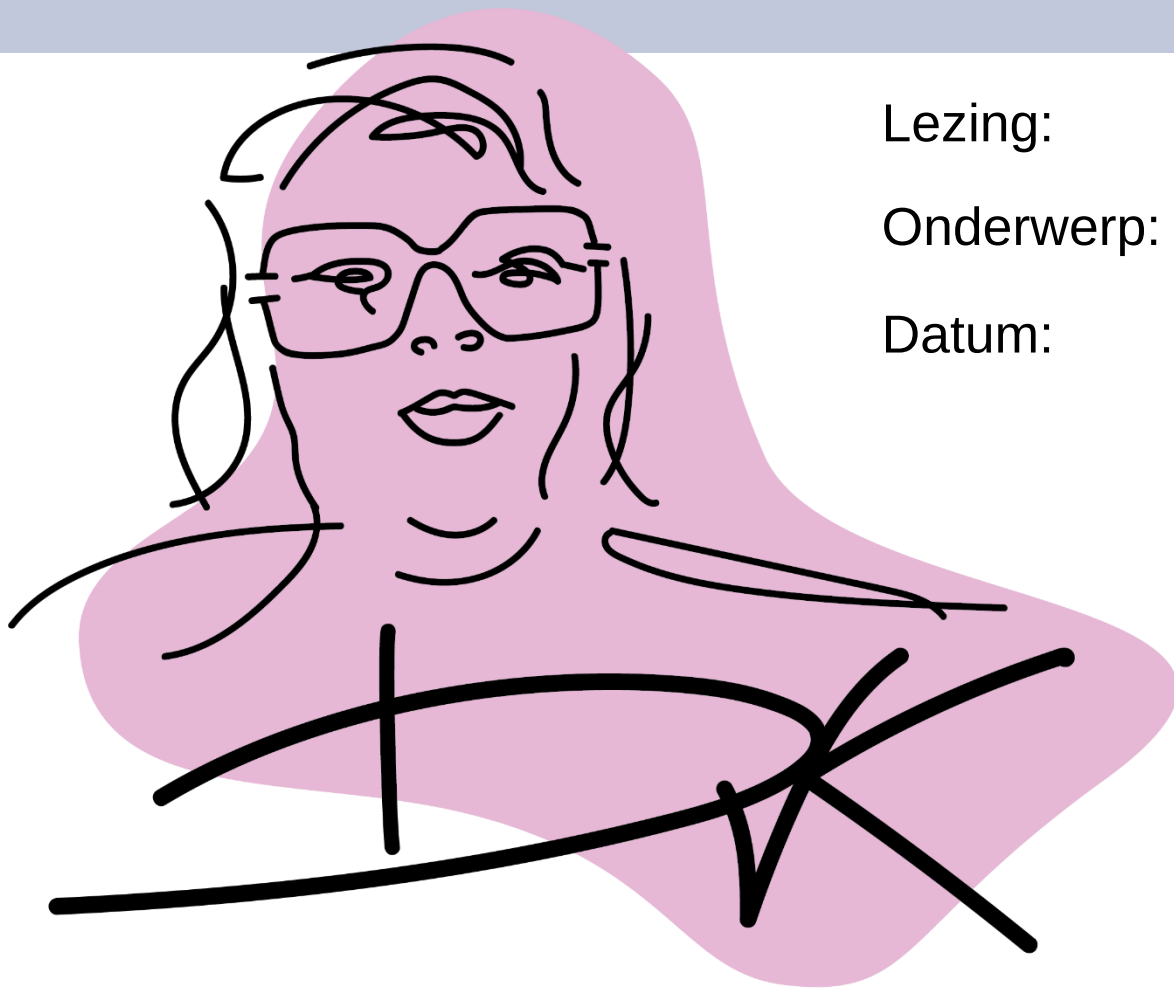




DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

Lezing:

Onderwerp:

Datum:

Protestants Warnsveld, Zutphen

Herstel van relaties

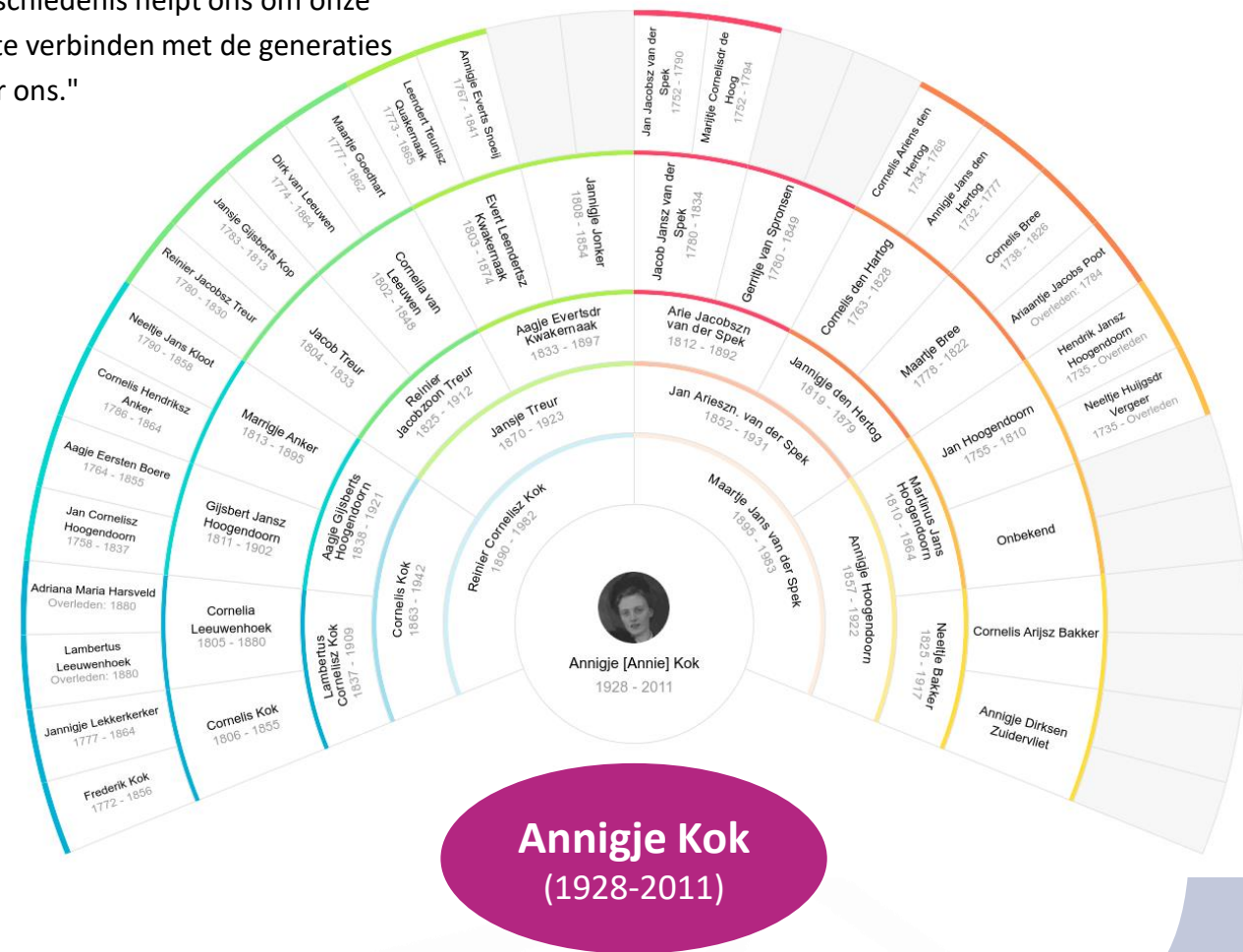
23 oktober 2024

Persoonlijk
Aandachtig
Sensitief
Serius
Intelligent
Empathisch

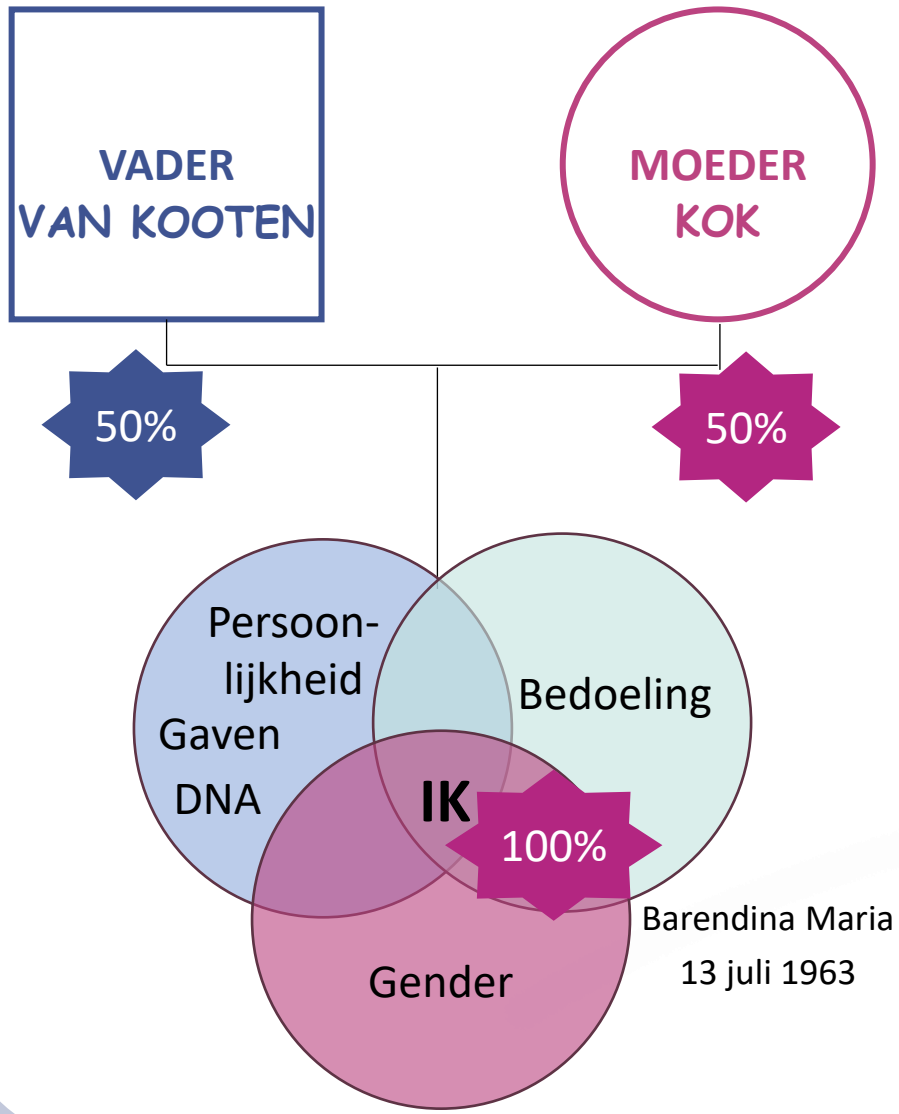
DINEKE BRENGT DE PASSIE TERUG,
IN HET LEVEN EN IN RELATIES

Even voorstellen:

"Familie is de basis voor onze **identiteit** en **erfgoed**. Het kennen van onze familiegeschiedenis helpt ons om onze **wortels** te begrijpen en ons te verbinden met de generaties voor ons."

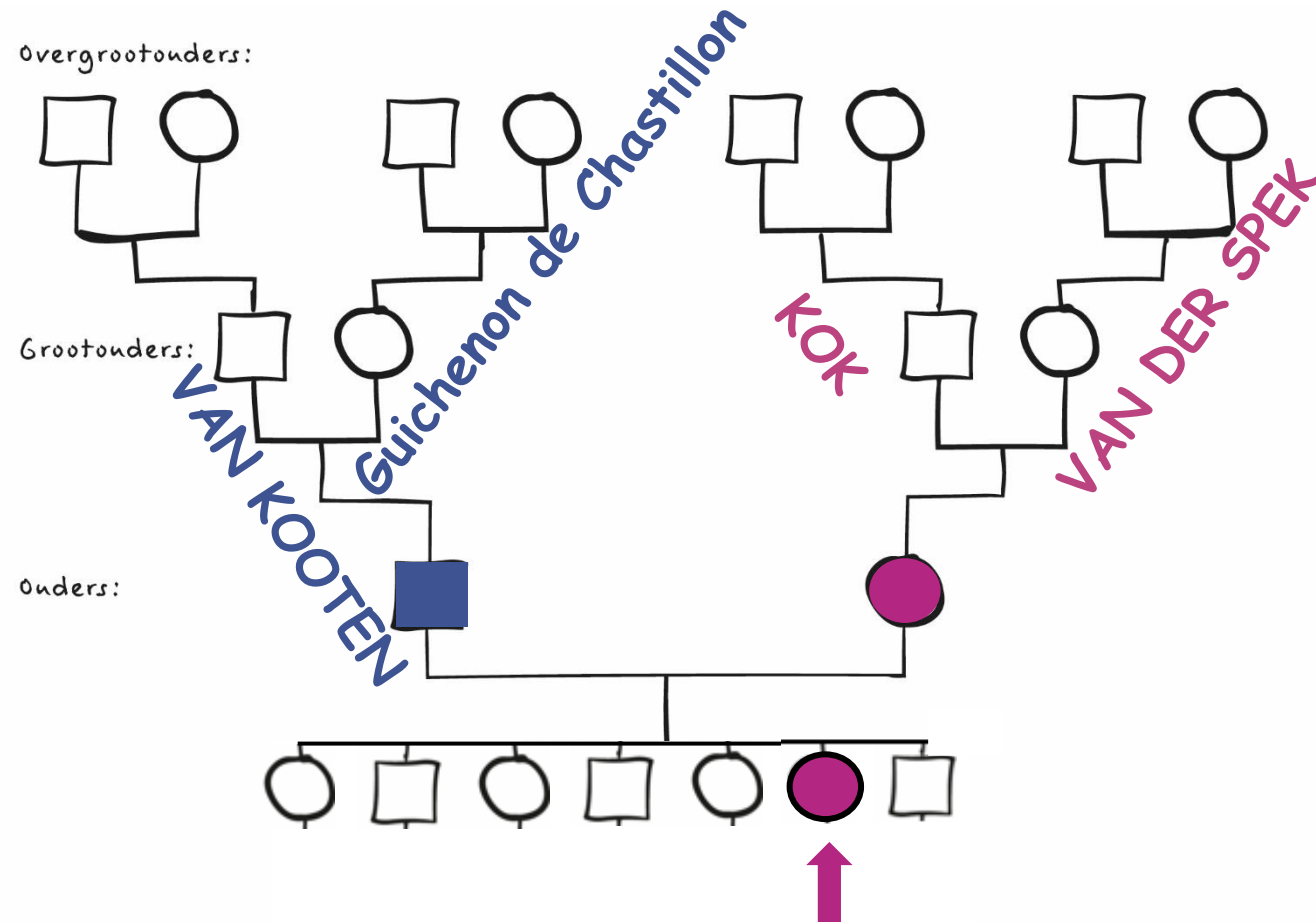


Even voorstellen:



13-10-1948

Even voorstellen:



Barendina Maria van Kooten
(13-07-1963 om 5:36 uur) te Huizen

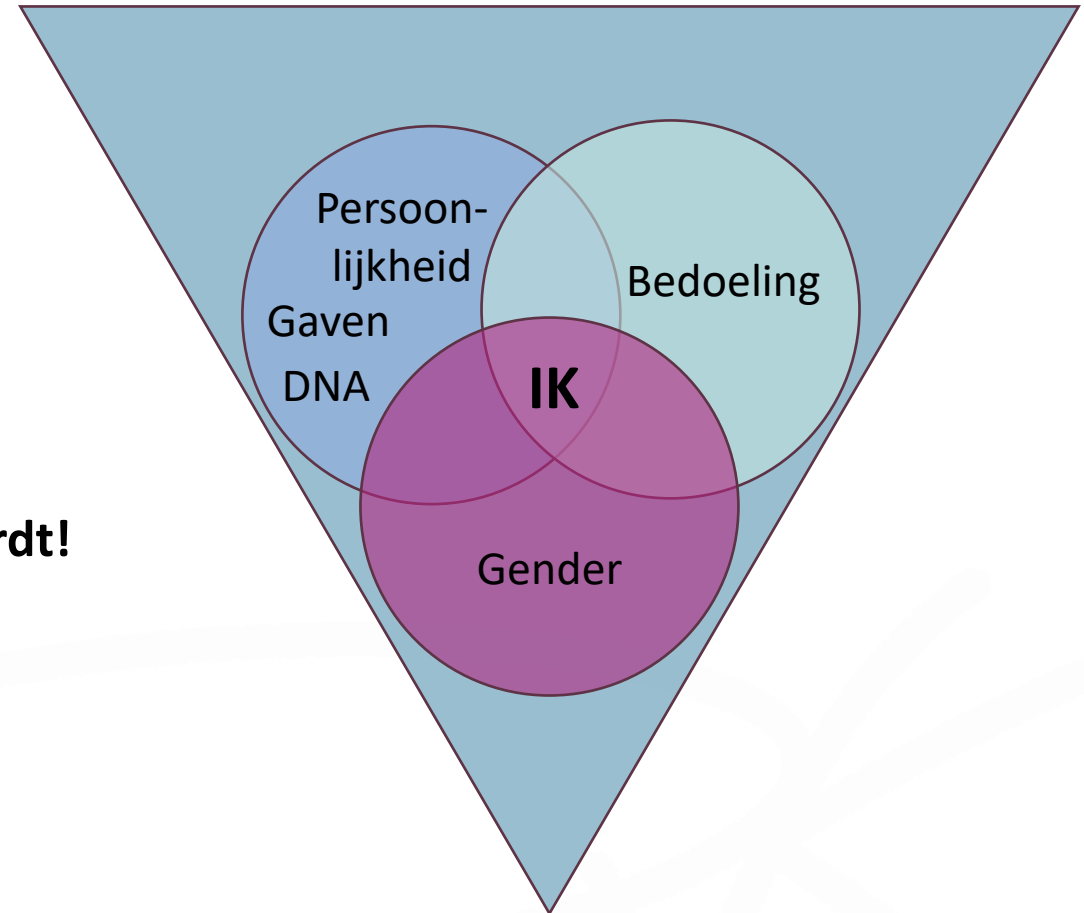


WIE BEN IK?:

Ik word geboren met veel POTENTIE!



Het is de bedoeling dat ik volledig IK wordt!



