

De 90 Beste Ex Terugwinnen Tekstberichten In 12 Situaties

De meest krachtige en bewezen
psychologische beïnvloedingstechnieken
voor iedere situatie en gelegenheid



© Copyright Michelle van den Berghe - Auteur, Relatie- Exterugcoach

Alle Rechten
Voorbehouden

Copyright © Michelle van den Berghe
Optitude Coaching & Publishing

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur Michelle Van Den Berghe.

De informatie in dit boek geeft geen enkele garantie dat je je ex vriendin daadwerkelijk terugkrijgt. Het volledige risico met betrekking tot de resultaten en het gebruik van de gegeven informatie is afhankelijk van de gebruiker, en in geen geval kan de auteur aansprakelijk zijn voor enige gevolgschade, incidentele of directe schade die de gebruiker eventueel zou kunnen oplopen door gebruikmaking van de informatie in dit boek.

INHOUDSOPGAVE

De 9 Gouden Regels Voor Communicatie Via Tekstberichten	5
Tekstberichten voor 12 situaties.....	15
1. Tien voorbeelden voor een succesvolle start	16
2. Benadrukken van de positieve ‘mood’	18
3. Wanneer het contact moeizaam verloopt.....	20
4. “Geniet jij evenveel als ik?”	22
5. Voor speciale gelegenheden.....	23
6. Als je het zelf hebt uitgemaakt	25
7. Van negatief naar positief	26
8. Hoe reageren na een conflict.....	28
9. Als enige toegestaan tijdens radiostilte	29
10. Hoe reageren na je eerste date	31
11. De serie van 7 berichten als niks lijkt te werken	33
12. Thinking out of the box	37
Een Bijzondere Psychologische Beïnvloedingstechniek	38
De “Paradoxe interventie” techniek en hoe deze toe te passen in je tekstberichten	39
3 Brandende Vragen.....	42
1. Mijn ex antwoordt snel op mijn berichten. Wat betekent dat?	43
2. Welke vragen kan ik het beste stellen aan mijn ex?	44
3. Komen ex partners altijd terug?	46

Beste lezer,

Allereerst wil ik je hartelijk bedanken voor de aanschaf van dit Ebook!

Dankzij mijn jarenlange kennis en ervaring als Relatie- Exterugcoach, de gesprekken met mijn coachees, is het mij gelukt om de beste en meest effectieve stijl van communiceren via geschreven tekst met je ex uit te filteren, te verzamelen en samen te bundelen. Dit Ebook is hiervan het resultaat. De berichten zijn in overleg met mij en mijn coachees getest en bevatten tevens krachtige psychologische beïnvloedingstechnieken voor verbale communicatie.

De voorbeelden en adviezen zijn bovendien gemakkelijk toe te passen in de meest voorkomende situaties. Deze situaties en voorbeelden staan allemaal beschreven in dit boek.

Mocht je toch nog specifieke hulp nodig hebben voor jouw situatie, met de aanschaf van dit boek ontvang je maar liefst 10% korting op email- of skypecoaching. Mail voor kortingscodes naar contact@liefdesverdriet.nl

Ik wens je veel plezier en heel veel succes met de tips in dit boek.

Nogmaals bedankt voor je vertrouwen in mij als jouw coach op Liefdesverdriet.nl

Hartelijke groet,

Michelle van den Berghe

Auteur, Relatie- Exterugcoach Liefdesverdriet.nl

1.

De 9 Gouden Regels Voor Communicatie Via Tekstberichten

Een goed begin is het halve werk

In dit boek zul je veel voorbeelden van tekstberichten vinden die je kunt toepassen op veel soorten situaties. De 9 gouden regels voor communicatie via tekstberichten dienen echter als rode draad bij elk moment dat je contact hebt met je ex. Het is dus zeer belangrijk dat je start met dit hoofdstuk en de beschreven regels altijd respecteert en in je achterhoofd houdt!

1. Start met het einddoel in gedachten

Wanneer je besluit met je ex uit te wisselen via email, sms of whatsapp start dan altijd met het **einddoel in gedachten**.

Je zult misschien nu zeggen: "Ok Michelle, je bedoelt natuurlijk het terugwinnen van mijn ex"

Mijn antwoord: "dat is niet helemaal juist". Sta eens stil bij de volgende vraag:

Wat is nu eigenlijk je *echte* doel?

Ik weet dat je terugverlangt naar je ex, maar wellicht kom je straks tot de ontdekking dat je nog een veel groter doel hebt. Een doel dat verder gaat dan alleen het terugwinnen van je ex.

Je bent op dit moment zo op gefocust op je ex, dat je je wellicht niet realiseert dat zodra je je ex hebt terug gewonnen, het echte werk pas begint.

Ik ben ervan overtuigd dat je manieren wilt vinden om je relatie weer spannend te maken, dat je wilt weten hoe je weer aantrekkelijk kunt worden als persoon in het algemeen, niet alleen voor je ex.

Communicatie, zowel verbaal als nonverbaal, is daarbij de hoofdsleutel

Je wilt daarnaast ongetwijfeld ook meer voldoening krijgen in je leven, en plannen hebben voor de toekomst. Je wilt meer uit je leven halen dan je tot nu toe hebt gedaan.

Kortom, naast een hechte, gelukkige en diepgaande relatie met de persoon van wie je houdt, wil je natuurlijk ook een zinvol bestaan.

Dit boek behandelt communicatietechnieken via tekstberichten. Ik zal je uitleggen hoe je dit kunt inzetten als hulpmiddel bij het terugwinnen van je ex.

Weet echter dat het slechts 1 onderdeel is van een hoger doel: een onderdeel van een ontwikkelingsproces in je manier van communiceren waarbij je zowel je ex als jezelf opnieuw zult ervaren en ontdekken. Je zult steeds meer oog krijgen voor de dynamiek in jullie relatie als je je bewust bent van het effect op de boodschappen die je uitzendt.

