



Elkaar telkens weer veroveren door te flirten in je relatie. Flirten heeft met aantrekken te maken. Aantrekkelijk ben je als je jezelf kunt zijn in contact met de ander. Niet is zo sexy als zelfvertrouwen. Jezelf veranderen voor een ander geeft relatieproblemen. Ken en wees dus in de eerste instantie jezelf. Niet iedereen is er even goed in. Toch is de vaardigheid je relatie levendig te houden door iedereen te leren.

Jezelf zijn

Wees duidelijk

Ben de beste versie van jezelf

Laat jezelf zien – niet je spoken

Openstaan

Grondhouding en stemming

De ander zien

Waarde geven

Wees duidelijk

Breng je partner op de hoogte van jouw betekenisvolle en eerlijke gevoelens. Kijk ook achter je emoties; welke lagen bevatten deze? Hoe diep ze ook zitten, hoe donker ze ook lijken, hoe beschamend het ook voelt, hoe verwerend de ander ook reageert, hoe zeer je thuis anders leerde, hoe zeer het niet bij je past... Vertel wat je behoeften zijn.

- Ik wil dat je mijn grens kent over...
- Ik wil mijn verhaal kwijt over...
- Wat ik het meeste van je nodig heb is...
- Ik ben zo bang/boos/bedroeft over...

Ben de beste versie

Hoe attent ben je naar iemand die je voor het eerst ontmoet en op wie je een goede indruk wilt maken? Hoe attent ben je naar jouw allerliefste?

Hoe langer je met iemand intiem bent, hoe minder goed je weet wat er in die persoon omgaat en hoe minder attent je bent. Weet je wat de ander graag van je ontvangt?

Laat jezelf zien

Wanneer je merkt dat in het contact met je partner je emoties met je op de loop gaan, druk dan op de pauzeknop. Koel af. En vraag jezelf af; wat voel ik? Waar? Vraag jezelf nadat de emoties zijn gezakt:

- In welk patroon zitten wij nu?
- Wat doet dat patroon met mij, de ander, mijn relatie?
- Hoe helpt dit patroon ons? Hoe helpt het ons niet?

Openstaan voor de ander

Probeer de komende tijd je relaties met anderen aandacht te geven. Zorg ervoor dat je het zelfrespect van de ander versterkt.

Grondhouding

Verbaas je tijdens je gesprek over de ander. Vraag door waar een mening of houding vandaan komt. Zorg ervoor dat je het hele plaatje krijgt te zien van de ander.

De ander zien

Houdt tijdens het luisteren de volgende vraag in gedachten: "Wat zegt de ander over zijn wensen?"

Luisteren is essentieel voor intimiteit en een goede relatie. Goed luisteren is zeer belangrijk bij flirten. Hoe luister je? Ben je in staat om jouw eigen behoefte, angst en oordeel 'uit te zetten' als de ander aan het woord is? Of blijft als de ander praat je eigen mening vasthouden? Bedenk je alvast hoe je zo meteen bij jouw beurt de woorden van de ander kunt weerleggen? Als je jezelf daarop betrapt, observeer dat dan en beslis hoe je het gesprek verder wilt laten verlopen.

Echt luisteren lukt beter wanneer je belang hecht aan de gevoelens en gedachten van de ander, nieuwe informatie serieus neemt, en besluit dat je liever gelukkig bent, dan dat je in je recht staan. Je hoeft niet boos te worden, omdat je recht hebt om boos te worden.

De spreker

Praat in ik vorm

Ben concreet over één voorval

Vertel over eigen observaties

Vertel over eigen gedachten

Vertel over eigen gevoelens

Vertel over eigen wensen

De luisteraar

-3 Oordeel

-2 Angst

-1 Behoeften

0 Stil zijn

1 Bevraag en vat samen feiten

2 Bevraag en vat samen gedachten

3 Bevraag en vat samen gevoelens

4 Zie de achtergrond - Theekopje

5 Accepteer de ander

Waarde geven

Wat zou de ander nu het allermeele kunnen gebruiken? Laat de ander weten dat hij/zij belangrijk is. Laat weten dat je de ander nodig hebt. Geef de ander erkenning voor inspanningen. Geef de ander ruimte voor zijn beleving. Bedank de ander.

Ben je in staat om dat te geven? Dat is flirten in je relatie.

Communiceren is flirten in je relatie

Psycholoog Mirella Brok – trainingen en informatieavonden – coaching via internet en live in Made en Den Bosch

www.psycholoogmirellabrok.nl – 06 1771 2728 – psycholoog@psycholoogmirellabrok.nl – vind me op [facebook.com](https://www.facebook.com/psycholoogmirellabrok)