Invloeden van:



GEZIN

SCHOOL



Persoon-
lijkheid
Gaven
DNA

Bedoeling

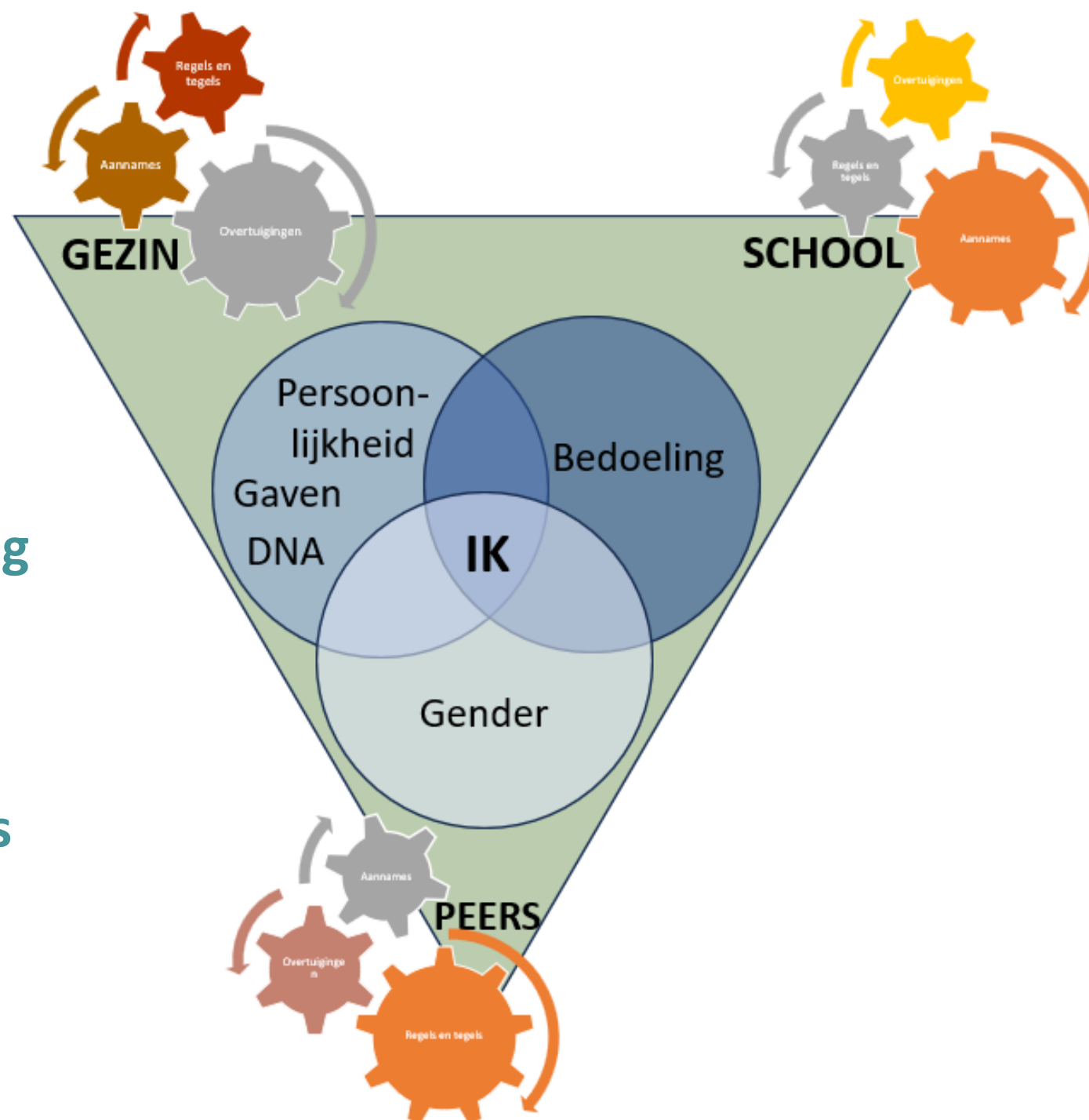
IK

Gender

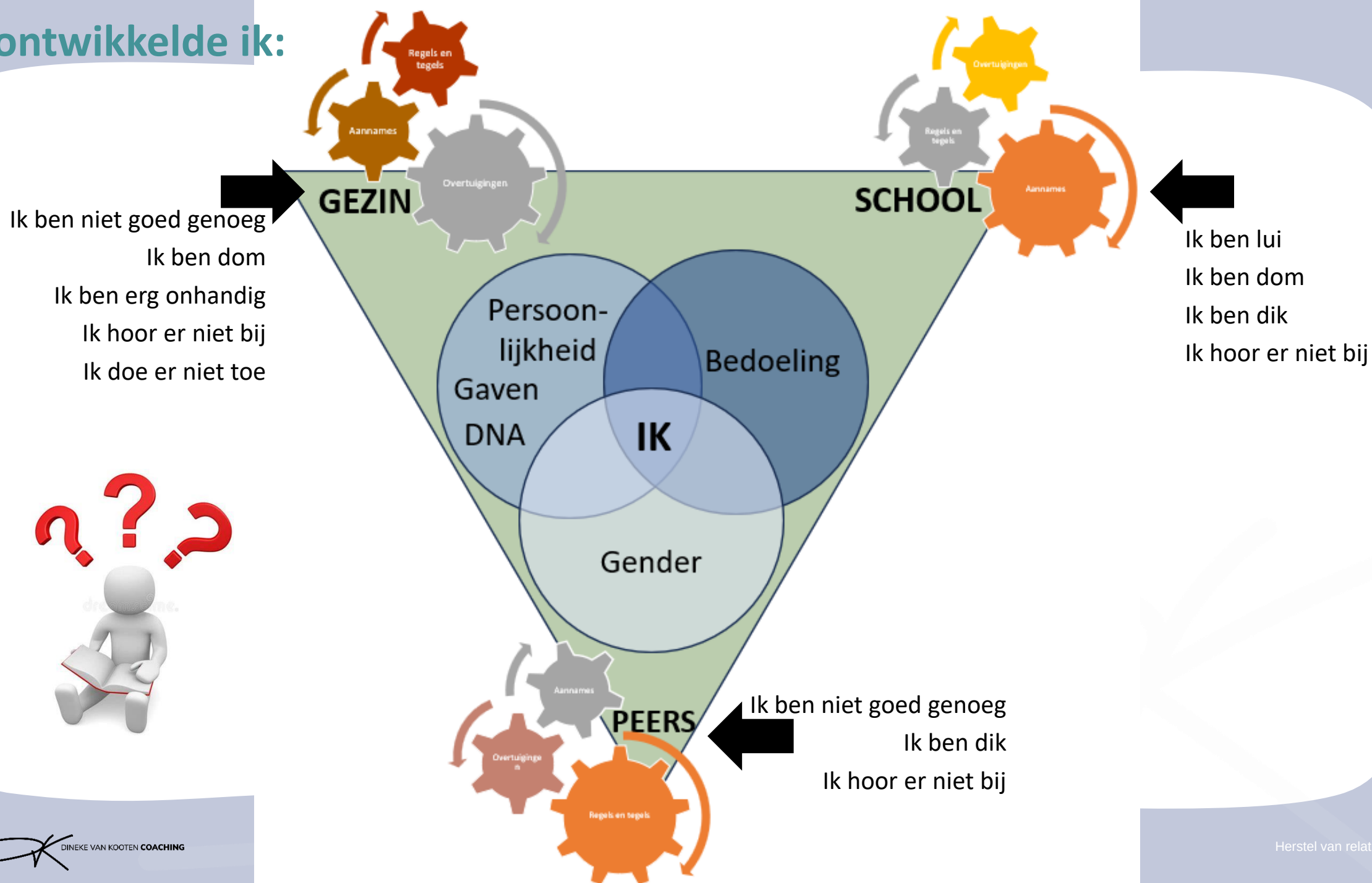
PEERS



De ontwikkeling
van:
overtuigingen,
aannames,
regels en tegels

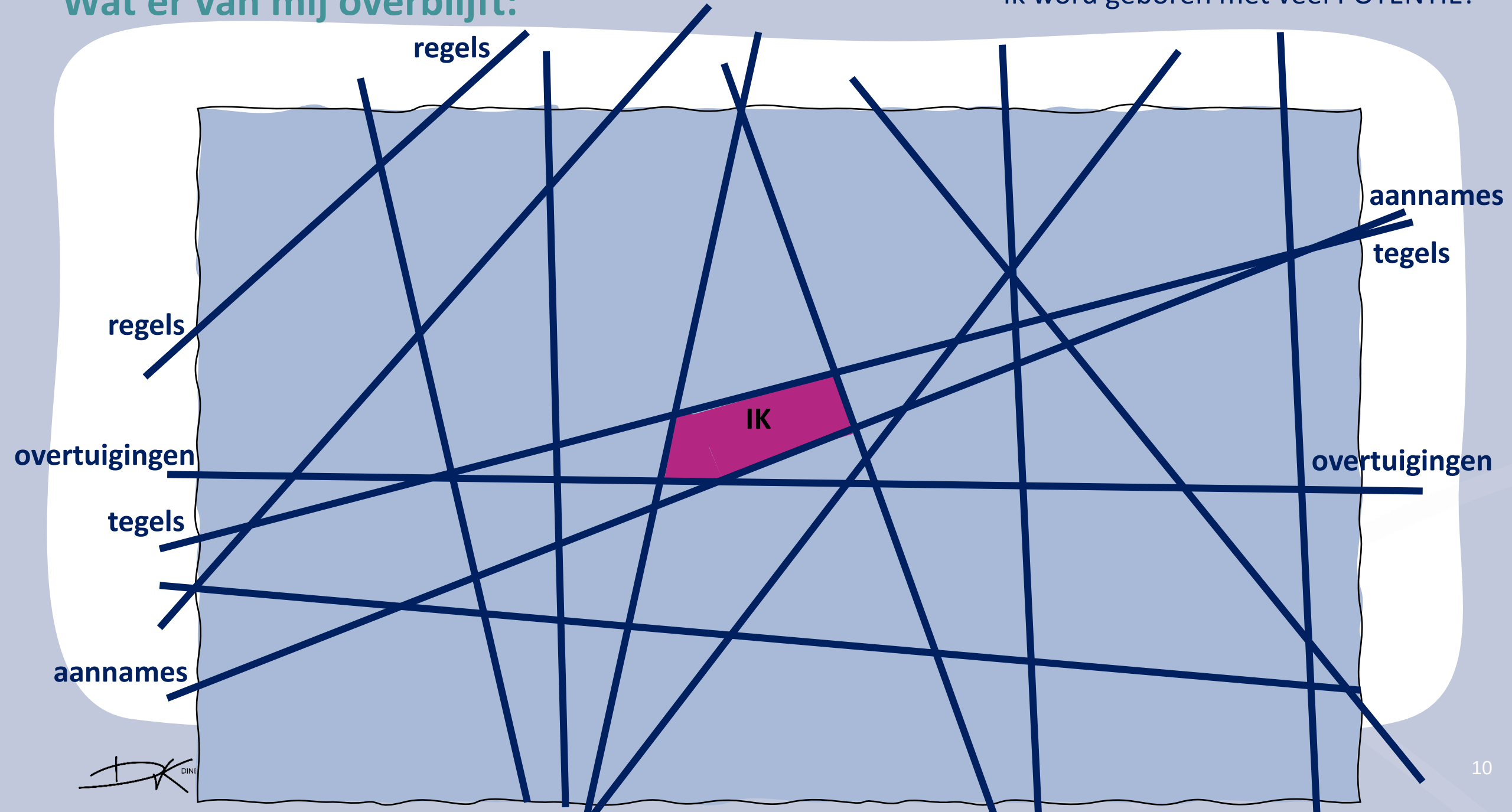


Zo ontwikkelde ik:

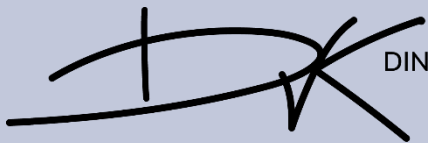


Wat er van mij overblijft:

Ik word geboren met veel POTENTIE!



Wordt vervolgd...
maar nu eerst:



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

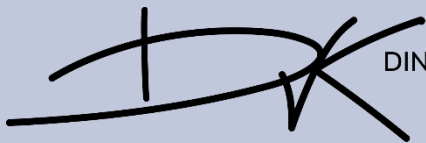
Vraagje:

- Wie is er lid van een **familiebedrijf**?
- Wie heeft hier een **liefdesrelatie**?
- Wie is 'gewoon' geïnteresseerd in **relaties in het algemeen**?



Herstel van RELATIES

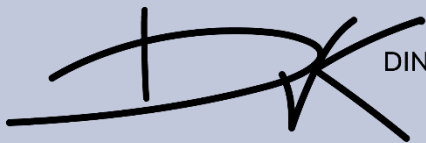
Over het algemeen beschikt de mens (naar lichaam, ziel en geest) over **een krachtig herstellend vermogen**, waardoor de mens in staat is om te genezen en te herstellen van verwondingen, ziektes en andere schadelijke invloeden.



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

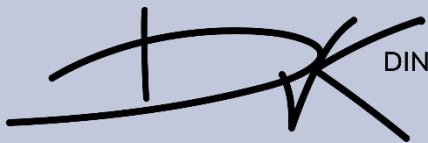
Herstel van RELATIES

- 1) Wat zijn relaties
- 2) Wat zijn oorzaken en problemen in relaties
- 3) Wat is heling / herstel



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

1) RELATIES



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

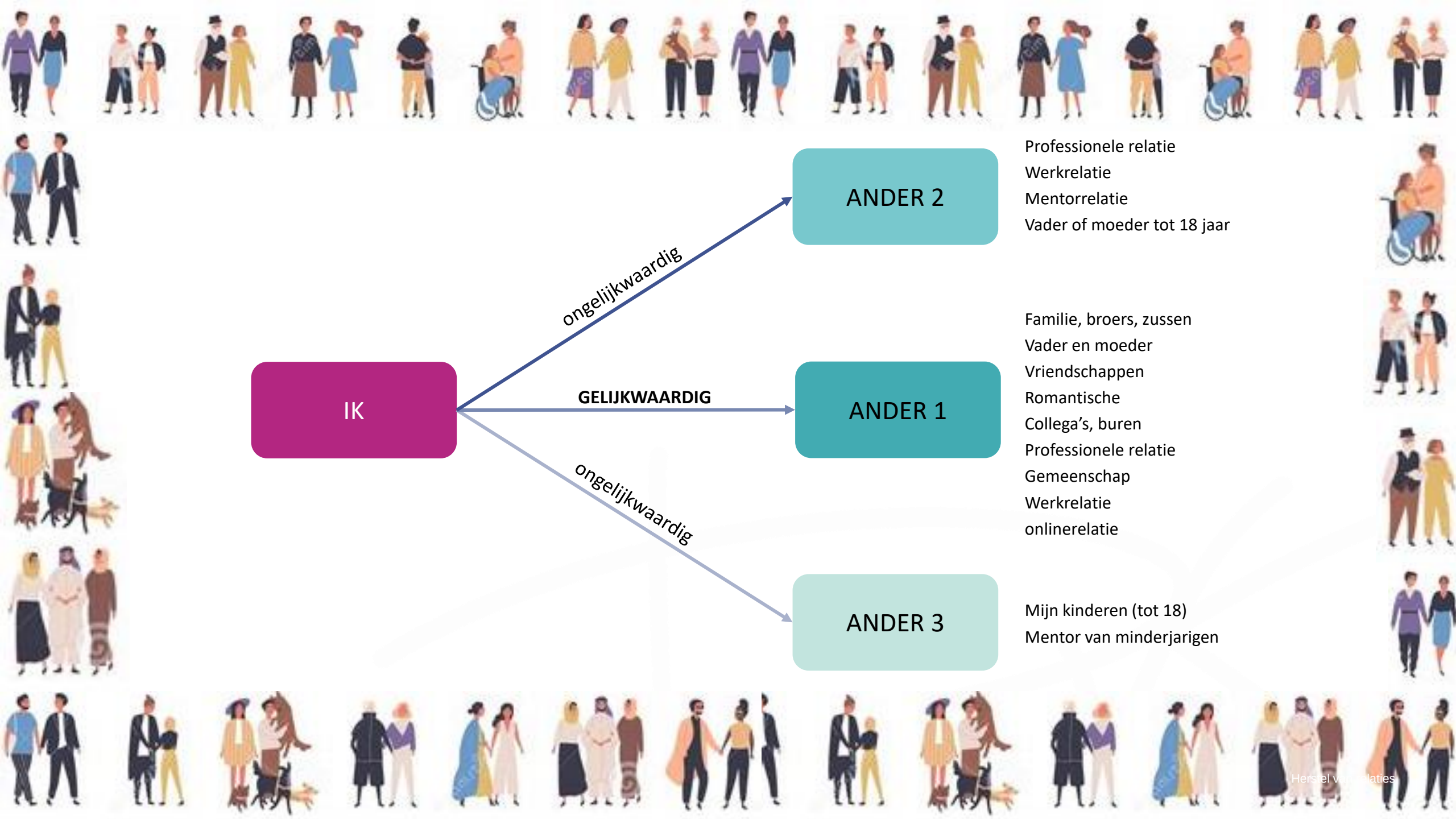


Wat is de definitie van relaties?

Een RELATIE is een verbinding of interactie tussen **twee** of meer **personen** al dan niet binnen een groep.







Welke verbindingen typeren relaties?

EMOTIONELE BAND => elkaar **begrijpen**, **steunen** en **verbondenheid** ervaren.

Emotionele banden kunnen ontstaan door **gedeelde ervaringen**, **vertrouwen**, **intimiteit** en **wederzijds respect**.



SOCIALE BAND => sociale context

Gebaseerd op interactie, communicatie en samenwerking.

Gevoel van saamhorigheid en ondersteuning.

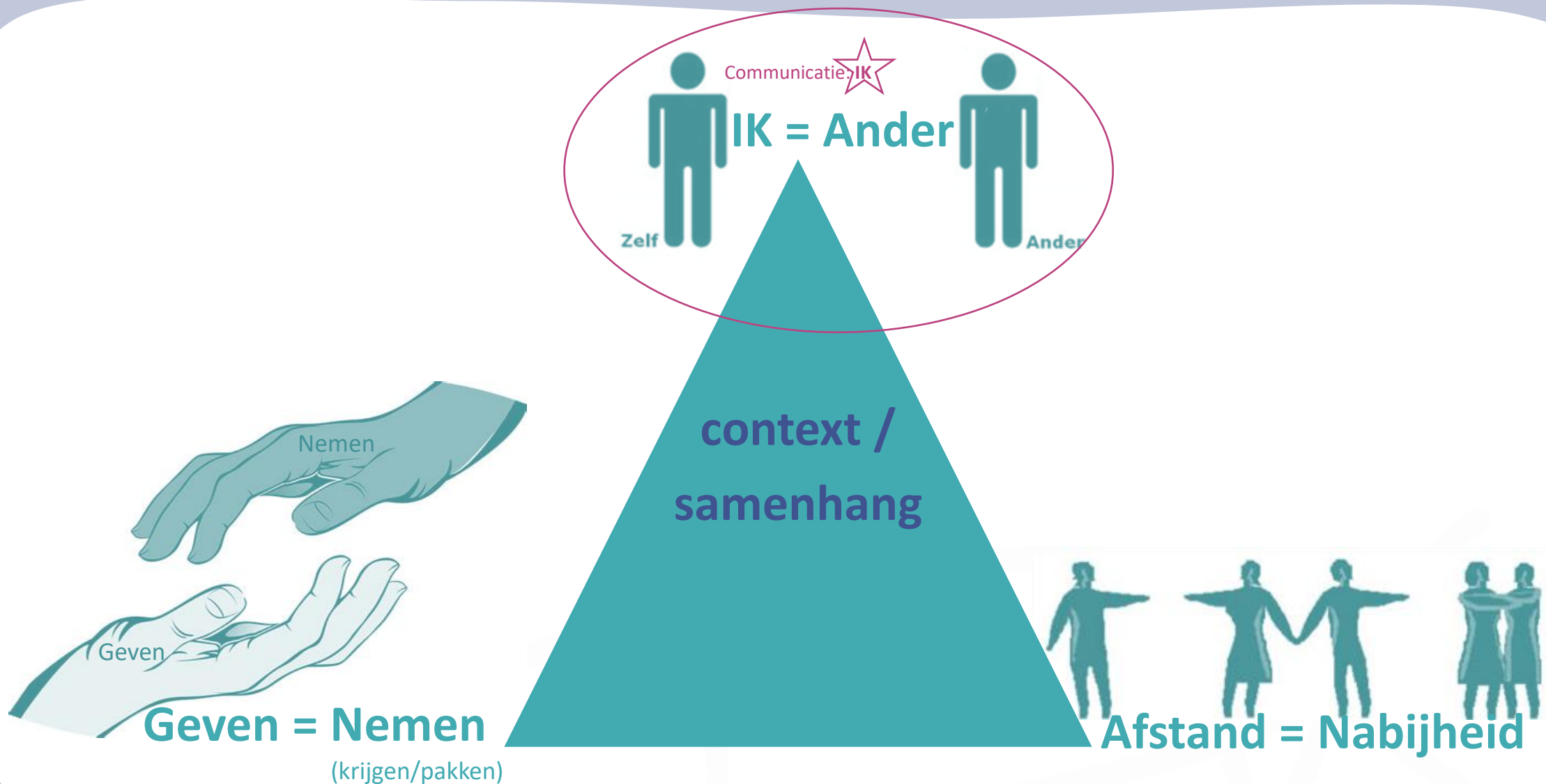
Sociale banden kunnen variëren in intensiteit en duur, afhankelijk van de aard van de relatie en de context waarin ze zich ontwikkelen.



