



### Henriette:

“Het geeft weer lucht en letterlijk nieuwe ruimte als binnen de coaching communicatiepatronen helder gemaakt worden en als koppels ontdekken waar hun beider verlangen zit en daar weer over kunnen praten met elkaar.”

### Cliëntreactie:

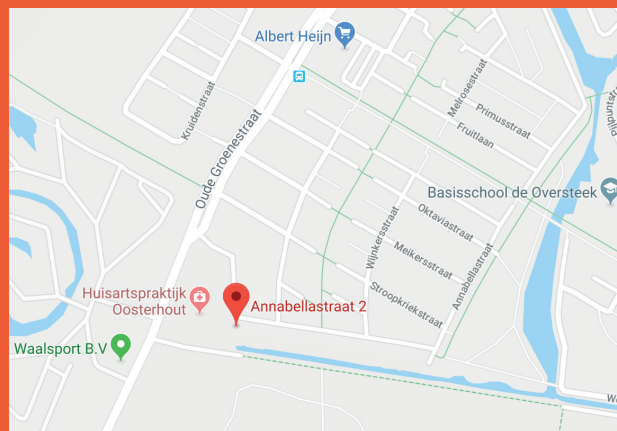
“Deze kans te pakken heeft mij meer opgeleverd dan ik had gedacht. We zijn niet uit elkaar gegaan. We leren beiden en zitten in een positieve beweging.”

### Verzekering

Doordat Spectus Coaching aangesloten is bij de Algemene Beroepsvereniging voor Counselling (ABvC) is het in veel gevallen mogelijk om in aanmerking te komen voor (gedeeltelijke) vergoeding door je ziektekostenverzekering. **Er is geen verwijzing van de huisarts nodig.** Neem voor details contact op met Spectus Coaching.

## Spectus Coaching

- Relatie Coaching
- Personal Coaching
- Coaching voor Werknemers
- Coaching voor Leidinggevenden



Annabellastraat 2  
6515CH Nijmegen



06-29453534 / 024-6630059



<http://www.spectuscoaching.nl>

## Relatie - Herstelcoaching



spectus coaching

doelgericht werken aan persoonlijke verandering



Meer geluk halen uit je relatie?

Er zijn tijden dat de relatie niet vanzelf gaat. Door life-events, werkdruk of (kleine) kinderen kan het zijn dat het actief werken aan je relatie “erbij inschiet”. Voor je het weet ontstaan er ergernissen die je in het begin over het hoofd ziet...

*“Tijdens het coachingstraject kom je erachter waarom situaties in je relatie soms zo moeizaam verlopen en waarom je partner soms zo heftig reageert en leer je hoe je met die reacties om kunt gaan.”*

## Weggaan of blijven?

Een langer aanhoudend ontevreden gevoel binnen je relatie kan werken als een sluipmoordenaar. Voor je het door hebt voel je je steeds minder gelukkig en uiteindelijk voel je "niets" meer.

*Hoe kom ik weer in verbinding met mijn partner?*

*Wat is nodig om met hernieuwde ogen naar je relatie te kunnen kijken?*

Het antwoord is simpel:

**Weer leren communiceren.**

*Hoe dan wel?*

In de **Relatie-Herstelcoaching** wordt ruimte gemaakt voor jullie beider verlangen en brengen we in kaart hoe de communicatiepatronen momenteel lopen. Het gevolg is dat er meer rust komt en ruimte om te kunnen herstellen. Daarnaast krijg je handvatten aangereikt om conflicten op een andere manier aan te gaan. Vragen die je daarbij kunt verwachten zijn:

- *Wisten jullie dit van elkaar?*
- *Lukt het je om naar het verhaal van je partner te luisteren?*
- *Wat komt er in je op als je hem/haar dit hoort zeggen?*



## Tijdelijk uit elkaar?

Hoe om te gaan met deze fase van je relatie, waarbij je denkt dat er alleen maar verliezers zijn?

*Is er nog een basis om het gesprek met elkaar aan te gaan?*

*Zijn er gezamenlijke doelen? Kinderen?*

Via de **methode van EFT\*** krijg je handvatten aangereikt en leer je te focussen op delen die voor jou zo werken maar voor je partner niet. Daarin staat de mogelijkheid open om te kijken of er ruimte is om opnieuw af te leren stemmen en op zoek te gaan naar een manier die wél werkt.

De ruimte daarvoor krijgen in de coaching kan heel helpend zijn en ook herstellend werken. Ook als u dat niet meer verwacht.

\* EFT staat voor Emotionally Focused Therapy (EFT). Het is een effectieve manier om de verbinding te herstellen of te verbeteren.

## Meer geluk halen uit je relatie?

Geluk is iets heel persoonlijks, maar ook iets heel universeels. Je gelukkig voelen in je relatie, daarnaar streven en er samen voor willen gaan.

*Maar hoe dan?*

Investeren in je relatie vraagt moed, tijd, aandacht en soms ook wat nieuwe skills...

*Is het mogelijk om onze relatie op een hoger plan te tillen?*

**Ja zeker!**

Bij Spectus Coaching is ruimte voor jouw unieke verlangen en leer je nieuwe communicatievaardigheden die je helpen om beter te luisteren, te ontvangen, stil te zijn of je juist uit te spreken.