

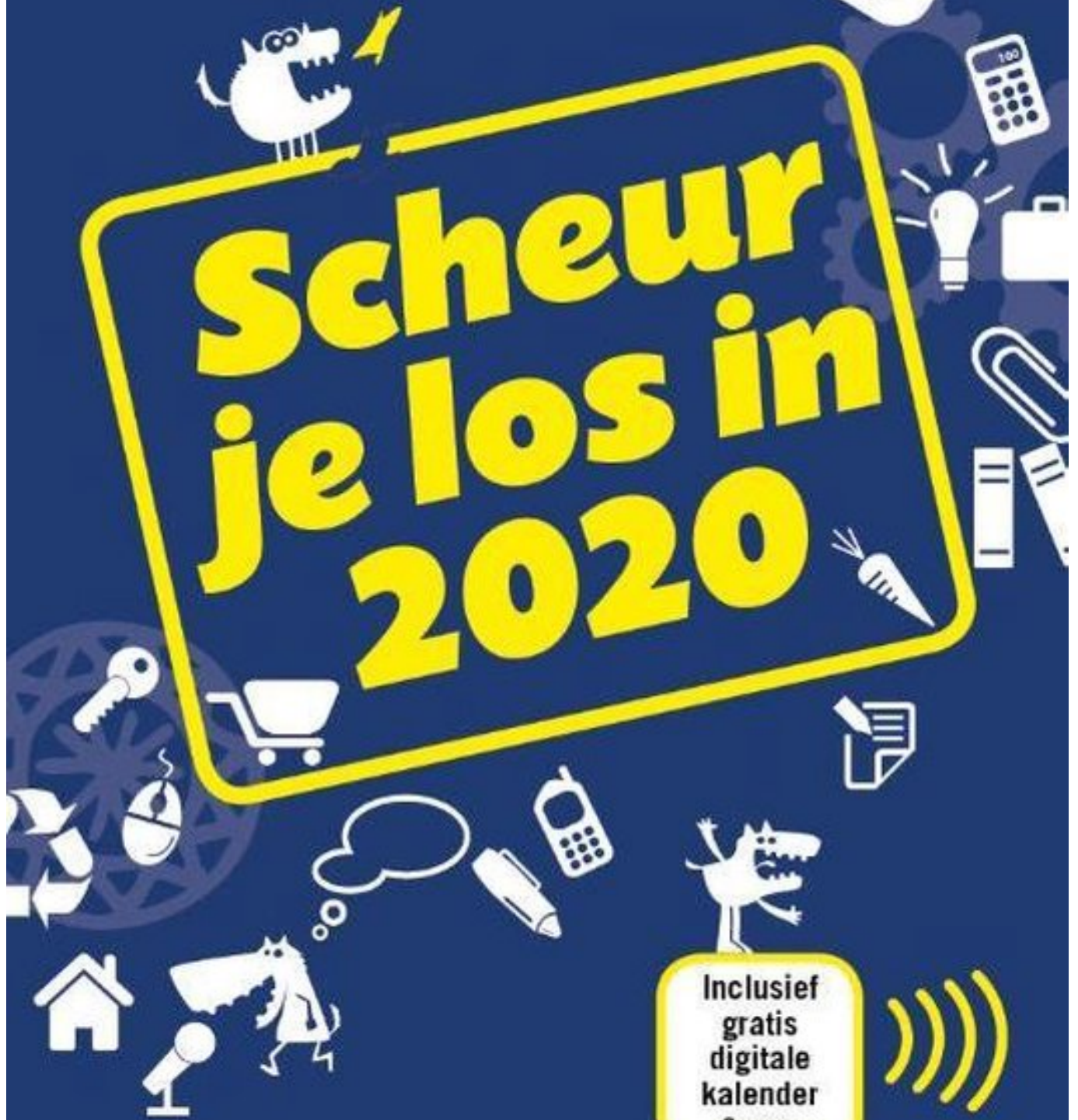
Boom

Coachingskalender 2020

Al meer dan
15 jaar een
bestseller

**Scheur
je los in
2020**

Inclusief
gratis
digitale
kalender
& app



Eindman? Eindvrouw? Eindbaan?

Meer en meer mensen worden weer single op latere leeftijd en moeten zichzelf dan opnieuw gaan uitvinden om weer een relatie te krijgen waar ze blij van worden. Eigenlijk is dat gek. Ons hele leven bestaat uit relaties, zowel op het werk als privé. Waarom is het dan zo moeilijk om een goede relatie te krijgen?

Het romantische beeld dat we voorgespiegeld krijgen in de gemiddelde romcom beïnvloedt ons beoordelingsvermogen. We gaan uit van die voorbeelden en gaan eisen stellen die ons niet verder helpen naar een goede relatie. Hetzelfde fenomeen doet zich bij velen van ons voor bij verandering van baan: er worden onrealistische eisen aan de nieuwe baan gesteld, waardoor men zich daarin niet prettig voelt.

Voor zowel een goede relatie als voor een baan geldt dat je moet weten wie je bent en wat je wilt. Er is zelfkennis nodig. Wat moet er dus gebeuren als je voor een verandering staat op de genoemde gebieden?

In *Vind je eindman* van Carla Ketelaar bestaat de eerste reflectie voor zo'n verandering uit de volgende vragen:

- Wat zijn jouw behoeftes en verlangens?
- Geef jij aan wat je behoeftes en verlangens zijn, of verwacht je van de andere partij dat die ze achterhaalt?
- In hoeverre laat jij weten wat je nodig hebt?
- Ben je geïrriteerd als de ander dat niet aanvoelt?

Bron: Carla Ketelaar, *Vind je eindman: Succesvolle aanpak voor de zelfstandige, single vrouw*. Harderwijk: Apples & Oranges, 2017.