ROMANTISCHE BAND => emotionele en vaak fysieke verbinding tussen twee personen die geïnteresseerd zijn in elkaar op een liefdevolle manier.



Wat hebben alle relaties gemeen?



Een kind en relaties:

Kindertijd < 18 jaar

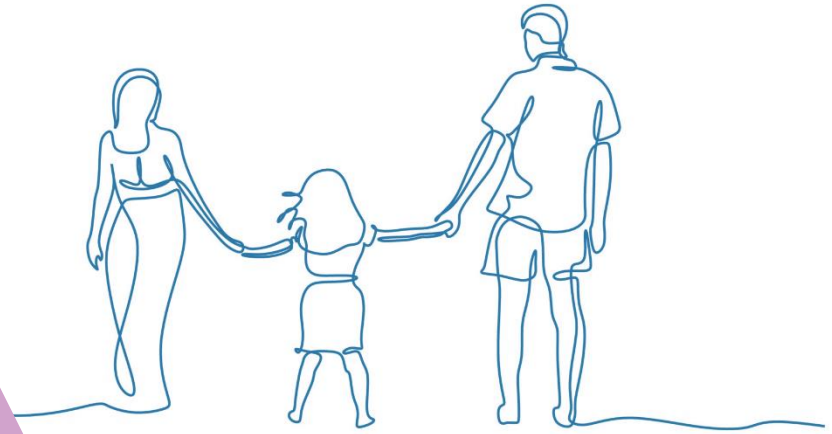
Communicatie:  JIJ

IK < Ander

**context /
samenhang**

Geven < Nemen

Afstand < Nabijheid



Een kind en relaties:

Kindertijd < 18 jaar

Communicatie: **IIJ**

IK < Ander

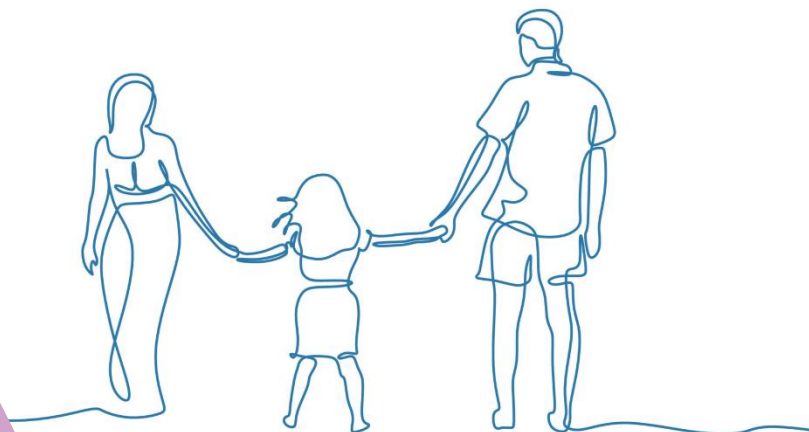
**context /
samenhang**

N.B. Ouders geven ALLES aan hun kind(eren)!
Kind(eren) komen ALTIJD te kort!

Alleen van je wonden draag je vrucht.

Geven < Nemen

Afstand < Nabijheid



Een kind en relaties:

Kindertijd < 18 jaar

‘Mijn ouders hebben me alles gegeven!

Ik heb meer dan genoeg gehad!’

Dat is een *leugen*.

Dan heb je nl. geleerd met weinig
genoegen te nemen.

Dat heeft gevolgen voor je huidige
relaties!

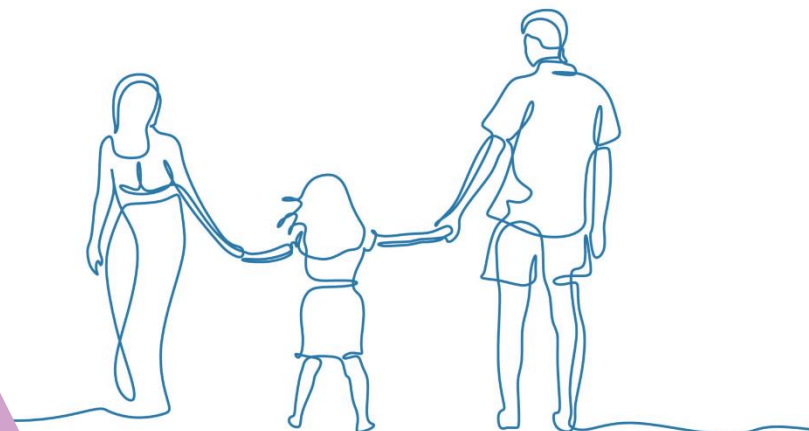
Communicatie: **IIJ**

IK < Ander

**context /
samenhang**

Geven < Nemen

Afstand < Nabijheid



Een volwassene en relaties

Volwassenheid > 23 jaar



Geven = Nemen

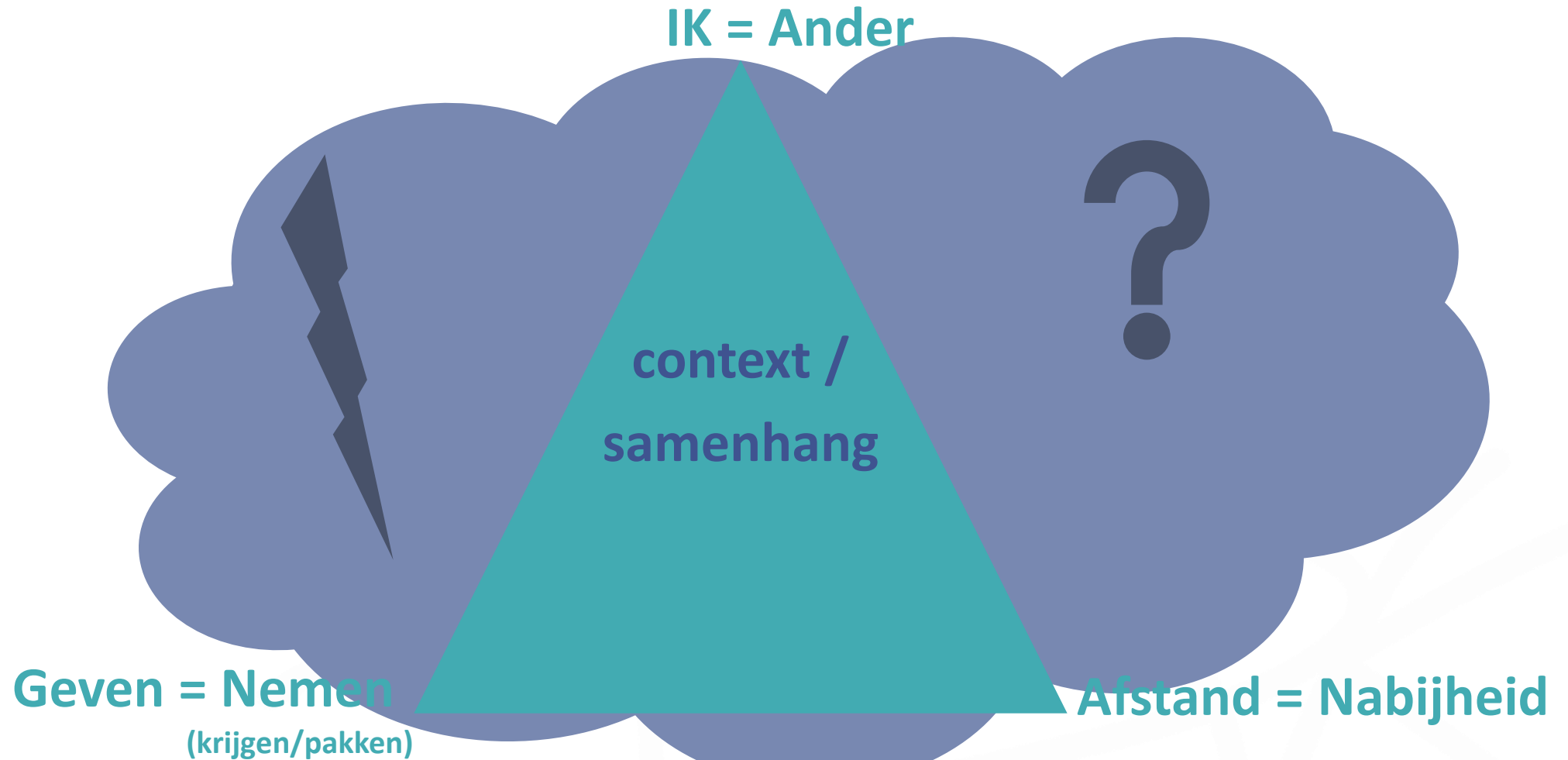
Communicatie  IK
IK = Ander

context /
samenhang



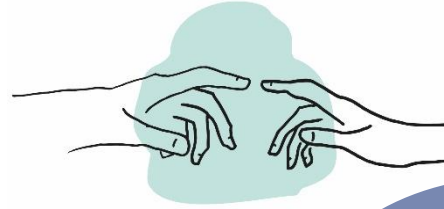
Afstand = Nabijheid

Wat is de smeerolie van relaties?



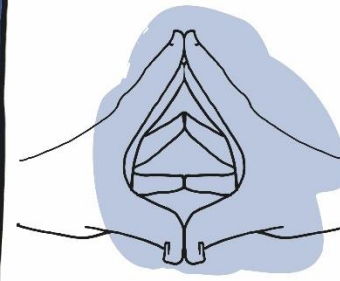
De contact ontwikkeling

IK-boodschap
Ik wil...
↓
dialogoog



Contact
maken

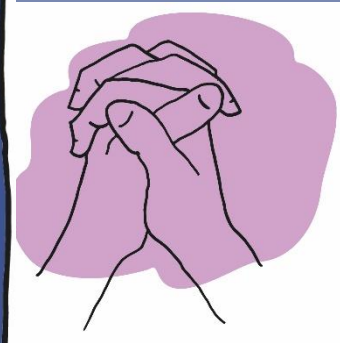
Hechten



Intimiteit



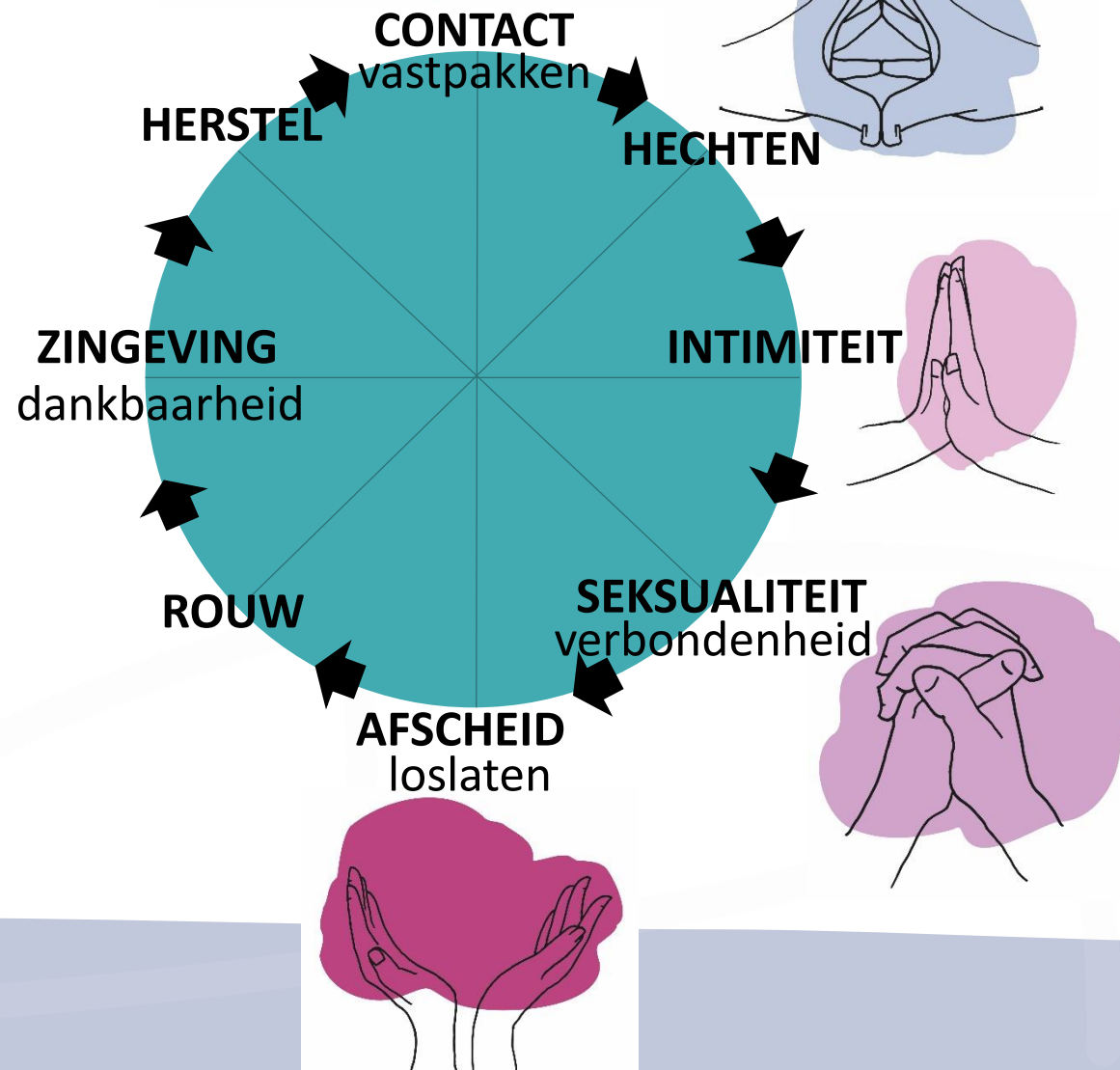
Seksualiteit



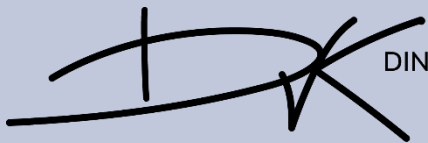
Spiritualiteit

Huid/haar





2) Oorzaken en problemen in relaties



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

Contactcirkel

Welke relatieproblemen zijn er?



te te te weinig
(geen dialoog)

Te weinig

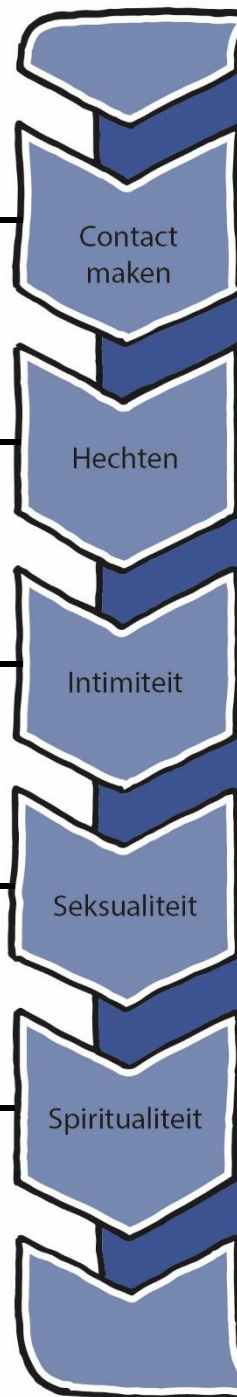
Isoleren

Onthechten

Muur om
jezelf bouwen

Frigiditeit

Agnosticisme



Te veel

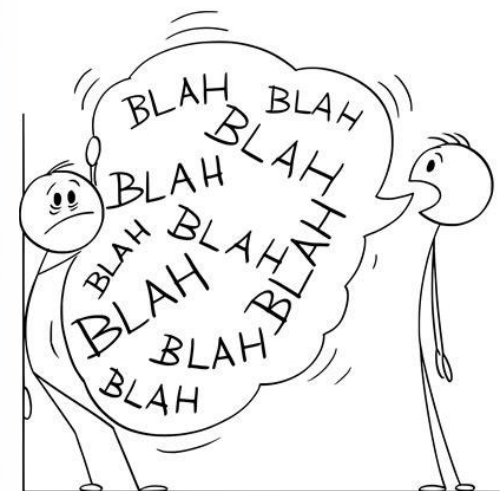
Claimen

Symbiose

Zonder huid

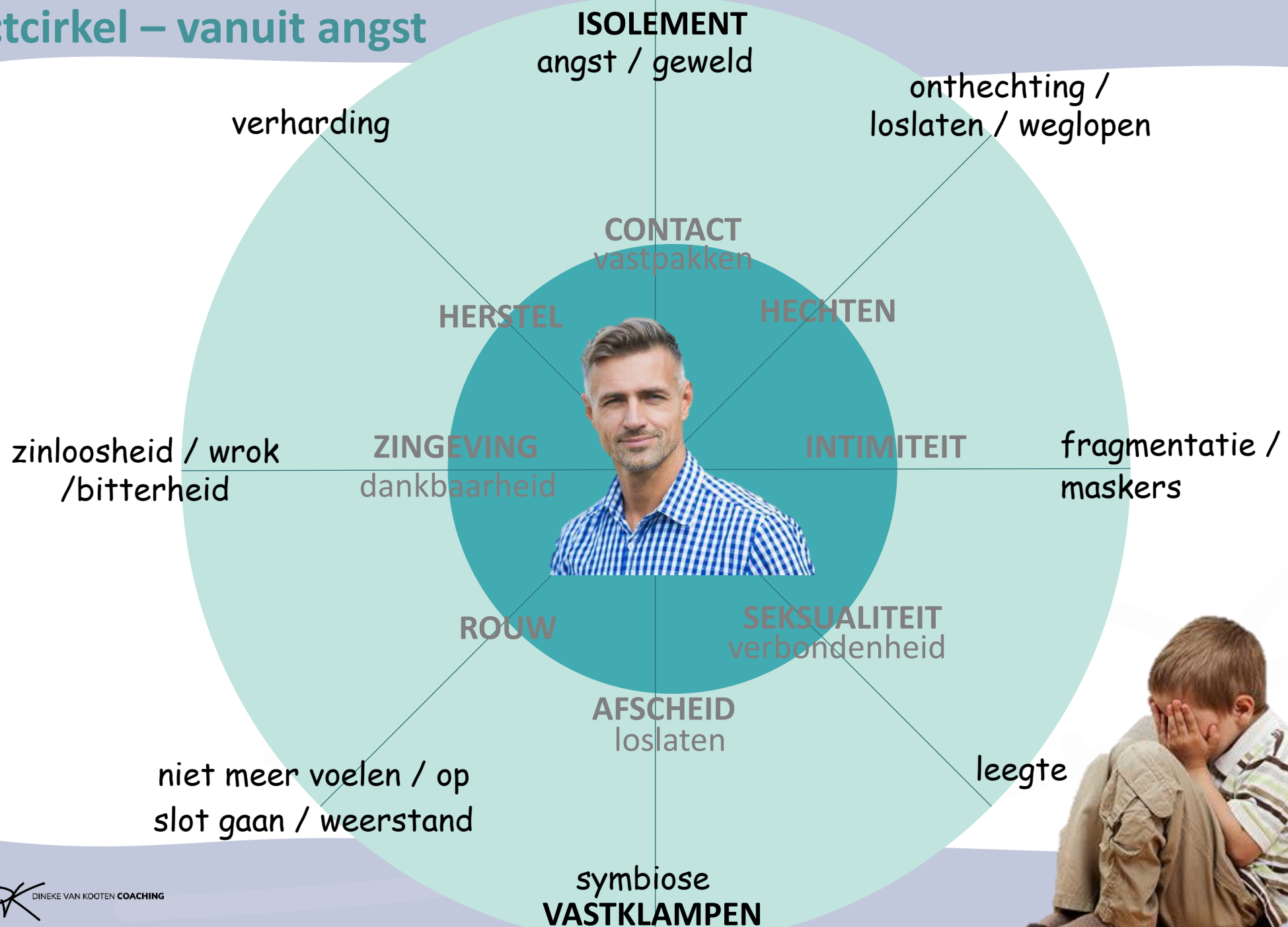
Perversiteit

Godsdienst-
waan



te te te veel
(eenzijdige dialoog)

Contactcirkel – vanuit angst



Bovenstroom relatie

Bovenstroom - zichtbaar

Wat ik zeg

- **Verkeerde** (niet uitgesproken) verwachtingen
- **Geen** (niet uitgesproken) commitment
- **Geen gelijkwaardigheid**

WAT WIL JIJ?