Dit zal gepaard gaan met onvermijdelijke ups en downs en daarvoor zul je ook het nodige geduld moeten opbrengen. Ik hoop dat je je dat goed realiseert en nooit zult vergeten.

Had jij een gezonde gelukkige relatie en is deze om ongelukkige communicatie, gebrekkige aandacht, of misverstanden tot een eind gekomen? Dan wil ik je graag helpen om je ex terug te winnen!

Durf je de confrontatie met jezelf aan te gaan? Je geeft niet op als het even minder gaat? Je bent bereid om aan jezelf te doen en te veranderen wat nodig is? Dan nodig ik je hierbij uit om de uitdaging aan te gaan en mijn filosofie te volgen:

**“Opgevers zullen nooit winnaars zijn,
en winnaars geven nooit op”**

2. De natuurlijke, gezonde opbouw met subdoel

Wanneer je de communicatietechnieken via tekstberichten zoals in dit boek heb beschreven op een juiste manier toepast, dan kan het effect heel krachtig zijn.

Naast het hebben van een einddoel in gedachten hou je rekening met een gezonde en natuurlijke **opbouw**.

Dit houdt bijvoorbeeld in dat je natuurlijk niet meteen begint met het uitsturen van seksueel getinte berichtjes nadat de 30 dagen geen contact periode is verstreken. Dit houdt eveneens in dat je de frequentie van je berichtjes niet overdrijft, ook als het allemaal positief verloopt!

Elk berichtje dat je uitstuurt is onderdeel van een serie berichtjes die de volgende kenmerken bevatten:

- er is een goede, rustige en positieve opbouw en afsluiting
- er is een specifiek subdoel (bijv. je wilt een bepaalde emotie oproepen, je wilt je ex bedanken, je wilt een afspraak maken, je wilt een voorstel doen etc.) om uiteindelijk tot je einddoel (hem/haar terugwinnen) te komen

Elk positief bericht is een nieuwe kans om weer een stap dichterbij je ex te komen. Hou je hier geen rekening mee en laat je je regelmatig verleiden door mee te gaan in de negativiteit van je ex, dan kun je meer schade aanbrengen dan je lief is, en dat is natuurlijk niet de bedoeling!

3. Starten na een periode van rust

Na de breuk is er een tijdje geen contact geweest. Dit noemen we de periode van radiostilte. Deze periode is niet alleen bedoeld om het gemis bij je ex te vergroten, maar zeker ook om jezelf en je ex de tijd te geven voor bezinning, op zowel de relatie als de persoonlijke ontwikkeling.

Ook geef je je ex daarmee de gelegenheid zich te bezinnen op de vraag of zijn/haar besluit wel de juiste was. Maar wat nog veel belangrijker is : alles wat je na de contactloze periode laat zien, doet of bespreekt, zal veel geloofwaardiger overkomen. Immers verandering kost tijd!

4. Waarom communicatie via tekstberichten de voorkeur geniet boven telefoon

Pas na die belangrijke periode van radiostilte kan er contact worden gezocht, via sms, of whatsapp. Dat heeft altijd de voorkeur boven contact via telefoon. Immers, bel je je ex op na de contactloze periode, dan loop je de volgende risico's:

- je telefoontje komt ongelegen (wat onnodig frustratie en irritatie kan opwekken)
- je ex is er nog helemaal niet aan toe en weet zich geen houding te geven. Je kans op een positief contact in een later stadium wordt daarmee verkleind

Het voordeel van het uitsturen van tekstberichten zijn talrijk:

- ▶ je ex kan rustig de tijd nemen om na te denken over de uit te sturen reactie
- ▶ stuur jij een berichtje uit en je ex antwoordt niet à la minute en jij blijft rustig, dan laat je daarmee zien dat je goed om kan gaan met 'het niet direct

reageren'; hopelijk is dat ook heel anders dan je ex tot nu toe van je gewend was

- ▶ je kunt emoticons, plaatjes en videos gebruiken bij je berichtjes wat de conversatie levendig en interessant kan houden
- ▶ het uitsturen van korte zinnen kan de conversatie leuk en luchtig houden
- ▶ er kan een bepaalde positieve (seksuele) spanning ontstaan

Een belangrijk nadeel van het uitsturen van tekstberichten is dat de intonatie de klant van je stem en die van je ex ontbreekt. Deze ontbrekende factor zal wel eens het verschil kunnen uitmaken tussen succesvol zijn of niet. Je loopt het risico dat je ex je berichtjes verkeerd interpreteert en dat je de communicatie uitmondt in een conflict (zie regel 4)

Ik raad je overigens aan altijd even van te voren je ex te smsen voordat je van plan bent hem/haar te bellen (en dat altijd om een zeer goede reden!).

5. Stop zodra je in een conflict dreigt te raken

Dreig je tijdens het smsen in een negatieve discussie te raken, stop dan onmiddellijk en zeg bijvoorbeeld

“ik zie dat je geïrriteerd raakt en dat is niet de bedoeling, maar ik begrijp je standpunt. Er is nog een aantal dingen die ik je wil zeggen maar dat doe ik liever dan. Wanneer spreken we af?”

Met name door te zeggen *“wanneer spreken we af”* geef je aan dat jij de touwtjes in handen hebt en dat je uitgaat van het positieve, namelijk dat je ex je wilt ontmoeten. Verderop in dit boek vind je overigens nog andere voorbeelden van reacties bij conflictsituaties.

Probeer conflicten dus nooit op te lossen via sms/whatsapp maar bewaar dit voor tijdens een persoonlijk gesprek, face-to-face.

Haal ook geen oude koeien uit de sloot. Dit wil zeggen dat je je focust op negatieve feiten of gebeurtenissen die er niet meer toe doen. Die horen niet thuis in een tekstbericht.

