

Het Kompas der Liefde

Gratis e-book



Monique Moor
Fit & Vitaal Coaching

Het Kompas der Liefde

Voorwoord

Voor je 'ligt' het gratis E-book over het Kompas der Liefde. Een Kompas die cliënten en relatiebegeleiders helpt in het inzichtelijk krijgen van de problematiek, het verlies, en de focus legt op de oplossing. Op de toekomst.

Dit boek is bedoelt voor iedereen die werkt met mensen die in een relatie zitten. Dit kunnen liefdes koppels zijn in relatiecrisis (bijvoorbeeld relatietherapeuten en seksuologen), werkgevers en werknemers in conflict (bijvoorbeeld mediators) en ook ouder en kind begeleiders (kindercoaches en therapeuten). En ieder andere begeleider die met meerdere mensen in gesprek/begeleiding zit.

In dit boek beschrijf ik beknopt de windrichtingen van het Kompas.

Ik wens je veel leesplezier.

Monique Moor

www.fitenvitaalcoaching.nl

m.moor@fitenvitaalcoaching.nl

06 – 14 50 43 90

Inhoud

Voorwoord	2
De windrichtingen van het Kompas der Liefde	4
Het Zuiden	4
De vragen bij het Zuiden	4
Het Noorden.....	6
De vragen bij het Noorden:	6
Het Oosten	7
De vragen bij het Oosten:.....	7
Het Westen.....	8
De vragen bij het Westen:	8
Het Nu	9
De vragen bij het Nu:.....	9
Toepassing van het Kompas der Liefde	10
Tenslotte.....	11

De windrichtingen van het Kompas der Liefde

Het Kompas der Liefde is een inzichtgevende methode die richting geeft op de toekomst. Hierin staat de relatie als centraal punt van aandacht. De twee (of meer) individuen met hun persoonlijke stuk en het relationele stuk. De relatie en de mensen op weg van Zuid (het verleden) naar Noord (de toekomst).

Ik neem je mee over de windrichtingen van het Kompas.

Het Zuiden



Het Zuiden is de plek van het verleden. Al onze eerdere ervaringen, ons opvoeding, onze verliezen en ook mooie momenten liggen in het verleden.

In het Kompas der Liefde is dit de plek waar men vaak in blijft hangen. De plek waar hetgeen verloren is wat de relationele crisis heeft veroorzaakt. De plek waar men blijft hangen met teruggrijpen naar hoe het toen beter was.

De plek ook waar we gevormd zijn. Waar onze overlevingsstrategieën, om met bepaalde zaken om te gaan, zijn ontwikkeld. Waar we hebben leren pleasen of ons hebben leren wegcijferen. Waar we voor ons zelf hebben leren zorgen en misschien wel te onafhankelijk van anderen geworden zijn. Waar en hoe we hebben geleerd om met verlies en de tegenslagen in het leven om te gaan. Waar we mogelijk kleine en grote trauma's hebben beleefd.

Het verleden is de plek waar vaak op wordt teruggekeken. Op teruggerepen. Bewust en onbewust.

De vragen bij het Zuiden

Gericht op de relatie kan je bij het Zuiden de volgende vragen stellen over de relatie:

- Welke situaties uit het verleden dienen nog besproken te worden?
- Wat is het dat jullie los willen laten?
- En wat nemen jullie als ervaringen mee? Waar heb je van geleerd?

Individueel kan je aan een ieder in de relatie de vragen stellen:

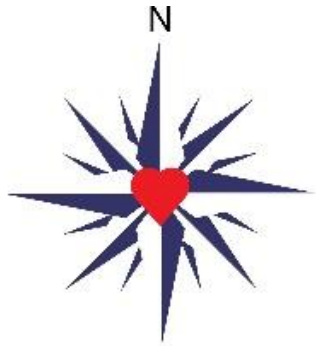
- Waar word jij steeds naar teruggetrokken met betrekking tot de relatie?
- Welk persoonlijk stuk heb jij nog mee te dealen?
- Wat laat jij los?
- Wat neem jij mee?

NB: Antwoorden op het individuele stuk kunnen aanleiding zijn tot verwijzing naar een individueel therapie of coach traject wat al dan niet parallel kan lopen aan de begeleiding betreffende de relatie.

*Loslaten is achterom
kijken zonder spijt
vooruit kijken zonder moeten
en het leven beleven
in het hier en nu*

bron: Het Kompas, Stéphanie Beijnes

Het Noorden



Het Noorden is de plek van de toekomst. De richting waarin je je cliënten wilt krijgen. Met focus op het Noorden en de toekomst ontstaat er meestal beweging (tenzij iemand blijft vastzitten in het Zuiden).