IK DENK DAT JIJ WIL/NODIG HEBT?



WAT WIL JIJ?
WAT DENK IK DAT JIJ WIL?

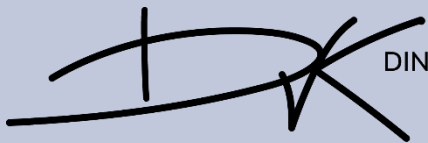
De meeste problemen gaan over:

- Gebrek aan communicatie en openheid
- Onopgeloste conflicten en misverstanden
- Ontrouw en gebrek aan vertrouwen
- Jaloezie en controle
- Verschillende waarden en interesses
- Gebrek aan intimiteit en verbondenheid
- Financiële problemen
- Stress en externe druk



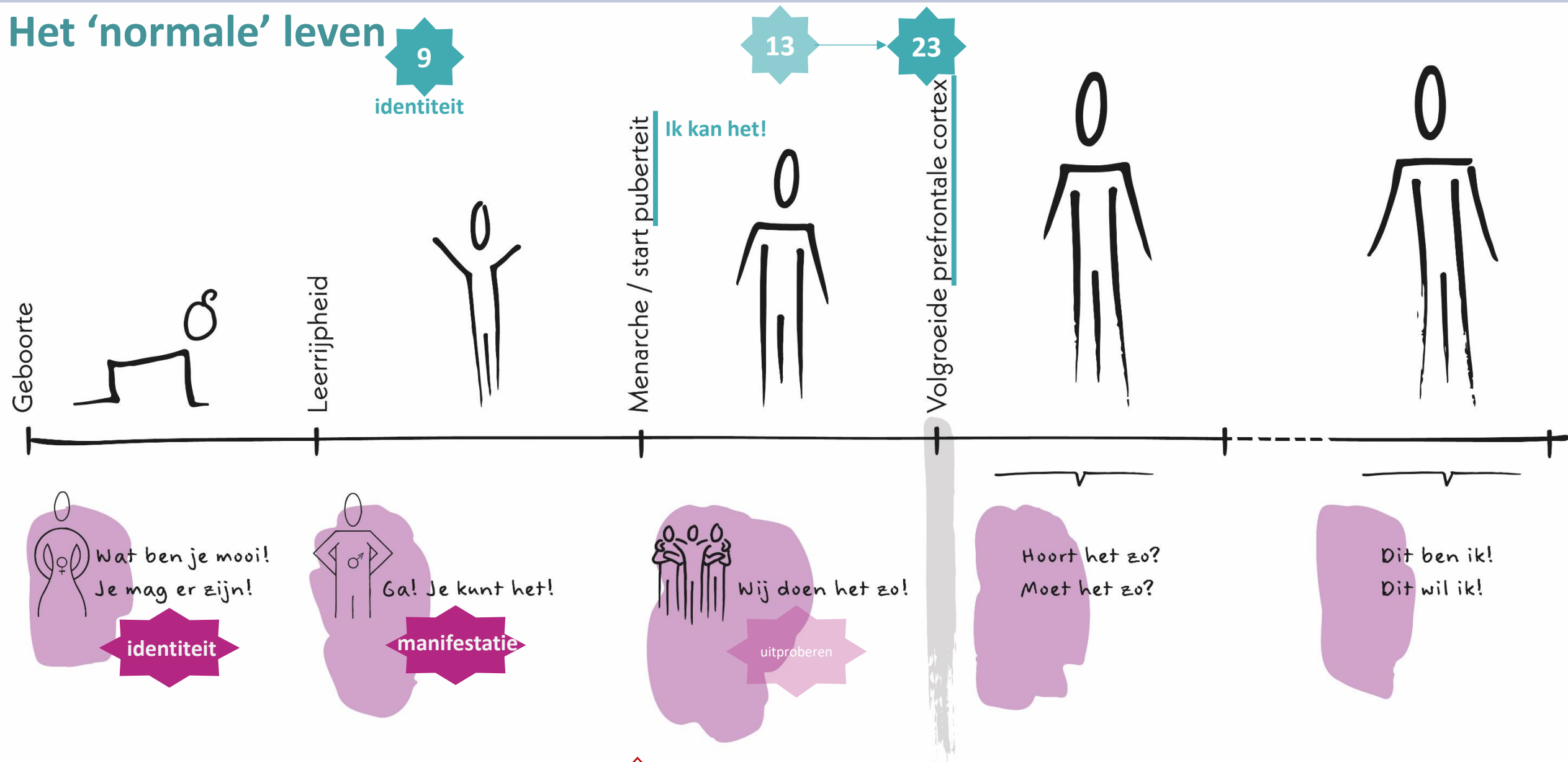
Kortom: Persoonlijke problemen en onverwerkt verleden!

Oorzaken problemen

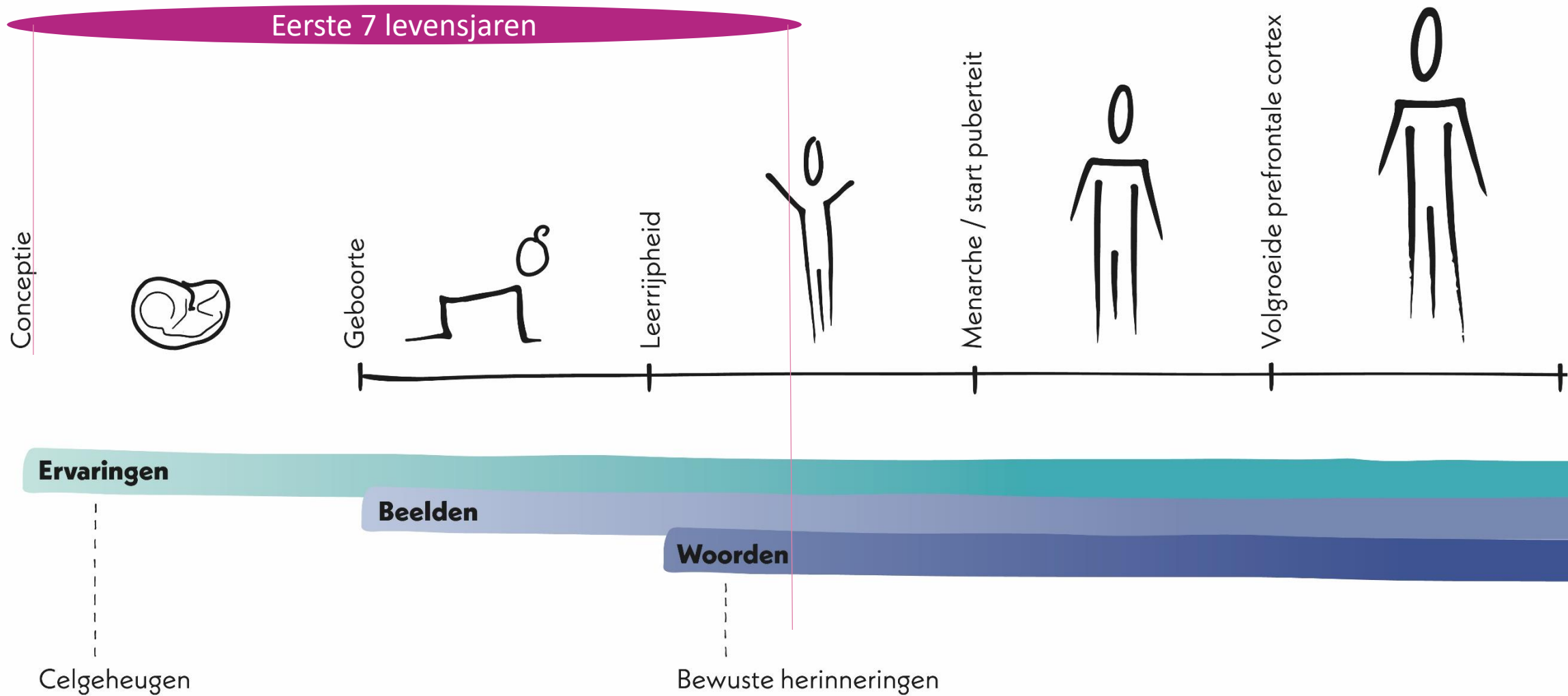


DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

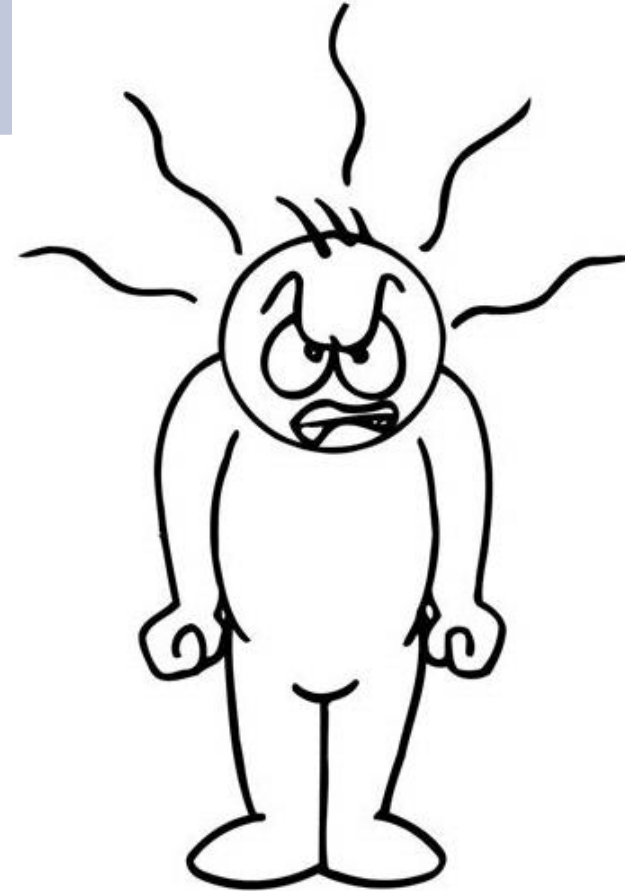
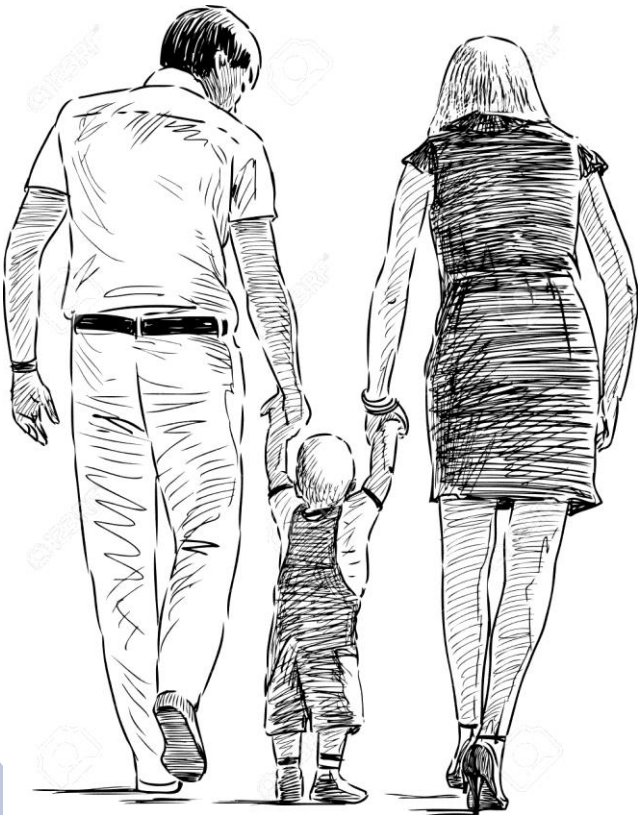
Het 'normale' leven



De eerste 7 levensjaren



Een OUDER geeft alles aan zijn KIND
Een KIND komt altijd te kort!
Dat is de bedoeling! DRIVE tot groeien.



Als ik VOLWASSEN ben, dan wil ik graag van de ander (mijn baas, mijn relatie, mijn vrienden) nog krijgen, wat ik niet kreeg als KIND. En dat spelen we uit in die RELATIE!

TRAUMA is níet een gebeurtenis!

TRAUMA is wat een gebeurtenis met je zenuwstelsel heeft gedaan, omdat:

=> er een gebeurtenis waar je nog niet klaar voor was

=> er een gebeurtenis waar je niet kreeg wat je wel nodig had.

Peter A. Levine
Bessel van der Kolk
Gabor Maté
Jan Bommerez

Overlevingsmechanismen



Reactie - overlevende deel

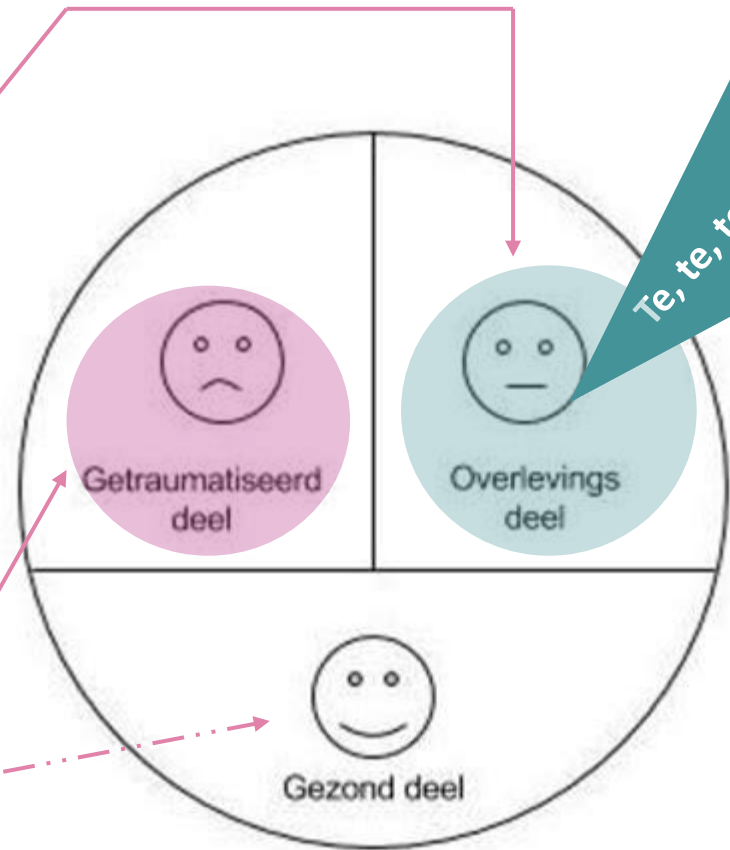
Verdringt en ontkent het trauma. Daarom vermijdt het situaties die aan het trauma kunnen herinneren. Reageert vanuit dramadriehoek.

Volwassene - gezonde deel

Leeft vanuit volwassenheid, winnaarsdriehoek. Neemt verantwoordelijkheid voor eigen leven. Kan eigen emoties reguleren en leeft vanuit vertrouwen en vrijheid.

Kind - getraumatiseerde deel

Ontwikkeling blijft stilstaan op de leeftijd dat het trauma plaatsvond. Zoekt naar een uitweg uit de oorspronkelijke reactie van bevriezen, vechten of vluchten.



[Model volgens de theorieën van dr. Franz Ruppert (München)]

Raak je wonden aan!

In het boek "*Raak je wonden aan*" zegt Thomas Halik dat het belangrijk is om onze wonden en pijn niet te vermijden of weg te duwen, maar om ze juist aan te raken en te confronteren. Hij moedigt mensen aan om hun kwetsbaarheid en gebrokenheid te omarmen, omdat dit de weg kan zijn naar heling en groei. Halik pleit voor een open en eerlijke omgang met onze pijnlijke ervaringen, zodat we ze kunnen transformeren en er sterker uit kunnen komen.