Tekstberichten zijn altijd positief gericht! Praat dus eerder over de leuke herinneringen die jullie samen hebben beleefd. Refereer naar wat je ex toen deed of zei, en hoe geweldig dat was. Geef (kritische) complimenten en vergeet de kracht van humor niet !

6. Sluit altijd af met ‘een glimlach’

Dit is een zeer belangrijke regel! Een discussie via sms of whatsapp moet altijd op een prettige manier worden afgesloten, zodanig dat je je ex aan het lachen maakt of tenminste een glimlach bezorgt.

Zelfs als je gesprek op een conflict dreigt uit te lopen is alles nog niet verloren en kun je zeker nog op een prettige manier afsluiten (zie punt 4 en overige tips in dit boek)

Je vraagt je misschien af “moet ik of mijn ex het laatste woord hebben”. Wel, dat hangt af van het gesprek en of er aan het eind een vraag werd gesteld of niet.

Sluit je ex af met een ‘niet dringende vraag’ dan hoef je niet meteen te antwoorden, maar beter is dan even één of meerdere uurtjes te wachten zodat je ex meer met die vraag bezig zal zijn (en dat is alleen maar gunstig! hoe meer je ex aan je denkt des te beter!)

Merk je dat je ex een voor hem/haar dringende vraag heeft gesteld, dan kun je zeggen “*momentje, ik word gebeld. Ik spreek je zo weer*”. Ook dan kun je hem/haar even laten wachten (om dezelfde redenen)

Sluit je ex af met “Xxx” terwijl jij dat zojuist ook hebt gedaan, doe dat dan niet nog een keer. Eén keer afsluiten met “Xxx” is genoeg. Profiteer van het feit dat je ex de laatste was met zijn/haar “Xxxx”!

7. Bewaak je grenzen en geef ze duidelijk aan wanneer dat nodig is

Je weet nu dat je de conversatie direct moet stoppen als deze op een conflict dreigt uit te komen. Als je ex gemene dingen zegt en bijv. gaat schelden dan zul je duidelijk moeten zijn door te zeggen dat je dit niet accepteert.

Nogmaals, laat je niet verleiden door mee te gaan in negativiteit, en laat zien dat je doel altijd constructief gericht is.

Je kunt dan afsluiten met

“ik accepteer niet dat je zo tegen me praat want ik vind niet dat ik dat verdien. Ik sluit dit gesprek nu af en sta open om hierover op een ander moment met je verder te praten, maar zeker niet op deze toon. Laat me weten wanneer je mij die kans gunt”

Met name het laatste “laat me weten wanneer je mij die kans gunt” is psychologisch erg krachtig. Je geeft stellig aan dat je ex je die kans moet gunnen. Grote kans dat je ex dat zal beamen en dat hij/zij je die ook inderdaad schuldig is, ook al is hij/zij nog zo boos.

Over het algemeen zijn mensen geneigd positief te reageren op een vraag als *“misgun je mij die kans?”*

8. Vergeet zo nu en dan het 'einddoel' en geniet van het moment

Als je te veel focust op het einddoel ("ik moet hem/haar terugwinnen, ik zal hem/haar terugwinnen") dan loop je door spanning of enthousiasme het risico dat je te snel gaat en dingen gaat zeggen waar je later spijt van krijgt. Vergeet zo nu en dan dat je bezig bent met het terugwinnen van je ex. Hier is het proces in grote lijnen:

Fase 1

Je bent over en weer in gesprek over luchtige onderwerpen (vertellen over je dagelijkse bezigheden, wat je hebt meegemaakt - en met name de leuke dingen uiteraard) Fase 2

Je voert gesprekken over specifieke onderwerpen en je haalt zo nu en dan leuke, grappige details aan, die alleen jullie aangaan, omdat deze specifiek en bijzonder was. Probeer positieve emoties op te roepen bij je ex

Fase 3

De fase van positieve spanning opbouwen! Je spreekt nog niet direct af maar fase 1 en 2 wisselen elkaar af. Af en toe een seksueel getint appje kan maar overdrijf niet. Geef de voorkeur aan grappige raadspelletjes. Ook daarmee kun je je seksuele aantrekkingskracht verhogen.

Fase 4

Jullie spreken af en je zorgt dat je ex na afloop denkt "*hmmm, dit was zo fijn en gemoedelijk? Dit smaakt naar meer*". Zorg ervoor dat jij het gesprek afsluit en vraag wanneer het gesprek op een later tijdstip kan plaatsvinden.

Voor al deze verschillende fasen vind je voorbeelden in dit boek.

9. Stuur nooit een bericht uit als je niet jezelf bent

Ik denk dat dit zelfs de belangrijkste regel is die je altijd dient te respecteren. Ben je dronken, zit je in een diep emotioneel dal? Neem onder geen beding contact op met je ex! Reageer ook niet op zijn/haar smsjes ook al zijn ze nog zo positief!

2.

Tekstberichten voor 12 situaties

Op de hierna volgende bladzijdes beschrijf ik 12 situaties. Voor iedere situatie geef ik een aantal voorbeelden en adviezen die je kunt toepassen en volgen. We beginnen met de situatie waarbij er nog geen sprake is van contact. Heb je al een positief contact, dan kun je dit onderdeel overslaan en beginnen op blz 16 onderdeel 2: het benadrukken van de positieve 'mood'

Je kunt de tekstberichten letterlijk overnemen, maar eigenlijk zijn ze bedoeld om je te inspireren, dus aarzel niet om ze aan te passen op jouw situatie. Ik denk namelijk dat wanneer je er persoonlijke creativiteit aan toevoegt, zonder het doel uit het oog te verliezen, je het beste effect zult bereiken.