Het Noorden is niet per definitie de plek waar het allemaal wel goed komt. Zeker bij relatietherapie is in het Noorden niet altijd een happy koppel. Richting het Noorden moet men zich gaan afvragen of er nog wel een toekomst samen is. En dat kan precies de reden zijn die ervoor zorgt dat iemand liever in het Zuiden, het verleden, blijft.

Onderweg naar het Noorden gebruik ik dan ook veel inzicht gevende oefeningen om helder te krijgen wat iemand wil. Keuzes maken is hiermee onlosmakelijk verbonden. Evenals de antwoorden op de vragen uit het Zuiden.

Maar zoals gezegd heeft het Noorden natuurlijk ook een positieve werking en geeft het richting en beweging.

De vragen bij het Noorden:

Gericht op de relatie kan je bij het Noorden de volgende vragen stellen over de relatie:

- Hoe zien jullie je toekomst samen?
- Waar gaan jullie samen naar toe?

Individueel kan je aan een ieder in de relatie de vragen stellen:

- Wat zijn jouw behoeften in de relatie?
- Hoe zie je jouw toekomst samen?
- Is dit het pad wat je wilt bewandelen?

*What if I fall?
Oh, but my darling,
what if you Fly?*

bron: e.h.

Het Oosten



Het Oosten is de plek van de eigen kracht. In geval van de relatie, de plek waar de kracht zit vanuit de relatie. De wilskracht, de veerkracht en de inzet.

E

Hier zit ook de mate van verbinding in de relatie met elkaar. Hoe sterker deze nog aanwezig is, hoe makkelijker het is om richting het Noorden te kunnen lopen. Als er vertrouwen is van beide partners naar elkaar, dat de ander meegaat, dan is het makkelijker de focus op het Noorden te richten. Is de verbinding sterk verminderd dan zal de focus meer gericht zijn op het Zuiden. Je komt dan zogezegd onder de evenaar terecht. Onder de middellijn aan de Zuidkant. De

negatieve kant van het Kompas.

De vragen bij het Oosten:

Gericht op de relatie kan je bij het Oosten de volgende vragen stellen over de relatie:

- Wat is jullie veerkracht van de relatie? Wat kunnen jullie nog aan?
- Wat is jullie wilskracht? Hebben jullie nog energie om erin te stoppen?
- Waartoe zijn jullie als koppel bereid? Wat is jullie inzet?

Individueel kan je aan een ieder in de relatie de vragen stellen:

- Wat is je eigen veerkracht, wilskracht en inzet?
- Waartoe ben je (nog) bereid?
- Wat is je persoonlijke kracht?

NB: Antwoorden op het individuele stuk kunnen aanleiding zijn tot verwijzing naar een individueel therapie of coach traject wat al dan niet parallel kan lopen aan de begeleiding betreffende de relatie.

*Zelfs in de meest verschrikkelijke
omstandigheden kunnen we onze
weg terugvinden naar de
schoonheid van het leven door alles
aan te kijken én aan te pakken wat
we op onze weg tegenkomen*

bron: George Kohlrieser, Laat je niet Gijzelen

Het Westen



Het Westen is de plek van de steun van de ander. De plek waar iedereen, die in meer of mindere mate bij de relatie horen, zijn plek heeft. Systemisch gezegd zitten hier de mensen uit de andere systemen waartoe de individuen in de relatie horen. Gezinnen van herkomst (de gezinnen waar een ieder uit de relatie in is opgegroeid). Maar ook andere systemen zoals werk (collega's, werkgevers), vrienden, familie e.d.

Al deze mensen kunnen de relatie en de individuen in de relatie tot steun zijn. Of niet. Bij steun kan dit een positief effect hebben richting de toekomst, richting het Noorden. Bij geen steun of zelfs conflicten (zie ook eerder voorbeeld bij het Zuiden over strategieën) kan dit zeer negatieve effecten hebben op de relatie. En er zelfs voor zorgen dat men blijft hangen in het Zuiden.

In persoonlijke zin is het Westen de plek van de partner in de relatie. Waar verbinding in meer of mindere mate geschaad is, kan dit de ander brengen naar het Zuid-Westen. De negatieve kan van het Kompas. Als de één in de relatie geen steun van de ander ervaart, heeft dat een negatief effect op de relatie en de weg naar het Noorden.

De vragen bij het Westen:

Gericht op de relatie kan je bij het Westen de volgende vragen stellen over de relatie:

- Wie spelen een belangrijke rol in jullie relatie?
- Wie zijn jullie tot steun?
- Wie zijn jullie niet tot steun?