TOMÁŠ HALÍK

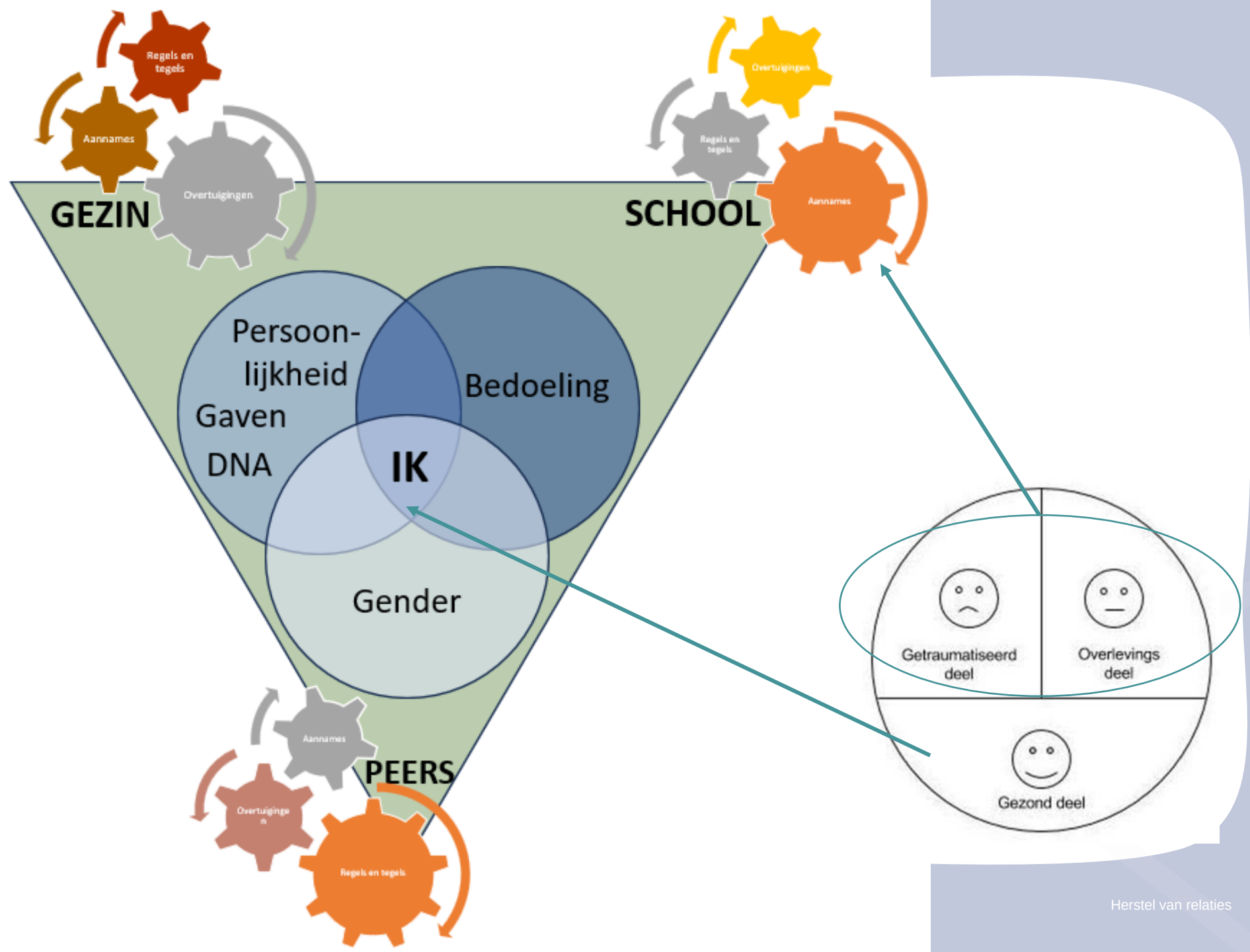
RAAK DE WONDEN AAN



OVER NIET ZIEN

EN TOCH GELOVEN

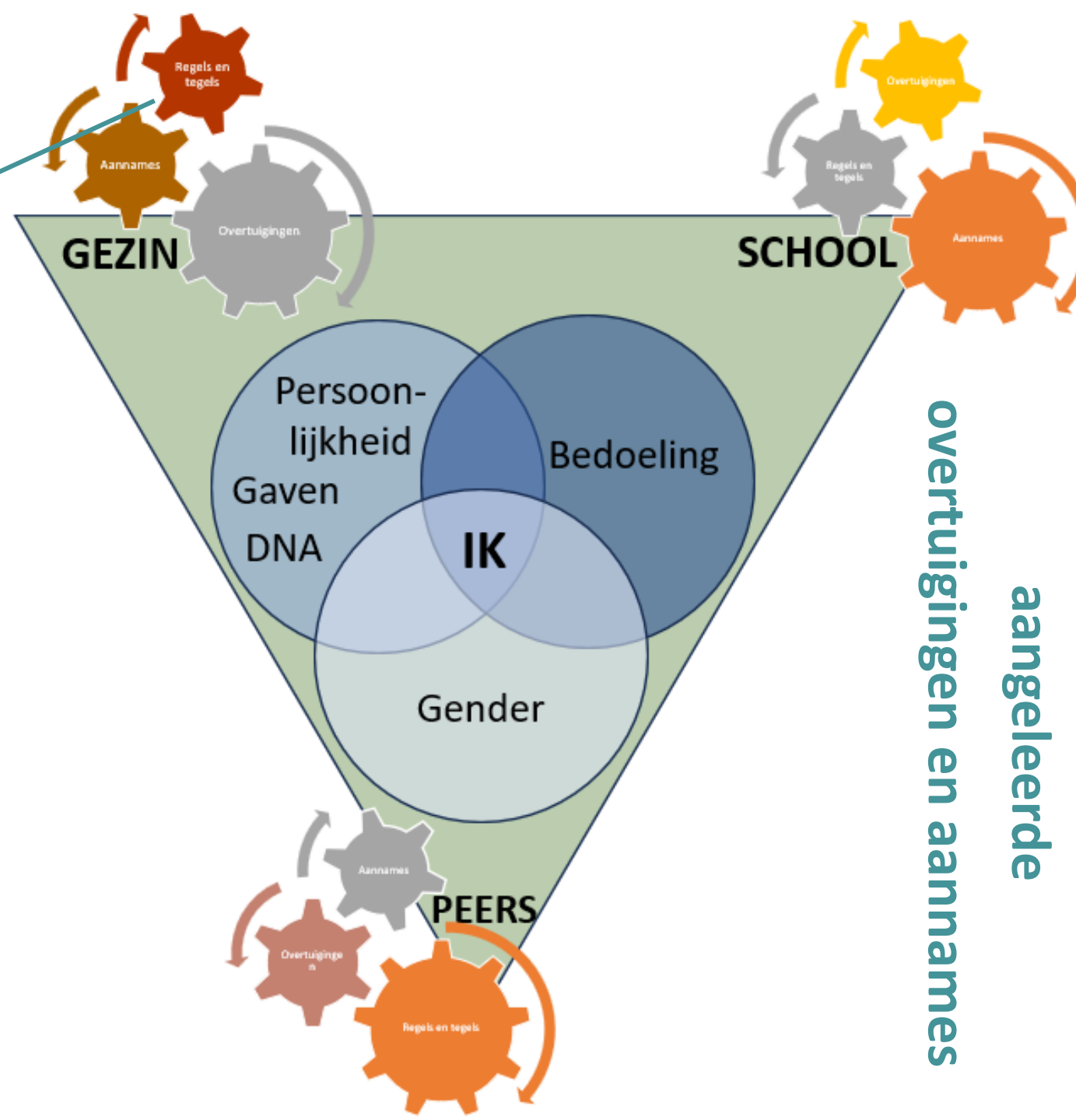
Wonden in mijn ontwikkeling – de eerste 7 levensjaren



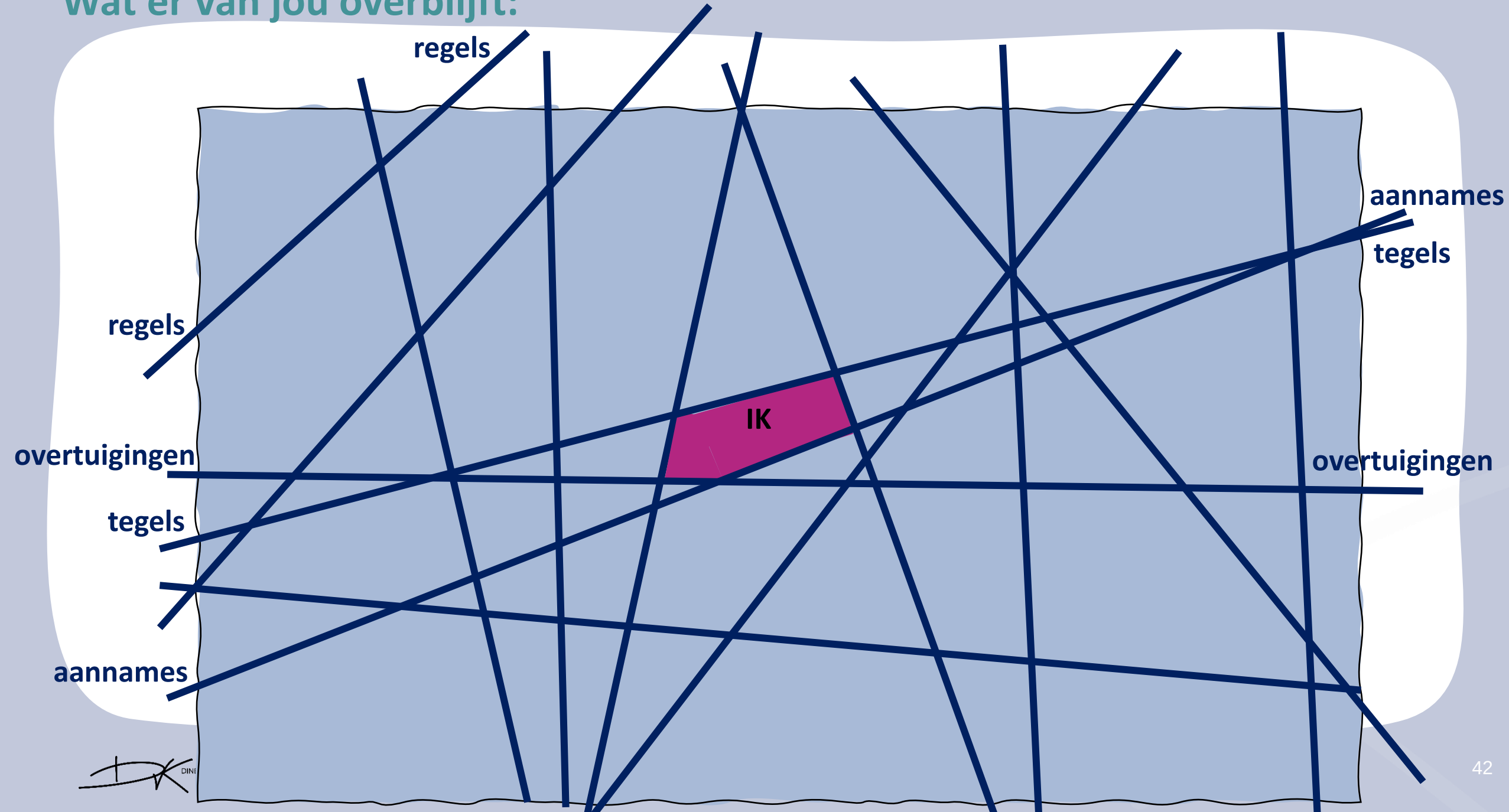
Boodschappen vanuit het gezin,
vanuit de school en/of
vanuit de leeftijdgenoten:

Ik ben waardeloos	
Ik ben stom	Ik ben onopvallend
Ik ben slap	Ik ben middelmatig
Ik ben zwak	Ik ben laf
Ik ben slecht	Ik ben lui
Ik ben egoïst	Ik ben niks
Ik ben onbetekenend	Ik ben raar
Ik ben gewoontjes	Ik ben lelijk
Ik ben niet goed genoeg	Ik ben minder
Ik ben een mislukking	Ik mag er niet zijn
Ik ben een loser	Ik doe er niet toe
Ik ben tot last	Ik hoor er niet bij

Met dank aan Jan Geurtz

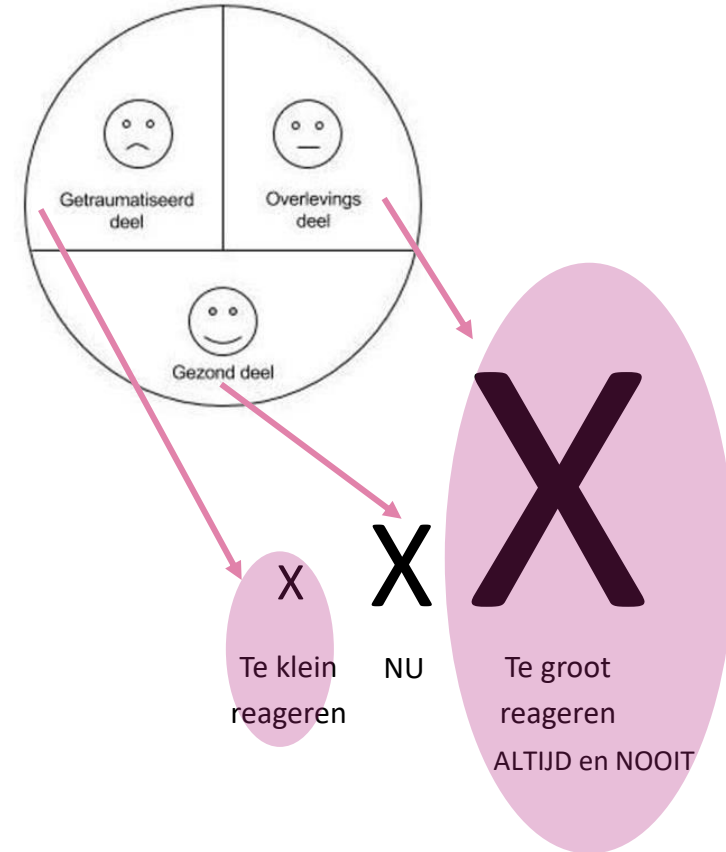
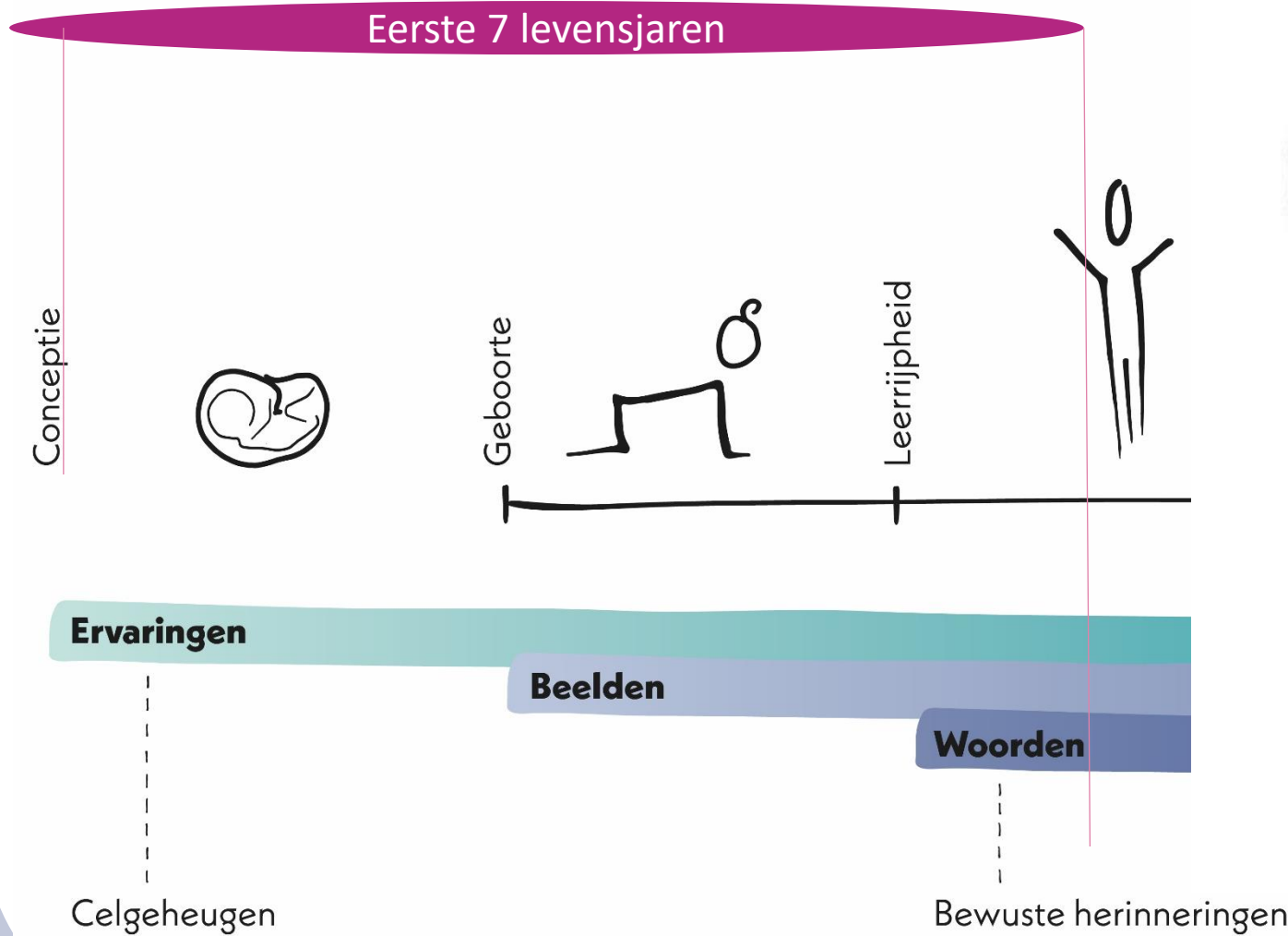


Wat er van jou overblijft:

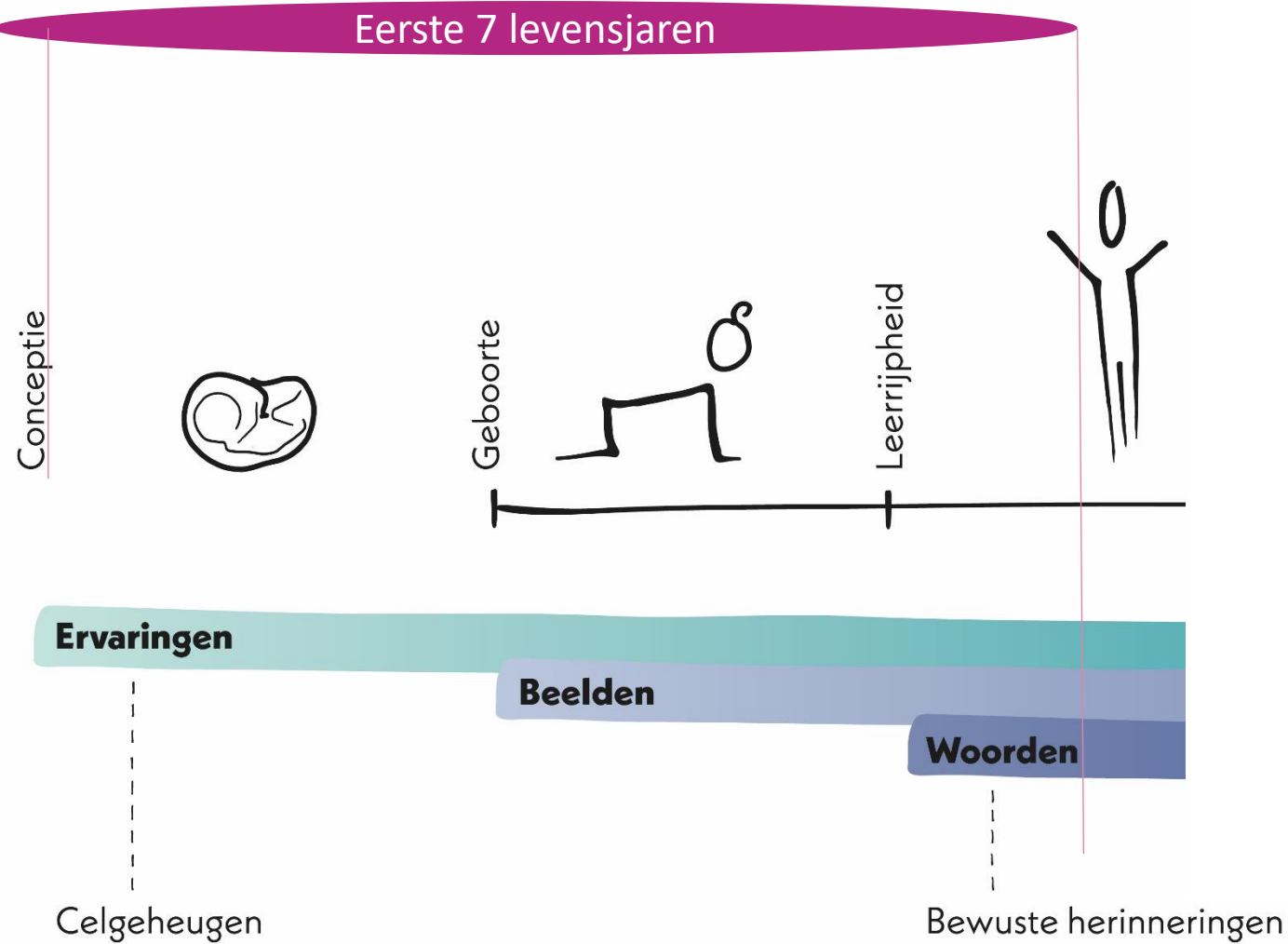


Triggers maken trauma zichtbaar...

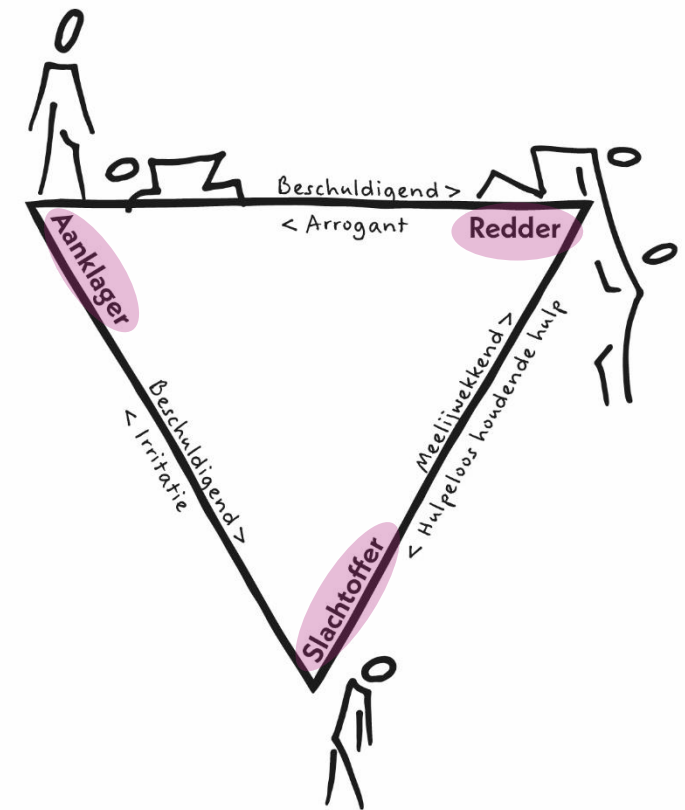
Elk mens heeft
3 tot 5 thema's (trauma's)
in zijn eerste 7 levensjaren opgedaan.