1. Tien voorbeelden voor een succesvolle start

De eerste serie tien tekstberichtjes die ik je wil voorstellen zijn berichtjes die je prima kunt aanpassen op allerlei soorten situaties. Je kunt ze sturen als je nauwelijks tot geen contact meer hebt met je ex of in gevallen waarbij er wel enige vorm van contact is maar de communicatie niet positief is.

Het hoofdzakelijke doel van deze berichtjes is om het gesprek positief te openen en duidelijk te maken dat je ex van jou niets hoeft te vrezen (je vormt geen emotionele bedreiging). Je geeft niet te kennen dat je er op uit bent om je ex terug te winnen.

Tekstberichten wanneer er al enige tijd geen contact meer is

“Ik ben echt zo stom geweest....Ik realiseer me nu hoezeer ik je verwaarloosd en gekwetst heb. Ik begrijp dat je rust nodig hebt, dat je volop in het leven wilt staan en wilt genieten! doe het, want je verdient het, geloof me!”

“Ik heb veel fouten gemaakt maar ik kan me niet veroorloven om maar bij de pakken neer te gaan zitten en passief te blijven. Ik respecteer 100% dat je rust nodig hebt. Ik zal weer contact zoeken wanneer jij en ik er aan toe zijn”

“Ik heb iets ongelooflijks gedaan: ik heb besloten om mijn verlangens niet meer te onderdrukken...op hetzelfde moment realiseerde ik me dat ik me meer had moeten betrekken in onze relatie”

“De ellendige waarheid is dat jij en ik verdriet hebben en dat deze breuk voor ons beiden een schok teweeg heeft gebracht. Ik begrijp de waarde en het belang van de uitdrukking ‘enjoy the moment’, en ik hoop dat het wederzijds is...word gelukkig lieve (voornaam van je ex)”

“Hey, je hebt gelijk, ik moet me niet meer bezig houden met het verleden. Ik heb het afgelopen weekend voor het eerst het effect gevoeld van ‘loslaten’ en het voelde zo goed :-). Alles ok met jou?”

“Woorden zullen de lading niet dekken voor wat ik eigenlijk zou willen zeggen. Maar weet dat ik spijt heb van mijn gedrag, Het klinkt misschien gek maar ondanks alles kan ik vrede hebben met mijn pijnlijke lot. Misschien denk je nu ‘hoezo?’, wel diep in je hart weet je dat het nooit mijn intentie was om je pijn te doen...”

“Ik begreep eerst niet waarom je er een punt achter wilde zetten. Ik realiseer me nu dat dit echt nodig was, anders was ik nooit tot deze inzichten gekomen. Een zure les helaas waar ik je toch dankbaar voor ben. Het enige wat ik hoop is dat we ondanks alles toch met elkaar kunnen blijven communiceren”

“Ik wil geen andere man/vrouw worden...maar wel de man/vrouw waar je verliefd op werd, want dat is nu eenmaal wie ik wezenlijk ben”

“Hey, zit je nu al lekker in je nieuwe huis? Heb je nog een klusjesman nodig, je weet me te vinden toch? Intussen vermaak ik me prima. Nog een fijne dag!”

“Best jammer dat we geen contact meer hebben. Ik denk dat het nergens voor nodig is. Omdat ik erg benieuwd ben hoe het met je gaat besloot ik nu maar de eerste stap te zetten :-)”

2. Benadrukken van de positieve ‘mood’

Soms duurt het wat langer om contact te krijgen met je ex, en zul je meer geduld moeten opbrengen dan in andere gevallen. Zodra het eerste contact is gemaakt kun je aan de slag met de hierna volgende 12 voorbeelden. Deze zijn bedoeld om de band steeds verder te versterken en je ex te verleiden.

“Raad eens waar ik ben :-)” (+ stuur een foto van een leuke plek)

“Was echt super leuk om je weer te zien. Ik hoop dat het wederzijds is. Fijne dag nog!”

“Man man man, ik heb me daar toch een coole plek ontdekt! je drinkt er de meest geweldige cocktails ever. Het is op (naam adres). I am sure you’ll love it!”

“Wahaha ik zag je foto op fb. Dat overhemd/die jurk staat je echt goed!”

of je refereert naar een nieuw kapsel, een nieuwe bril of wat dan ook

“De ruzies die we hadden sloegen echt nergens op. Wat bezielde ons toen eigenlijk?”

“Wat vind je van deze uitdrukking: [+ een quote die je aanspreekt], mee eens of niet?”

“[naam van een gemeenschappelijke vriend of vriendin] zei gisteren tegen me dat je toch echt wel een toffe vent/meid bent. Dus ja, je valt ook nog eens goed in de smaak bij anderen;-)”

“Hey, goed weekend gehad? Ik heb die photoexpositie in ...[plaatsnaam] bezocht. Geniaal gewoon!”

“Je hebt gelijk, waarom elkaar pijn doen? zeker gezien de geweldige chemie die er was tussen ons. Ik zal af en toe eens even naar je informeren. Ik hoop dat het goed gaat met je!”

“En? heb je die promotie nog gekregen? het zou me niets verbazen”

“Ik heb [voornaam gemeenschappelijke vriend(in) gezien, hij/ze zegt dat hij/ze je grapjes mist...neem je hem/haar nu serieus? Nou ja, dan weet je tenminste dat jouw humor in de smaak valt;-)”

“Je zult niet geloven wat me vandaag is overkomen. Kan ik je hierover kort even bellen?” - wees echter voorzichtig met dergelijke smsjes, en bewaar ze dan echt alleen om iets heel belangrijks mede te delen

“Hey, whats up? het gaat heel goed hier, sporten is mijn nieuwe routine (en noem nog andere activiteiten die je voorheen nooit deed) en ik hou het goed vol. Trots ;-)! jij ook goed bezig?”