Individueel kan je aan een ieder in de relatie de vragen stellen:

- Ervaar je de ander als steun?
- Wat mis je?
- Waar heb je behoefte aan?
- Waar ben je dankbaar voor van de ander?
- Wie is jou persoonlijk nog meer tot steun?

NB: Antwoorden gericht op de relatie vragen kunnen een indicatie vormen tot het betrekken van meerdere mensen in de relatiebegeleiding.

*Leven is leven
in relatie*

bron: mooie-zinnen.nl

Het Nu



Het hart van het Kompas, waar de kompas naald alle kanten uit kan slaan, is het NU. De centrale plek. Het hart.

Het Nu is de plek waar alle windrichtingen in beeld zijn. De plek waar de grote vraag is: wat is onze grootste uitdaging.

Eigenlijk zijn we altijd in het Nu. Op dit moment. Toch leven we vaak met onze gedachten in het verleden of de toekomst. Maar hier in het Nu moet het gebeuren. Ook voor de relatiecrisis waar jouw cliënten/klanten inzitten. En daarbij hoort het weten wat de verliezen zijn van het Zuiden, wat er achtergelaten is en

meegenomen is. Wat de kracht is vanuit het Oosten. De steun vanuit het Westen. En de kijk op de toekomst, het Noorden.

De vragen bij het Nu:

Gericht op de relatie kan je bij het Nu de volgende vragen stellen over de relatie:

- Wat is jullie grootste uitdaging?
- Welke stappen zijn er nodig om de toekomst waar te maken? Waar gaan jullie aan werken?
- Wat heb je nodig vanuit het Westen en het Oosten?
- Wat trekt vanuit het Zuiden?

Individueel kan je aan een ieder in de relatie de vragen stellen:

- Wat is jouw grootste uitdaging?
- Welke stappen moet jij gaan zetten?
- Wat heb jij nodig vanuit het Westen en het Oosten?
- Wat trekt aan jou vanuit het Zuiden?

*Herinner je gisteren,
Denk aan morgen,
Leef vandaag*

Toepassing van het Kompas der Liefde

In de begeleiding van relaties in crisis is het Kompas der liefde op verschillende manieren toe te passen. Letterlijk bewandelend via ankerplaten op de grond, maar ook zagezegd in je hoofd.

Door bewust te zijn waar iemand zich (mogelijk) op het Kompas bevindt, kan je inzicht krijgen en richting geven. Via het daadwerkelijk uitvragen en eventueel werken met ankerplaten krijgen de cliënten zelf ook inzicht in hun eigen en elkaars situatie. Daarnaast ontstaat een gezamenlijke taal die tussen hen helderheid kan geven, maar ook jou als begeleider kan helpen in vervolg afspraken met de mensen in deze relatie.



Tenslotte

Met veel zorg heb ik dit e-book voor jou samen gesteld. Ik hoop dat het je zinnen heeft geprikkeld. Misschien heb je nu al voldoende om dit in je eigen praktijk, in je werken met relaties, toe te passen. Wil je echter meer weten dan heb ik ook nog een uitgebreid e-book.

In het e-book, *Kompas der Liefde, een andere kijk op de begeleiding van relaties*, leg ik uitgebreid uit hoe het Kompas der Liefde is ontstaan, de achtergrond van onder andere verlies. Het boek gaat uitgebreid in op relaties en de gecompliceerde dynamiek van begeleiding van relaties en de persoonlijke stukken die hierin een rol spelen. De windrichtingen worden nog verder toegelicht onder andere met praktijkgerichte voorbeelden. De toepasbaarheid wordt zeer uitvoerig besproken en tevens reik ik je nog een manier aan hoe je het Kompas der Liefde voor jezelf kan gebruiken. Er komen daarnaast nog een aantal andere technieken aan bod en je krijgt de ankerplaten die ik in mijn praktijk gebruik.

Dit e-book is te verkrijgen via mijn website, www.fitenvitaalcoaching.nl/kompas-der-liefde/.

Eens in de zoveel tijd houd ik daarnaast inspiratie sessies over het Kompas der Liefde. Een avond om met elkaar met praktijk voorbeelden aan de slag te gaan met het Kompas. Je bent hierbij van harte welkom. Inschrijven kan op mijn website: www.fitenvitaalcoaching.nl/kompas-der-liefde/

Is er geen passende datum voor jou gepland, woon je te ver weg of heb je liever 1 op 1 contact dan kan dat natuurlijk ook. Neem dan contact met mij op via m.moor@fitenvitaalcoaching.nl en stuur je telefoonnummer mee. Ik bel je dan om een passende afspraak te maken.