Verbergen door dramadriehoek



Elk mens heeft
3 tot 5 thema's (trauma's)
in zijn eerste 7 levensjaren opgedaan.



Bovenstroom relatie

Bovenstroom - zichtbaar

Wat ik zeg

onbewust

Onderstroom - onzichtbaar



Ik ben niet goed genoeg

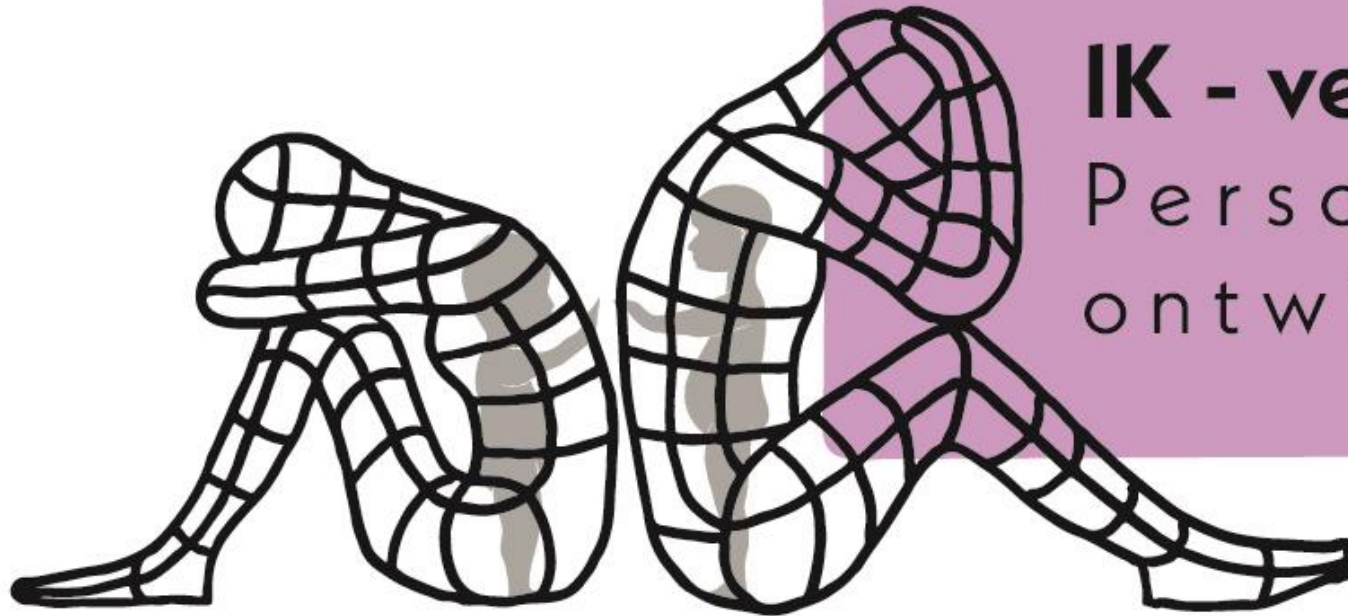
Ik ben dom

Ik ben dik

Ik ben erg onhandig

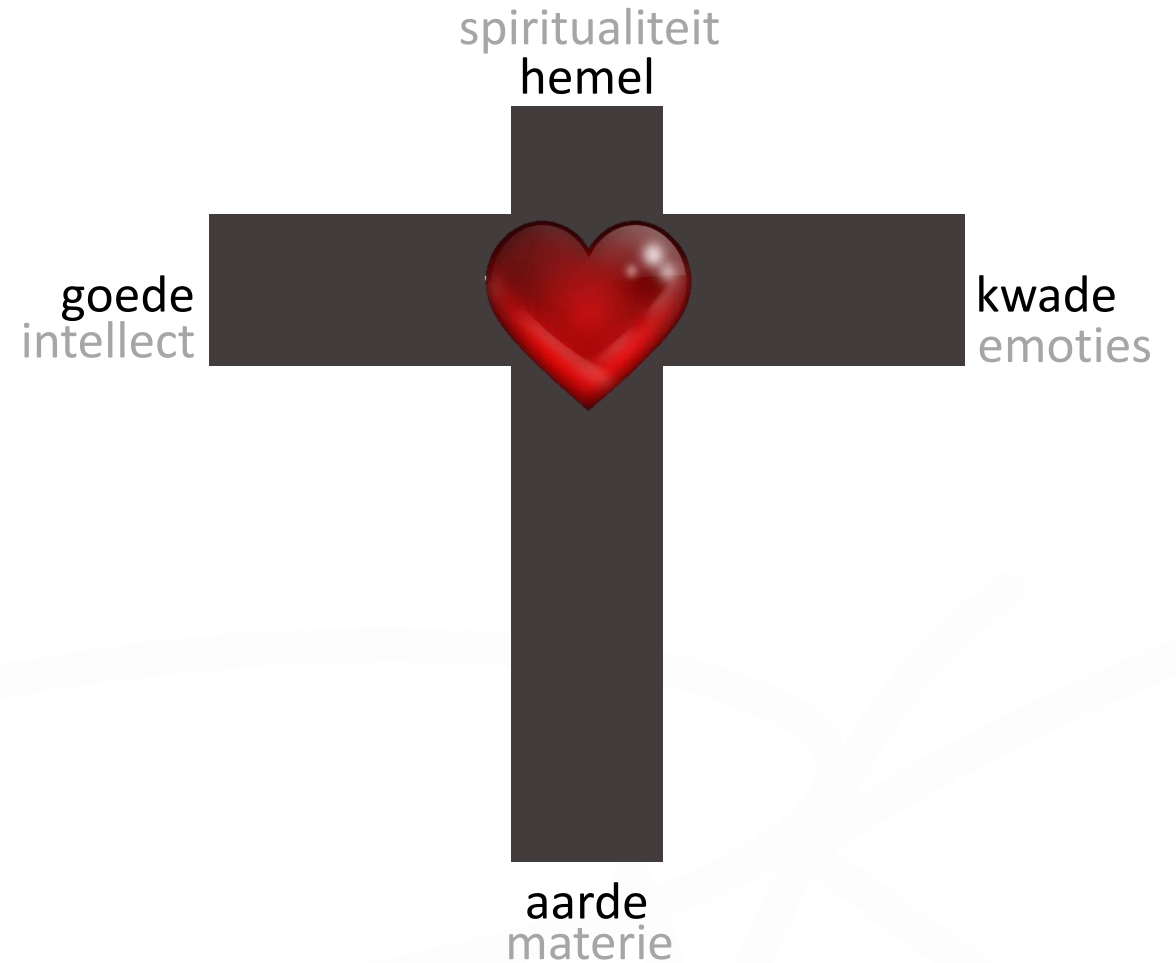
Ik hoor er niet bij

Mijn traumadeel

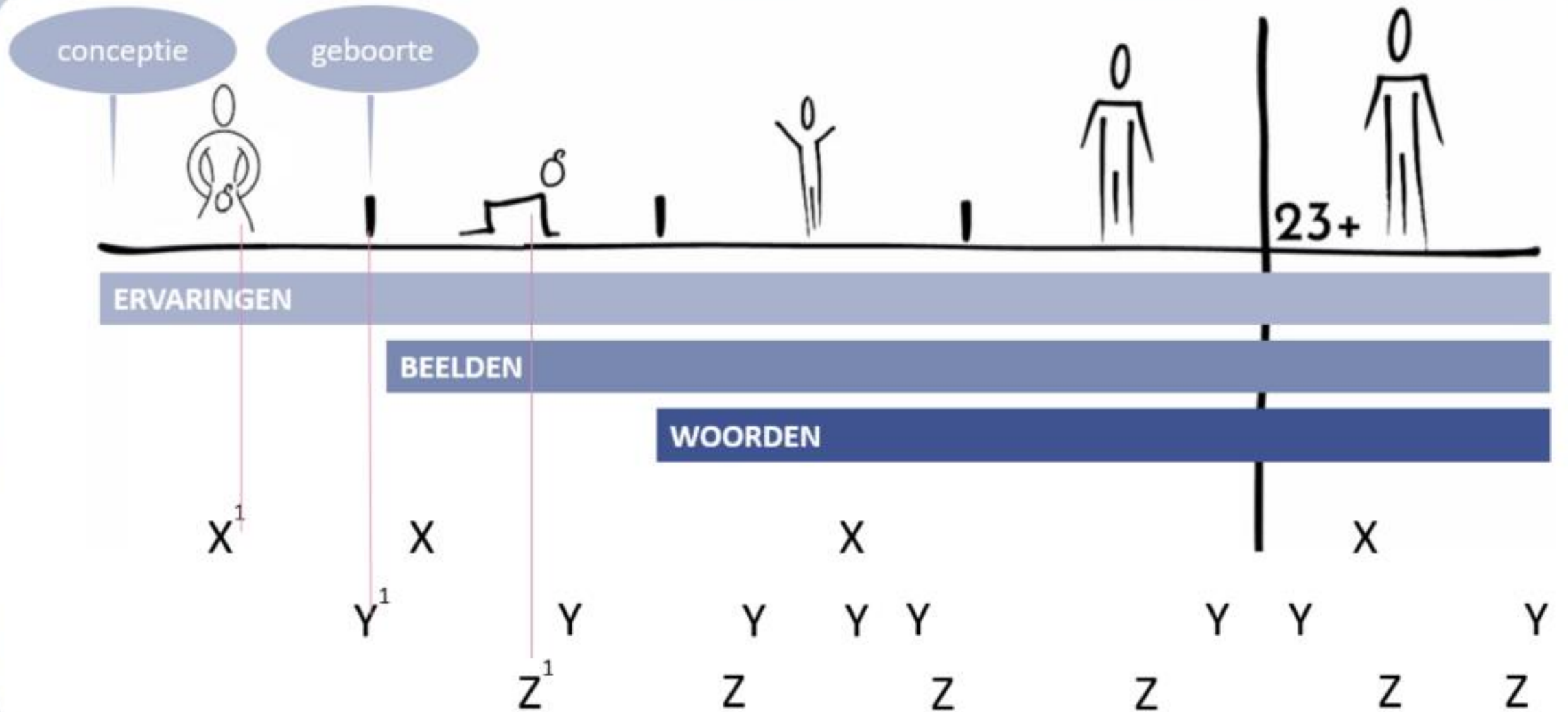


IK - verdieping
Persoonlijke
ontwikkeling

*Wie bereid is zijn
leven te verliezen,
die zal het
behouden.*



Je trauma's worden getriggerd in een huidige gebeurtenissen



Naam:

Jaar:

Leeftijd:

Persoonlijk:

- Gezondheid

- Geloof

- Hobby

- Coaching

Relaties:

- Familie

- Vrienden

- Romatisch

Wonen

School

Werk

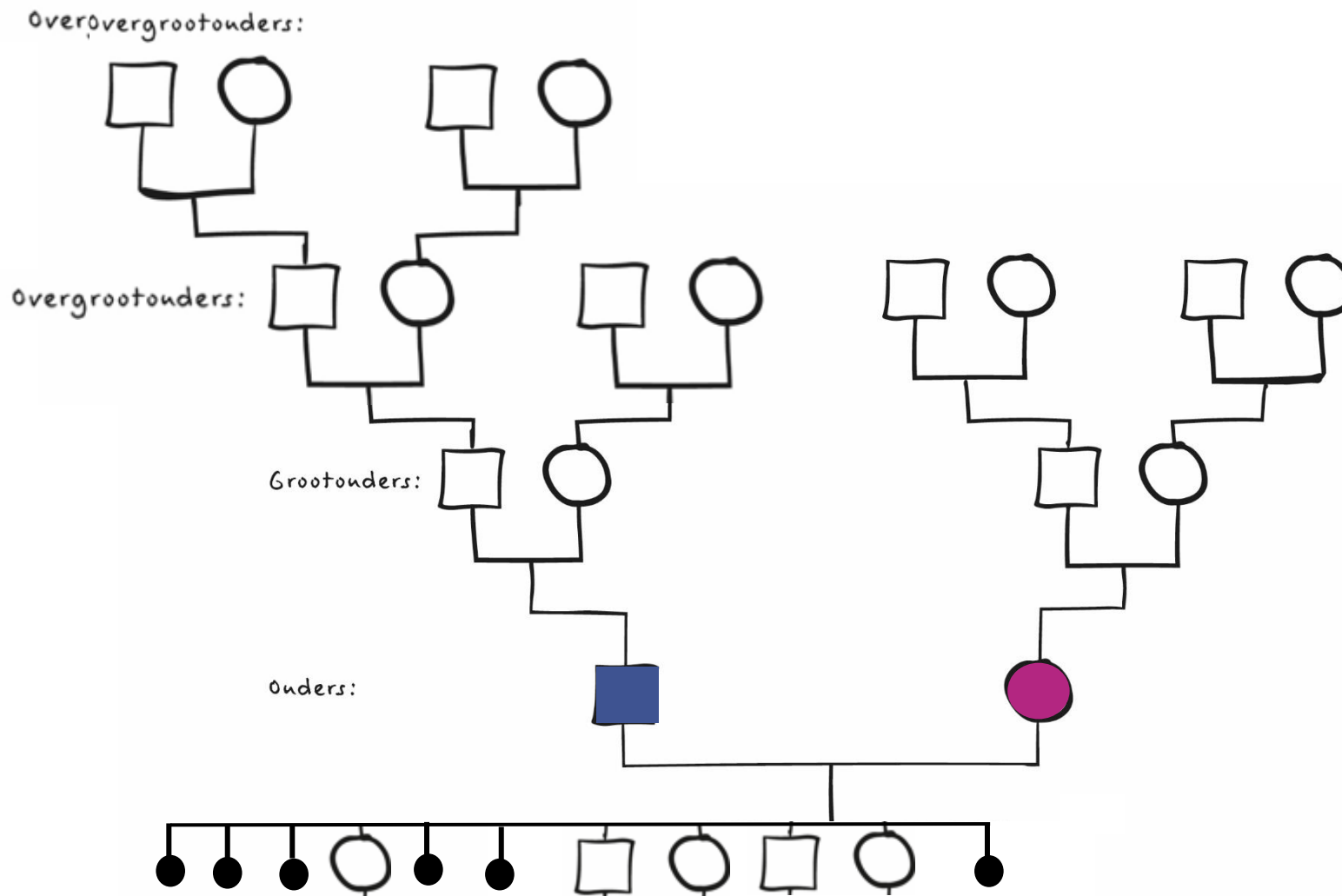
Wereldgebeurtenis

Overtuigingen

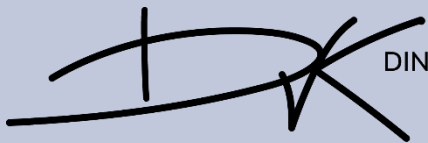
Het leven wordt vooruit geleefd EN
achteruit begrepen!

Søren Kierkegaard

3^{de} en 4^{de} geslacht



Mijn verhaal - vervolg



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**



Bovenstroom relatie

Bovenstroom - zichtbaar

Wat ik zeg

onbewust

Onderstroom - onzichtbaar



Ik ben niet goed genoeg

Ik ben dom

Ik ben dik

Ik ben erg onhandig

Ik hoor er niet bij

Mijn traumadeel

Bovenstroom relatie

Bovenstroom - zichtbaar



Wat ik zeg



Ik ben niet goed genoeg

Ik ben dom

Ik ben dik

Ik ben erg onhandig

Ik hoor er niet bij

Mijn traumadeel

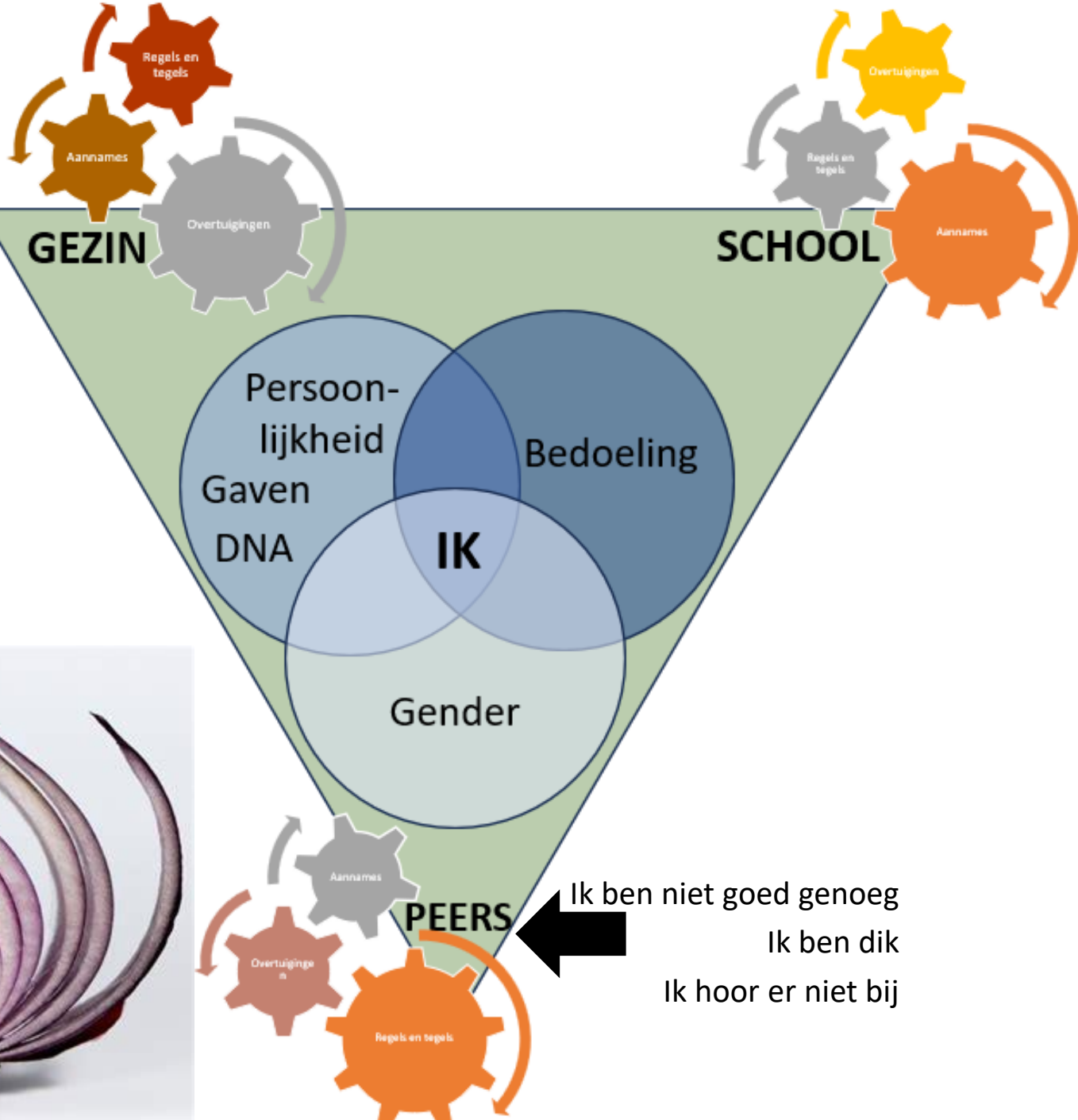
Van mijn 29^{ste} t/m 43^{ste} ziek



Niemand mag last van mij hebben...