Opmerking: zeker als je ex je verweet dat je geen verantwoordelijkheden nam in bijvoorbeeld huishoudelijke taken, of je ex vond dat je lui was om iets te ondernemen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling, raad ik je aan om vooraf een lijst te maken van al deze dingen. Gebruik ze zo nu en dan in een bericht met een vleugje humor, maar overdrijf niet!

Antwoord je ex met

“Waarom stuur je dat? ik heb je toch niks gevraagd?”

zeg dan :

“Precies! daarom dus. Ik besloot de eerste stap te zetten ;-) No worries, je hebt van mij niets te vrezen. Ik vind het gewoon fijn te weten of het goed met je gaat”

3. Wanneer het contact moeizaam verloopt

Je hebt een reactie ontvangen van je ex en je merkt dat hij/zij steeds meer interesse in je toont. Nu is het moment aangebroken om aan te toenen dat je daadwerkelijk verandert. De 10 volgende tekstberichten zijn zo ontworpen dat je aan kunt tonen dat je inderdaad al een stuk verder bent gekomen en aan het veranderen bent.

“Niemand krijgt ooit uit mijn hoofd dat het een voortijdig besluit was. Ik weet nu dat we onvoldoende hebben gevochten voor onzejarige relatie”

“Nee ik leg niet alle schuld bij mij, maar ik moet bekennen, ook al doet het nog zo’n pijn.....je wordt er wel sterker van. Weet je waar ik zin in heb vandaag?”

“Er is geen magisch recept om een relatie te redden dan behalve om ervoor te vechten!”

“Ik maak me ongerust om je....ik heb het gevoel dat je niet gelukkig bent. Klopt dat?”

“Ok stop met zo boos te kijken ;-).....je bent zo mooi als je glimlacht ;-)”

“Ik merk dat je nog geïrriteerd bent...ik denk dat ik behoorlijk aan de bak moet wil ik jouw vergeving krijgen. Maar maak je geen zorgen, ik ben er klaar voor”

“Dat we dit nu mee moeten maken is omdat we beiden niet gelukkig waren....maar je gaat me toch niet vertellen dat er geen oplossingen zijn en dat we niet compatible zijn. Geloof me, dat is een illusie!”

“We hadden nog veel harder kunnen vechten...maar in plaats daarvan bleven we passief toekijken (en ik zat nota bene op de voorste rij, grrrrr) want ik had nooit gedacht dat je weg zou gaan. Ik was gelukkig met jou, zonder het beste uit mezelf te halen :-)

Daarom heb ik mezelf nu eens goed een schop onder de kont gegeven en ben ik gestart met les 1 “hoe word ik een betere minnaar/minnares” :-)

“Ik snap dat je niet meer verder wilt maar ik vind het vreemd dat je zo afstandelijk bent. Immers de breuk ligt toch al achter ons!”

4. “Geniet jij evenveel als ik?”



Alle ex partners willen maar 1 ding na de relatiebreuk: “vrijheid, geen verplichtingen, ontdekken hoe het is single te zijn”. Laat zien dat je dat begrepen hebt en dat je dat inzicht hebt geïntegreerd in je dagelijks leven.

“Ik wil van ieder moment genieten, alles uitproberen en stoppen met “nee” zeggen. Ik heb het gevoel dat er nog zoveel te ontdekken is. Ook toen we nog samen waren hebben we nog geen 1% gehaald van wat er allemaal mogelijk is”

“Kijk eens, ben bezig met een cursus ‘loslaten’ :-)...(ga naar buiten, zet een big smile op je gezicht, poseer in een grappige houding die ‘loslaten’ symboliseert, maak er een foto van en voeg die bij deze tekst)”

“Ik heb die expositie gezien. Ik raad je aan om er geblinddoekt heen te gaan! Ehm nee toch maar niet LOL. Sorry, bad joke...”

“Je zult me niet geloven maar ik heb zowaar 10 baantjes getrokken in het zwembad” [vertel dus bijv. iets wat je al lang niet meer deed en een echte overwinning is voor je]. Ben apetrots!”

5. Voor speciale gelegenheden

Vaak wordt mij de vraag gesteld "Michelle wat kan ik nu het beste doen. Mijn ex is volgende week jarig. Moet ik haar/hem nu feliciteren"

Het antwoord is: "Het kan in sommige gevallen goed werken, in andere gevallen weer niet. Het is afhankelijk van de situatie.

Zit je in de 30 dagen geen contact periode, stuur dan een verjaardagskaart op de dag van zijn/haar verjaardag zodat de kaart niet meteen op de verjaardag zelf aan komt.

Je kunt dan schrijven "excuses dat ik niet op tijd was je te feliciteren. Dus bij deze nog mijn felicitaties. Ik hoop dat je flink in de watten bent gelegd. Immers, dat verdien je, toch? Xxx"

Heb je al (enigszins) een positief contact, dan zou je dit verder kunnen benadrukken en bijvoorbeeld iets kunnen sturen in deze stijl:

"Hey, gefeliciteerd! Je verdient al het geluk van de wereld. Geniet ervan zou ik zeggen. Xxxx"

"volgens mij is het JOUW dag vandaag...ik hoop dat je ervan geniet! Ik zal aan je denken. Xxx!"

"vertel eens, ben je goed verwend geweest vandaag? Nog van harte!"

"ik ben blij dat je een leuke dag hebt gehad. Je verdient het!"

Als het contact al enige tijd heel positief verloopt, vergeet dan niet je ex op een speciale manier te verrassen. Denk bijv. aan het uitzetten van een raadseltocht die je ex moet oplossen. Je kunt hierin behoorlijk vergaan. Bijvoorbeeld je begint je ex een berichtje te sturen zoals :

"in je jas zul je een briefje vinden. Het is het begin van een serie en aan het eind wacht je een bijzondere verrassing ;-)"

“ik ben heel stout geweest en heb een briefje gestopt in je jas. Wees voorbereid, er komt namelijk nog meer....”