Ui afpellen van nu
naar vroeger

Ik ben niet goed genoeg
Ik ben dom
Ik ben dik
Ik ben erg onhandig
Ik hoor er niet bij



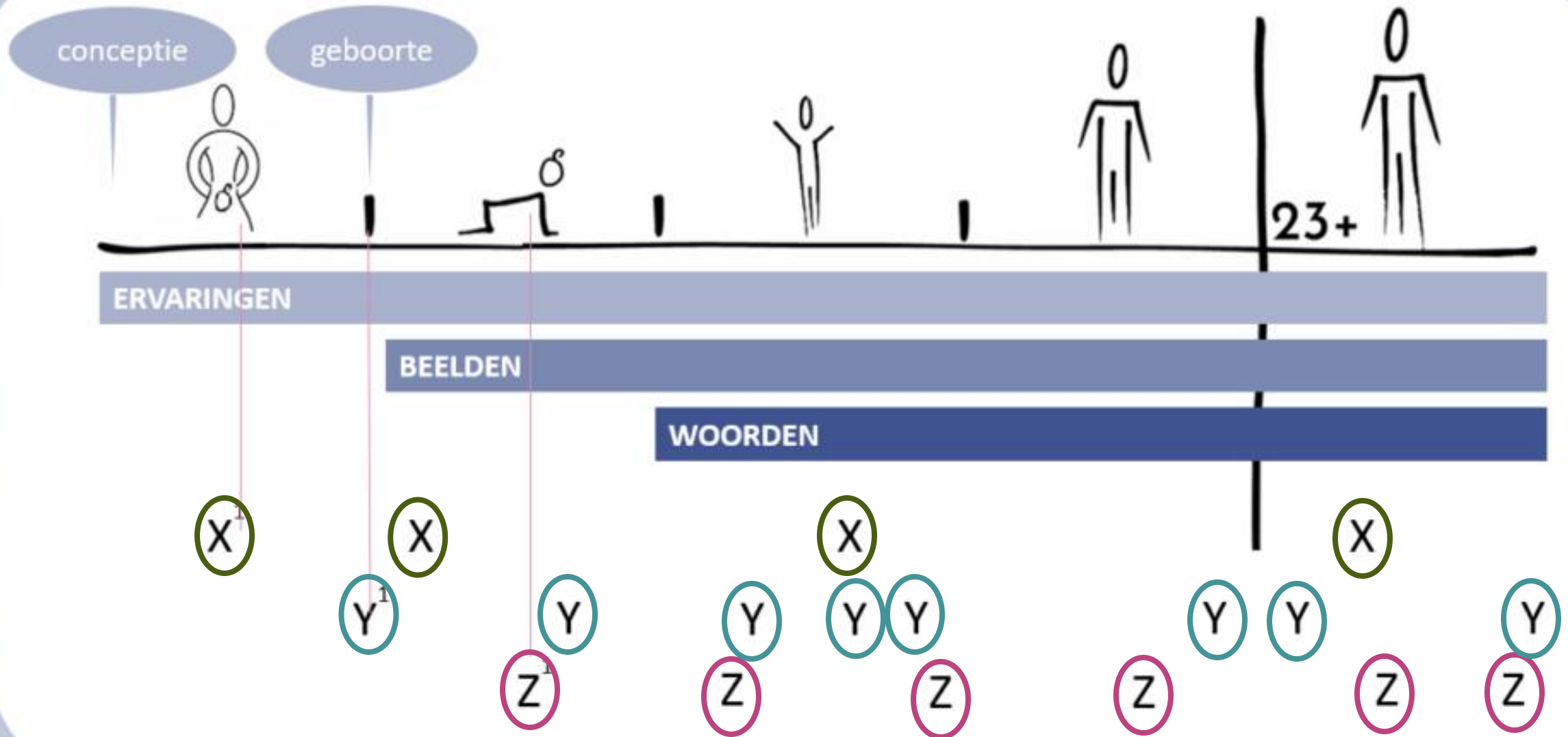
SCHOOL

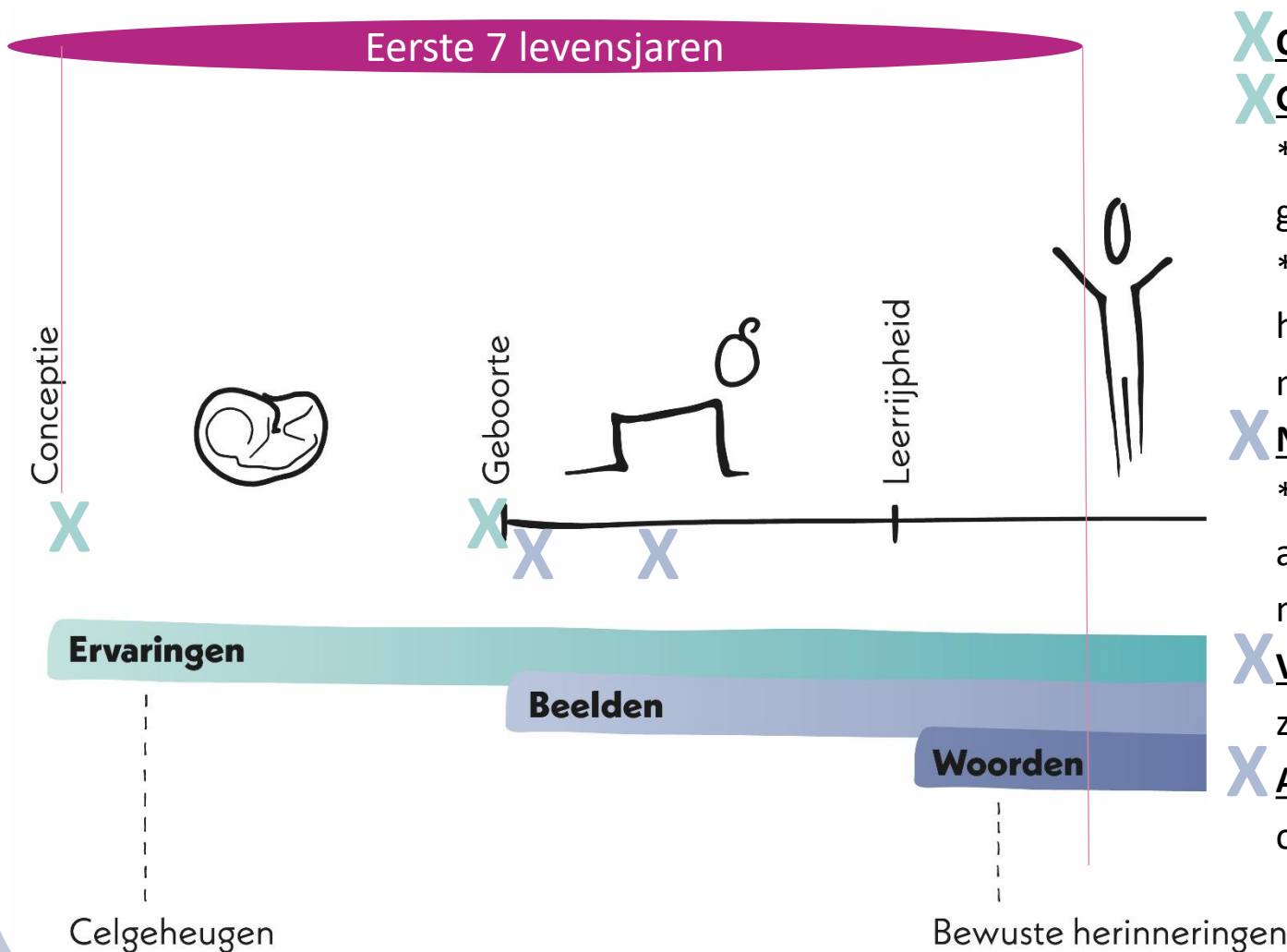
Ik ben lui
Ik ben dom
Ik ben dik
Ik doe er niet toe
Ik hoor er niet bij



Ik ben niet goed genoeg
Ik ben dik
Ik hoor er niet bij

Ui afpellen van nu naar vroeger





X Conceptie: tijdens de Cuba-crisis

X Geboorte:

- * met mijn hoofd vast blijven zitten in het geboortekanaal => overleden
- * kraamverzorgster op buik van mijn moeder; huisarts met alle geweld op de buik van mijn moeder mij eruit geduwd

X Na de geboorte:

- * In de wieg gelegd: 24 uur tot rust komen, niet in de armen van mijn moeder; geen begroeting met mijn moeder

X Verhuizing op 2-jarige leeftijd (al mijn broers en zussen huilden)

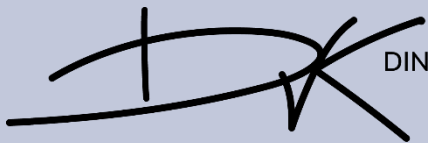
X Acute operatie + isolatie op 3-jarige leeftijd acute oorontsteking (mastoiditis) en doof aan linker oor

Wat er door schaduwwerk te doen van mij vrij komt....

regels
overtuigingen
tegels
aannames

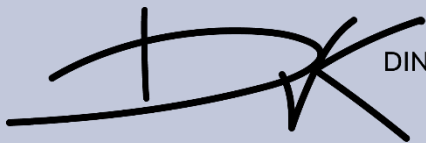
IK

“Alleen door onze schaduwen onder
ogen te zien en onze duisternis te
omarmen, kunnen we werkelijk genezen en
HEEL worden.” Carl Jung

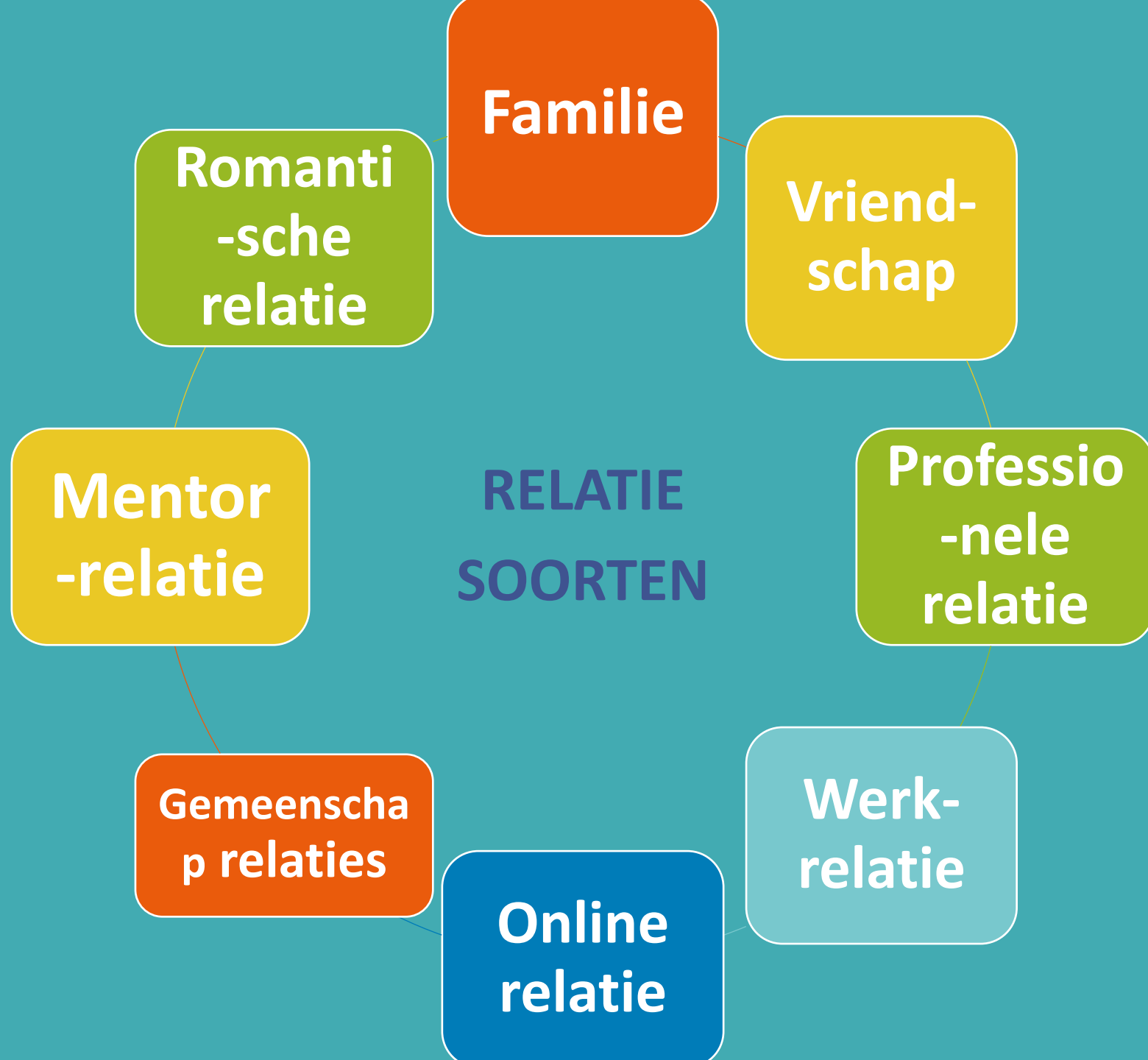


DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

3) HERSTEL van RELATIES is mogelijk! (en verplicht)



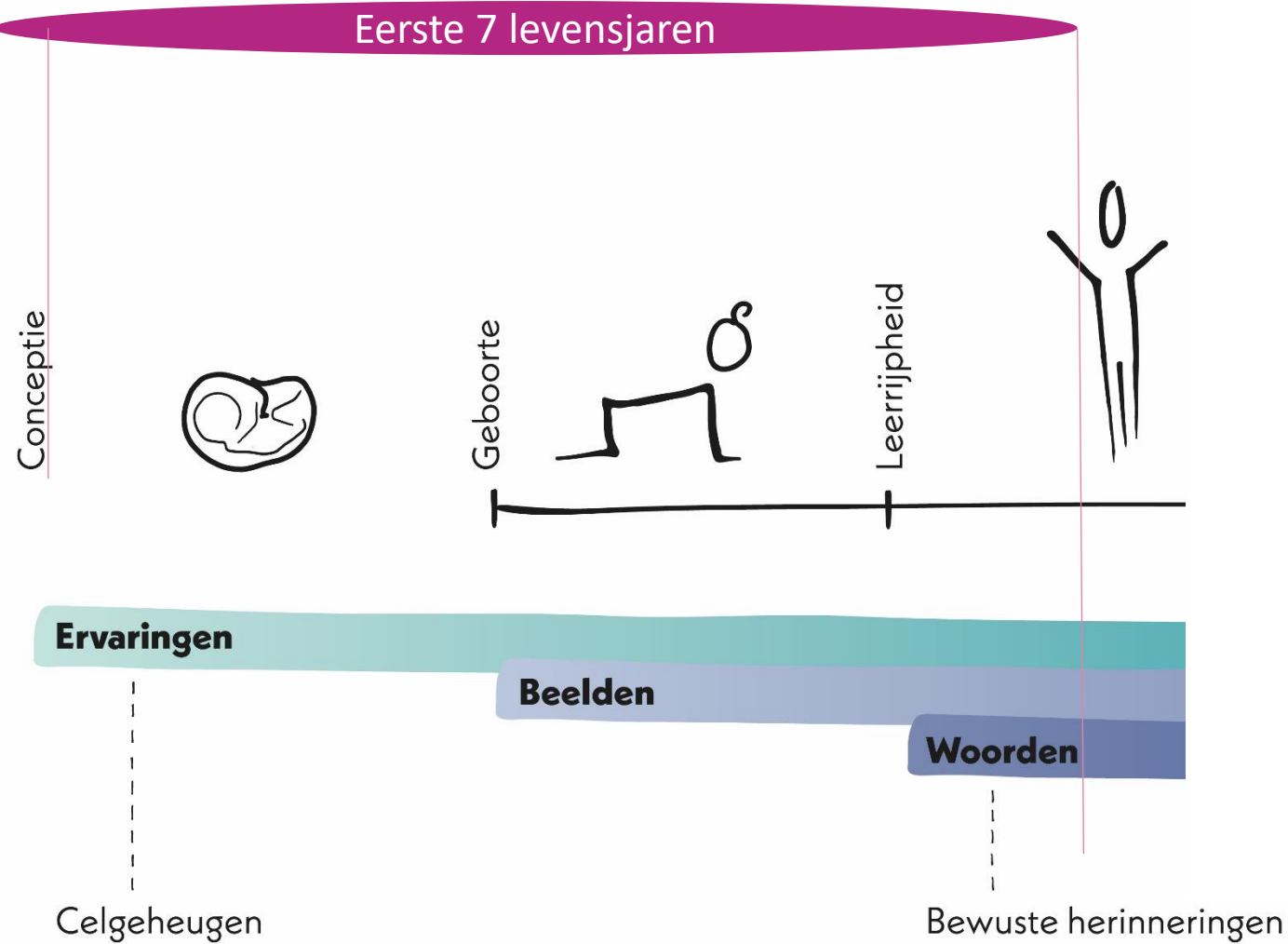
DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**



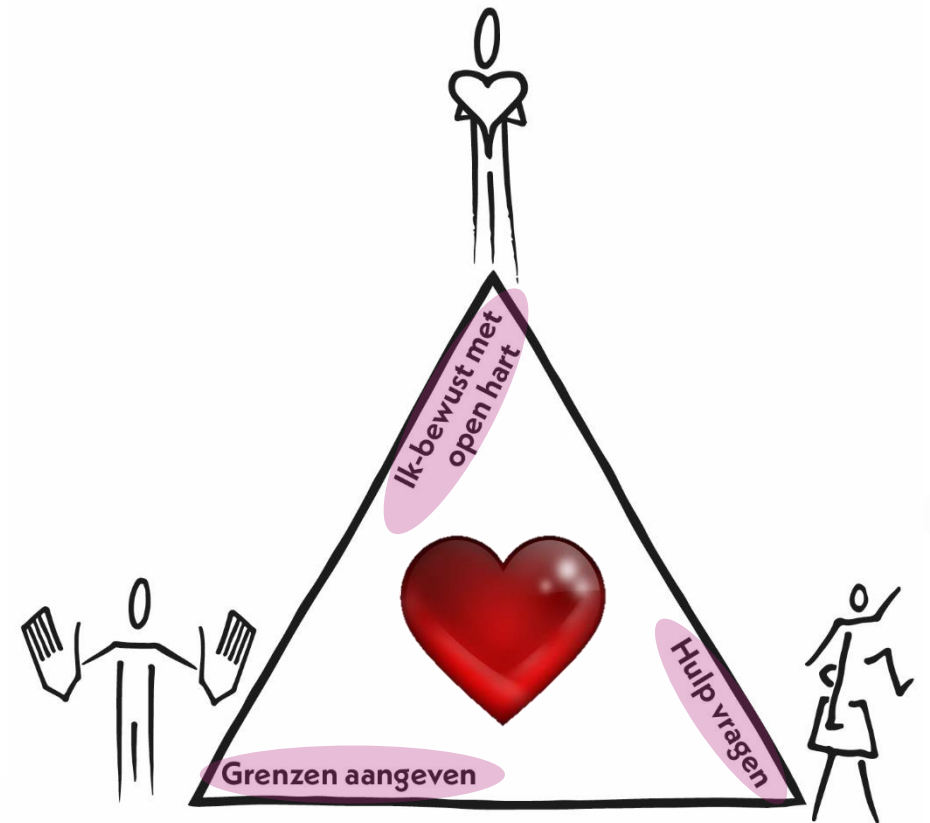
Wat hebben alle volwassen relaties gemeen?



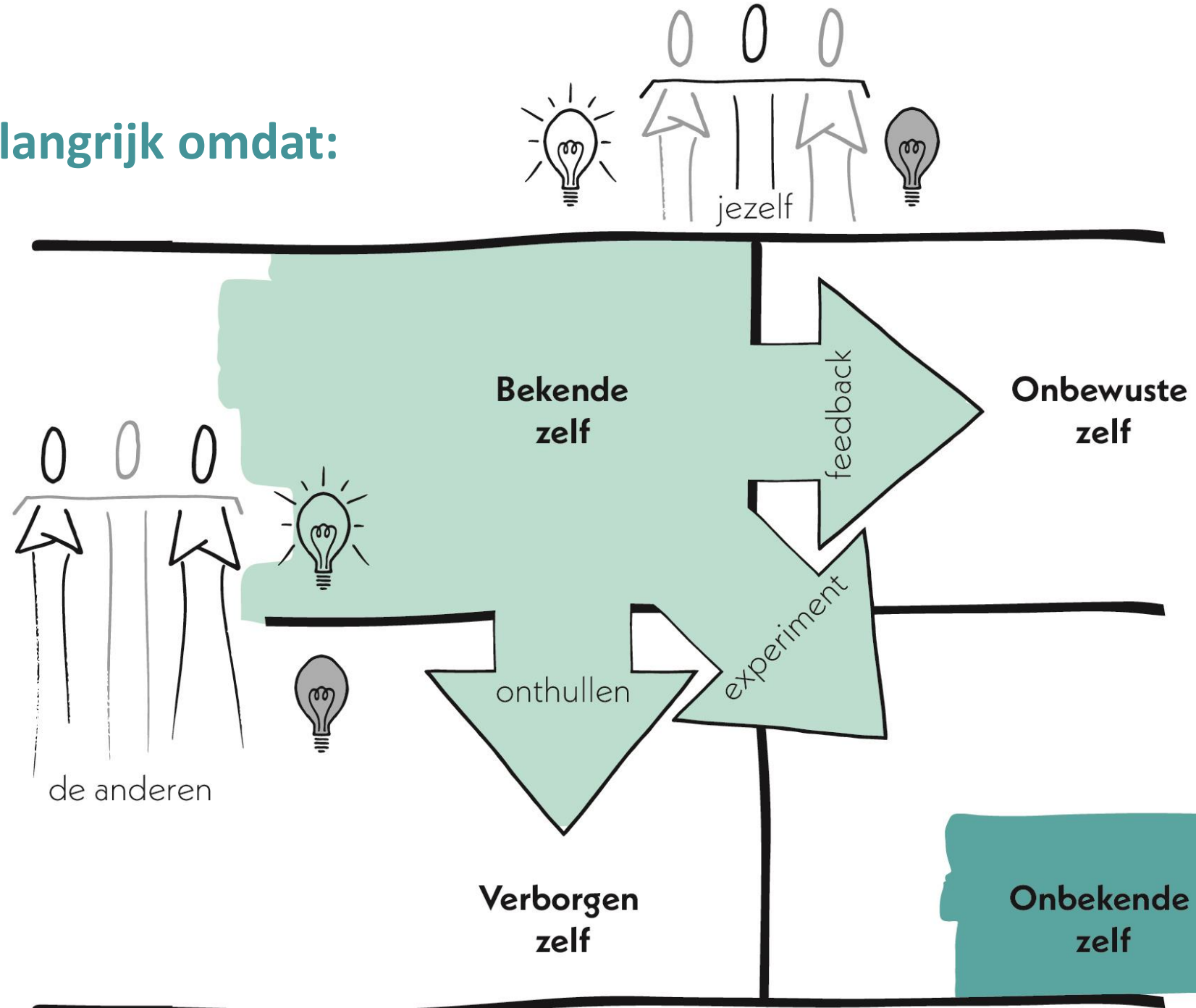
Omarmen door winnaardriehoek



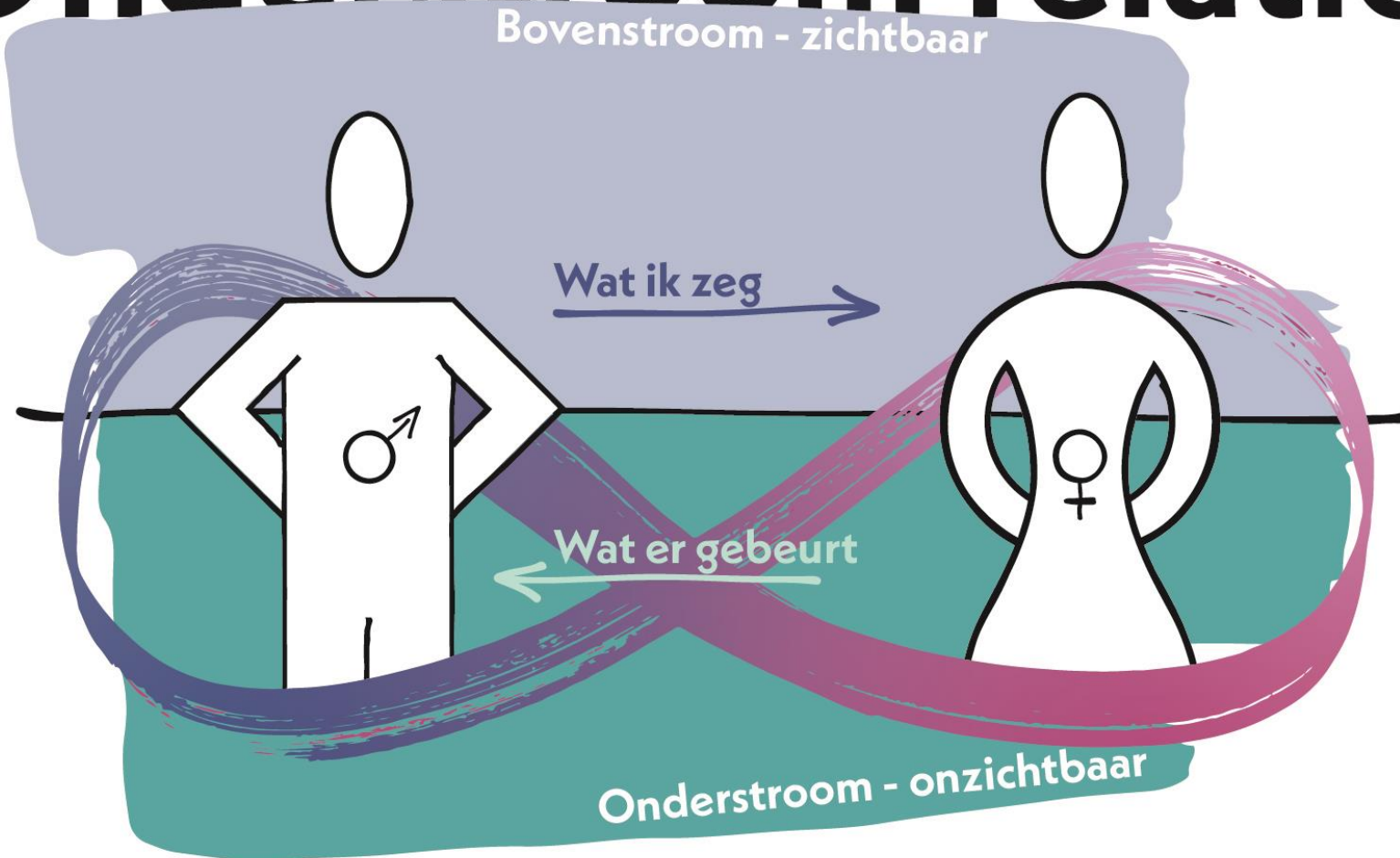
Ik ken en omarm mijn
3 tot 5 thema's (trauma's)
in zijn eerste 7 levensjaren opgedaan.



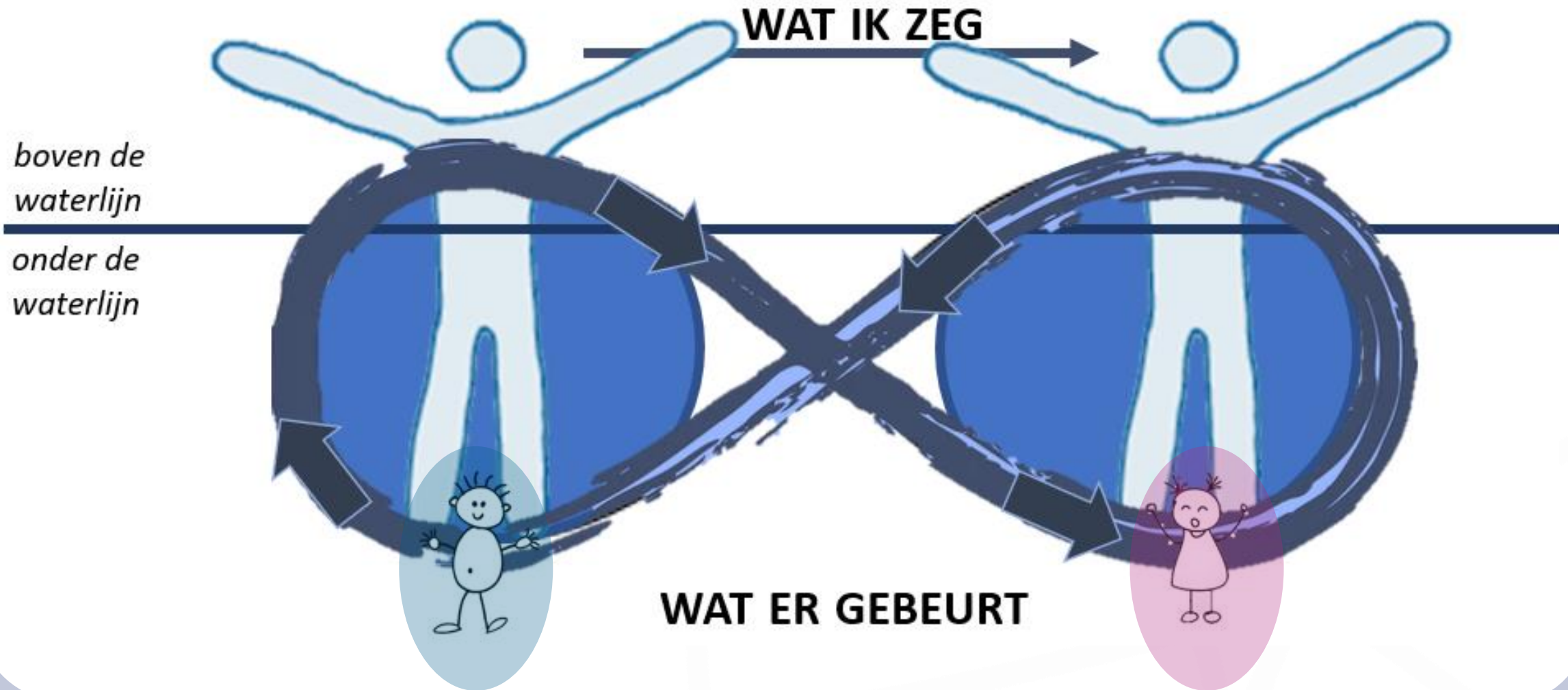
Relaties belangrijk omdat:



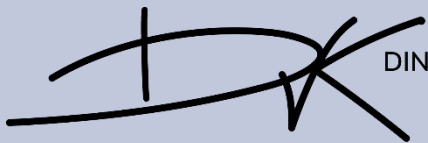
Onderstroom relatie



Relaties gaan over mij!



Liefdesrelatie anders?



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

Liefdesrelatie anders?

JA! – tot elkaar veroordeeld



Man-vrouw verschillen:

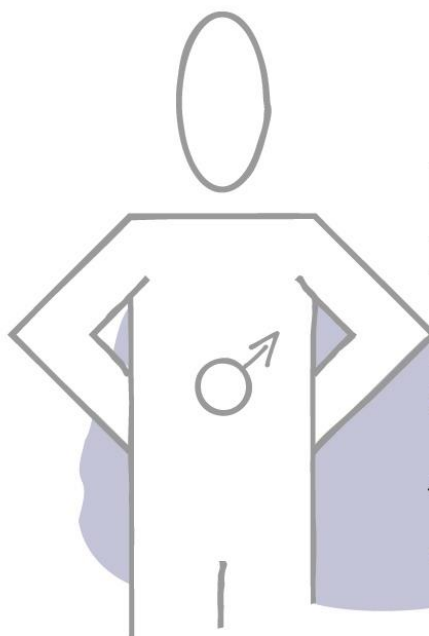
- ⇒ Lichaam
- ⇒ Ziel
- ⇒ Geest

Man
Archetypen Vader
manifesteren
Veroveraar
God
Zon

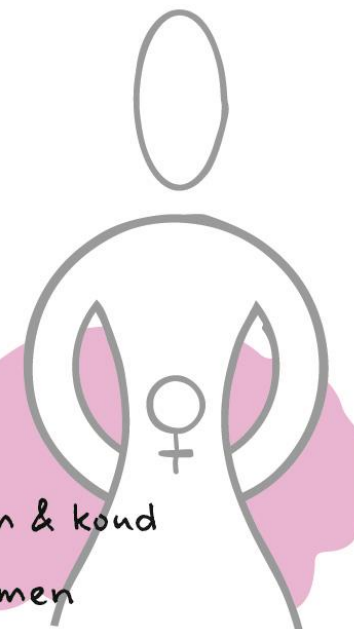
Vrouw
Moeder
identiteit
Verleidster
Godin
Maan

Kracht Fysiek
Kennis over Spiritualiteit

Intuïtie & gevoel
Natuur



Reactief
Doelgericht
straal
Cognitief
snel warm & koud
nemend in het geven



Initiatief
Groepsgericht
schaal
Intuitief
langzaam warm & koud
geven in het nemen

Mannen en vrouwen andere levensfasen:



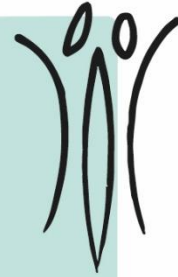
Aan elkaar te leren en te ont-wikkelen



IK - ervaringen
op basis van gender

IK - verdieping
Persoonlijke
ontwikkeling

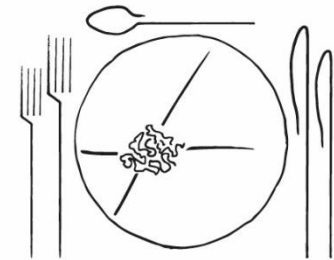
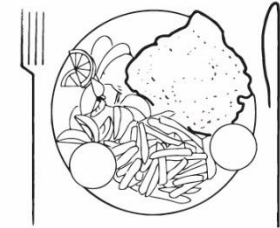
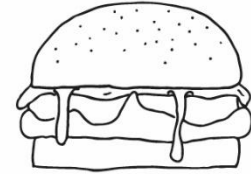
1 WIJ - dagelijks
contact / hechten



2 WIJ - ervaringen
intimiteit / seksualiteit



3 WIJ - verdieping
spiritualiteit



Groei & Intensiteit van relatie

MEER WETEN?

Lezen van mijn **boeken**:



MEER WETEN?

Op mijn website: www.dinekevankooten.nl



YOUTUBE-kanaal



PODCAST

PODCAST-kanalen

Home | Dineke van Kooten | Coaching | Uit de praktijk | Boeken | Educatie | Bijeenkomsten | Webwinkel | Contact | Q

20 JAAR!

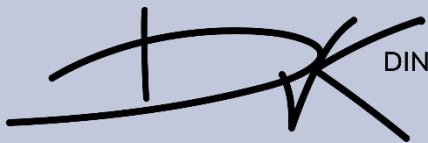
DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**

EMMAÜS |
Academie voor
Beziel Leven
Familieopstellingen
Lezingen
Opstellingen
Tafel anders

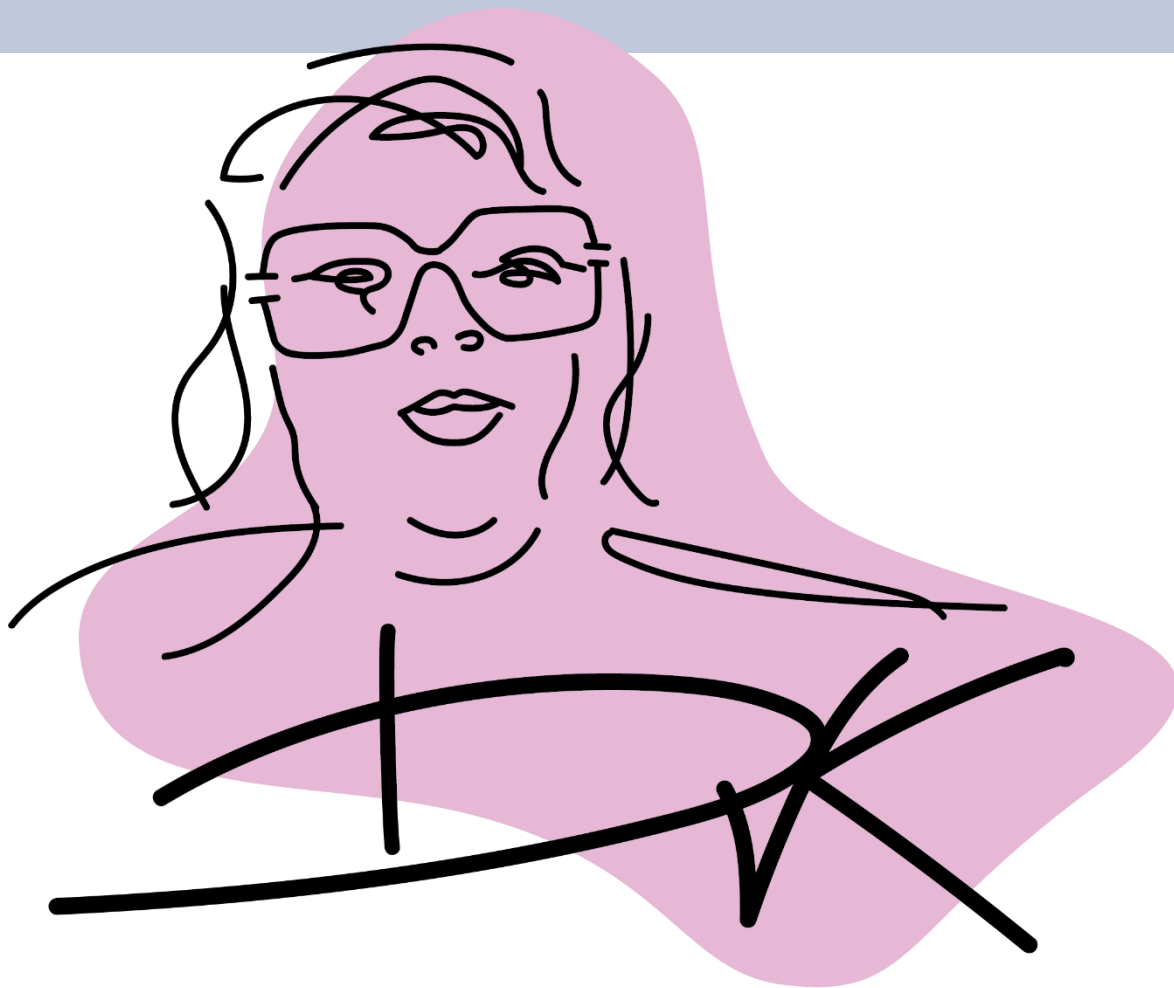
Persoonlijk
Aandachtig
Sensitief
Serius
Intelligent
Empathisch

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

VRAGEN?



DINEKE VAN KOOTEN **COACHING**



info@dinekevankooten.nl
www.dinekevankooten.nl

DINEKE VAN KOOTEN COACHING