Als je al een tijd lang geen contact hebt gehad, zou je kunnen sturen:

“ook al hebben we geen/nauwelijks contact meer, ik wil je toch van harte feliciteren. Je blijft in alle opzichten een mooi mens. Daarom wens ik je al het geluk van de wereld!”

Ook wordt mij vaak de vraag gesteld of je nu wel of niet iets moet sturen met **Valentijnsdag**. Mijn antwoord: in de meeste gevallen is het beter om geen contact op te nemen met je ex.

De enige uitzondering hierop is als jij en je ex al enige tijd positief met elkaar communiceren. Je zou je ex dan bijv. kunnen verrassen en vragen om langs te komen om één of andere reden. Verras je ex dan bijv. met een bijzonder gerecht dat je zelf het bereid. Maak het gezellig met kaarsen en wat bijzondere decoraties. Geef in geen geval een kado en verklaar hem/haar op die dag niet meteen je liefde omdat het nu eenmaal ‘Valentijnsdag’ is.

Is de communicatie tussen jou en je ex nog niet optimaal, dan zou je eventueel een goede, pakkende quote op facebook kunnen publiceren op je tijdlijn, mits je ex uiteraard zelf ook op je facebook zit.

Met feestdagen zoals Kerst raad ik je aan om geen contact op te nemen met je ex, maar ook dan is het weer afhankelijk van de vraag hoe ver je bent gevorderd.

Rond de jaarwisseling is het prima om je ex een gelukkig nieuw jaar te wensen. Hiervoor heb ik overigens een minigids geschreven die ik ieder jaar weer bijwerk met de beste en laatste ideeën.

Blijf je geabonneerd op mijn nieuwsbrief dan ontvang je hierover bericht geruime voor de jaarwisseling.

6. Als je het zelf hebt uitgemaakt

Je hebt het zelf uitgemaakt en je hebt spijt? Deze tekstberichten gaan je helpen om die vergissing te herstellen. Deze berichten zijn zelfs in iedere willekeurige situatie te gebruiken als je fouten wilt herstellen.

“Ik ben je uitleg schuldig en wil eerlijk met je zijn. De reden dat ik het uitmaakte was om je duidelijk te maken dat ik me niet gehoord voelde. Ik weet dat dingen anders kunnen, ook wat mezelf betreft. Het was niet de meest intelligente beslissing die ik nam, ondanks de stress en problemen, maar problemen zijn er om opgelost te worden. Mee eens?”

“Ik ben te ver gegaan en mijn emoties namen de overhand. Ik wil van deze gespannen situatie af...jij telde en telt nog steeds voor mij. Hopelijk geldt dat andersom ook nog steeds voor jou”

“mijn kortzichtige besluit heeft me veel geleerd en tot veel inzichten gebracht. Als ik toen geweten had wat ik nu weet.....”

7. Van negatief naar positief

Je ex blijft maar negatief reageren en is continu op zoek naar conflicten? Je zult het dus nu anders moeten aanpakken en duidelijk je grenzen moeten aangeven. Gebruik krachtige bewoordingen en geef tegelijk aan dat jouw doel is om enkel en alleen op constructieve wijze met elkaar te communiceren.

Het gaat met name om het aangeven en bewaken van grenzen. Wellicht klinken deze tekstberichten voor jou niet altijd fijn, maar het is altijd het beste dat je niet over je heen laat lopen. Daar kom je veel verder mee.

Blijf altijd correct naar je ex, ook al is je ex dat niet naar jou! Vertoon voorbeeldgedrag zonder dat te benoemen.

“Wat is het toch jammer dat we niet als volwassenen met elkaar kunnen communiceren. Ik doe echt mijn best maar dit blijkt je niet te waarderen. Dat is voor mij niet vol te houden. Wat kan ik nog doen?”

“Ik weet dat ik je heb gekwetst, heel erg zelfs, maar wat heeft het voor zin om wraak te nemen?”

“Ik accepteer je besluit, maar niet de manier hoe je tegen me praat. Ik erken mijn fouten, maar waarom vind je dat ik zo'n hoge prijs moet betalen. Denk je nu echt dat ik je opzettelijk wou kwetsen”

“waarom zet je iedereen tegen me op terwijl je ziet dat ik mijn best doe om vooruit te komen. Het was nooit mijn bedoeling om jou te kwetsen, ik was me daar echt niet van bewust. Kun en wil je dat van me aannemen?”

“ik wil dat je stopt op deze toon tegen me te praten. Je gedrag slaat kant noch wal, zo helpen we elkaar niet en kom jij ook niet verder...”

“je kunt nog zoveel kritiek leveren, me uitschelden, ja zelfs me slaan. Als dat het is wat je oplucht dan moet je dat vooral doen, maar weet dat het je niet gaat helpen. Ik wil heus naar je luisteren maar niet op deze manier. Ik begrijp dat je boos bent, maar ik blijf je respecteren. Pak je rust en dan hoor ik je graag op een later tijdstip”

“wat doet ons conflict met je? wil je dat je emoties invloed op je blijven uitoefenen? wat herinner je je eigenlijk nog van de mooie momenten?”

“ik ben me ervan bewust dat je heel boos bent en dat vind ik erg spijtig. Wees gerust, ook dat gaat over. Er komt een moment dat we weer verder kunnen praten”

“ik begrijp je boosheid maar zorg dat woede nooit controle over je krijgt. Ik weet dat je snel weer jezelf zult zijn”

“het is niet eerlijk om onze goede herinneringen te laten verpesten door woede. Ik weet dat je straks uit deze duisternis komt”

“ik kan soms ook zo boos zijn, ik weet hoe erg het voelt”

8. Hoe reageren na een conflict

In de meeste gevallen is er altijd wel sprake van een conflict na een relatiebreuk. Conflicten gaan dan over ontrouw, sleur, gebrek aan communicatie, financiële problemen etc.

Tekstberichten kunnen helpen om de negatieve sfeer om te buigen in positiviteit. Als je op die vervelende momenten de juiste woorden weet te kiezen dan kan dat heel veel schelen en je verder brengen. Om je hierbij te helpen geef ik je als advies om altijd de grote lijnen in het oog te houden en niet te veel in te gaan op details.

Probeer altijd te zoeken naar oplossingen waarbij zowel jij als je ex zich goed bij voelt (win-win situatie). Zorg ervoor dat er nooit verliezers zijn. Probeer het ook samen eens te worden dat het verkeerd was om ruzie te maken.

Ik geef je hierbij een aantal voorbeelden van berichten waarbij je je ex de kans geeft om zijn/haar mening te geven. Maar wees voorzichtig. Doe dat niet meteen na het conflict. Geef elkaar eerst de tijd om tot bedaren te komen. Meestal duurt die afkoelingsperiode 2 tot 8 uur.

“We hadden het allebei moeilijk vanmorgen. Ik denk niet dat we dit zomaar moeten laten zitten”

“Wat er gisteren gebeurde is iets wat niet bij ons past. Laten we elkaar face to face spreken hierover”

“Zo moeten we ons niet gedragen. Jij en ik verdienen dat niet”

“Ik ben niet ok, jij bent niet ok. We moeten daar iets aan doen”

“Ik heb het gevoel dat we figuranten waren in één of andere boze film. Laten we er een happy end van maken”

“Het is belachelijk dat we zo reageerden. Wat zou volgens jou de volgende stap moeten zijn?”

9. Als enige toegestaan tijdens radiostilte

Je zult misschien denken :“tekstberichten tijdens radiostilte? maar het is toch niet de bedoeling dat je contact hebt met je ex gedurende die periode?”

Dat klopt over het algemeen! Maar stel dat er iets bijzonders gebeurt. Je ex stuurt je bijv. een berichtje dat iemand, die jullie beiden goed kennen, is overleden.

Of je ex zit financieel in de put, of jullie moeten overleggen over de kinderen. Het zijn van die berichten waar je niet omheen kunt.

Je ex stuurt een berichtje dat hij/zij nodig langs moet komen om iets op te halen? Ook in deze situatie zul je de afspraak met jezelf om geen contacten te initiëren moeten respecteren.

Vind je het lastig als je ex langskomt? Vraag een vriend(in) om je op het bewuste tijdstip bij te staan.

Komt je ex langs en zie je dat hij/zij er slecht uit ziet? Weet dat het normaal is want een breuk is nu eenmaal een ingrijpende gebeurtenis, niet alleen voor jou maar ook voor je ex, ook al heeft je ex besloten de relatie te beëindigen. Trap niet in de valkuil om de rol van de redder te spelen. Een paar woorden van aanmoediging zoals ‘sterkte’ is vaak voldoende.

Hier een paar voorbeelden:

“Ik hoorde het schokkende nieuws over [naam overleden bekende]... Echt afschuwelijk! Dank dat je mij hiervan op de hoogte hebt gesteld. Ik wens ons beiden ontzettend veel sterkte!”

“Ik heb een heleboel tekstberichten langs zien komen. Het is mij niet duidelijk of je mijn hulp nodig hebt. Zo ja, laat me weten hoe ik je kan helpen”

“Ik heb je berichtje gezien. Het is ok als je [naam zoon/dochter] wilt zien om 18:00 uur vanavond. Ik heb wel plannen voor vanavond, maar ik wacht wel tot je er bent”

“Dus je wilt donderdag langskomen om 17:00 uur om je spullen te halen? dat is ok voor mij. [naam vriend(in)] zal er ook zijn maar maak je geen zorgen, we zullen je niet in de weg staan”

10. Hoe reageren na je eerste date

Je hebt hard aan jezelf gewerkt gedurende de '30 dagen geen contact periode' en inmiddels is er een positieve communicatie ontstaan tussen jou en je ex.

Jullie hebben elkaar al zelfs een keer ontmoet en het verliep allemaal zoals je had gehoopt.

Hoe nu verder? Je vraagt je wellicht af of je nu überhaupt als eerste je ex moet bedanken voor de gezellige ontmoeting.

Misschien denk je dat het initiatief bij je ex moet liggen.

Jij kent je ex als geen ander, dus mijn advies is dat je je baseert op je eerdere ervaringen met je ex.

Over het algemeen is het het beste als je een paar uur wacht nadat jullie afscheid hebben genomen van elkaar en je ex je als eerste bedankt.

Doet hij/zij dat niet, stuur je ex dan zonder te overdrijven zelf een bedankje. Geef je ex onder geen beding de indruk dat je denkt dat je het gewonnen hebt.

Het is verleidelijk om je enthousiasme te tonen, maar het beste is toch altijd om je ex nog wat 'hongerig' te houden, zodat hij/zij gaat vragen naar meer.

Zorg er dus voor dat je reacties in verhouding staan tot jullie ervaring tijdens dat eerste contact.

Je komt dus niet té enthousiast over, en ook weer niet té afstandelijk.

Hier een paar voorbeelden:

“Het was echt gezellig vanavond. Nogmaals bedankt”

“Je hebt me weer veel inspiratie gegeven. Dat had ik even nodig. Erg bedankt!”

“We boften dat we die tafel hadden in dat restaurant. Zo konden we in alle rust een fijn gesprek hebben. Reuze bedankt nog voor je inspirerende en verhelderende woorden”

“Ik vind het echt heel fijn dat we zo’n goed gesprek hebben gehad. Dat is toch wel bijzonder moet ik eerlijk zeggen. Dank dat je er voor open kunt en wilt staan mij te ontmoeten”

11. De serie van 7 berichten als niks lijkt te werken

Lukt het je maar niet om contact te krijgen met je ex? Je pogingen om hem/haar terug te winnen zijn op niks uitgelopen?

Ik geef je hierbij twee voorstellen om een reactie uit te lokken. Het beste is om te beginnen met voorstel 1 en als laatste redmiddel volg je voorstel 2.

Voorstel 1: Een serie van 7 tekstberichten

Het eerste voorstel betreft een serie van 7 berichten die je stuk voor stuk om de 4 tot 5 dagen uitstuurt, volgens onderstaande volgorde.

Het idee is om gedragsverandering te laten zien en nieuwsgierigheid op te wekken.

Zelfs als je ex negatief antwoordt, bedenk dan dat dat nog altijd beter is dan complete onverschilligheid.

Bericht 1 :

“ik sta paf van mezelf...heb net [noem een bijzondere daad van jezelf].....en het is nog gelukt ook :-)”

noem in ieder geval iets wat je nooit eerder deed, en waarvan je ex vond dat je dat moest doen

Bericht 2:

”iedere ochtend begin ik met een glimlach wat mij steeds dichterbij mijn doel brengt”

Bericht 3:

“als ik toen wist wat ik nu weet....”

Bericht 4:

“heb de afgelopen tijd veel nagedacht en zojuist mezelf vergeven. Weet dat het niet gemakkelijk was, maar oh, wat voelt dat goed! Ik ben je dankbaar voor de inzichten die je me hebt gegeven”

Bericht 5 :

”ik weet dat je aan me denkt.....hoezo weet ik dat? omdat je niet reageert”
Bericht 6:”a.s. zondag 15:00 uur in café xyz helemaal achterin bij het raam zal je iemand vinden die je iets belangrijks te vertellen heeft”

Jij zorgt natuurlijk dat je op dat tijdstip en datum op die plek bent. Als je ex zegt dat ze/hij niet gediend is van een afspraak en dat is de zoveelste keer dat je het signaal krijgt dat je ex jouw aandacht niet meer op prijs stelt sluit dan af met:

Bericht 7:

“Ik begrijp dat je definitief niet meer naar me wilt luisteren. Jammer, maar ik zal het accepteren. Je zult dan ook niets meer van me horen. Ik wens je al het geluk. Adieu”

waarmee je aangeeft dat jij niet blijft wachten en definitief voor jou het doek is gevallen. Het is dan ook beter dat je door gaat met je leven en op zoek gaat naar een partner die beter bij je past.

Voorstel 2 als je ex na bericht 7 nog steeds niet reageert

In sommige situaties heb je wat extra hulp nodig om weer in contact te komen met je ex

Bijvoorbeeld als je na de '30 dagen geen contact periode' zeer veel moeite hebt om de communicatielijnen met je weer ex open te krijgen. In dergelijke gevallen zou je een beroep kunnen doen op een gemeenschappelijke vriend of vriendin. Uit ervaring is mij gebleken dat dit goed kan werken.

Hoe gaat een en ander in zijn werk?

Je vriend(in) stuurt een tekstbericht naar je ex waarbij hij/zij je ex iets vertelt over jou. Je vriend(in) vertelt je ex dat jij daar niet van op de hoogte bent. Het idee is dat je ex via die vriend of vriendin een stukje inzage krijgt in hoe het met je gaat. Het bericht moet voldoende interessant zijn om uiteindelijk een reactie van je ex uit te lokken.

Misschien vraag je je af "mijn vriend(in) kan natuurlijk ook naar mijn ex stappen en een gesprek met hem/haar voeren"

Dat werkt in sommige gevallen ook goed, maar op die manier zal je ex eerder denken dat je wanhopig bent. Het is ook mogelijk dat je ex geen afspraak wilt met je vriend(in).

Hier wat voorbeelden:

"[jouw naam] weet niet dat ik dit naar je stuur maar hij/zij vertelde me hoe geweldig goed je door deze periode komt. Spijtig dat jullie dit door moeten maken. Ik wens je erg veel sterkte toe"

"Ik hoorde net van [andere gemeenschappelijke vriend(in)] dat [jouw naam] een tijdje het land gaat verlaten. Ze/Hij weet niet dat ik je dit stuur, maar is er iets gebeurd wat ik niet weet?"

“Hey, ik kwam [jouw naam] tegen. Ik moest je de groetjes doen. Alles goed met je?”

“Hey, [jouw naam] ziet er zo goed uit. Geheel tegen verwachting. Hij/zij was ook zo positief over jou. Zijn jullie soms weer samen? Ik durfde hem/haar de vraag niet te stellen. Ligt gevoelig natuurlijk”

12. Thinking out of the box

laat je inspireren door deze tips

Geef het nu maar toe. We zijn allemaal gek op visuals, zeker als ze grappig zijn. Geen wonder dat Instagram en Facebook zo succesvol zijn geworden.

Tekstberichten die matchen met plaatjes zijn heel effectief. Het doel van het bijvoegen van plaatjes of een video is dat er bepaalde emoties worden opgeroepen, zoals nostalgie over herinneringen, vertedering, enthousiasme, verlangen etc.

Wat videos betreft: stuur altijd een korte video van hooguit 20 seconden met een krachtige of grappige boodschap.

Wil je een grappige video of ecard sturen? dan hier een tip: op <https://jibjab.com> kun je leuke ecards/videos maken met jezelf (en je ex) in de hoofdrol. Een aantal zijn gratis en voor andere cards/videos zul je een klein bedrag moeten betalen.

Hier een aantal voorbeelden ter inspiratie waar je een plaatje of foto bij kunt voegen:

“Ik zit hier in [naam kroeg] met een stel vrienden. Ongelooflijk hoe ze de de boel hier veranderd hebben. Wat vind je ervan? jouw smaak?”

“mijn vriendin en ik liepen net langs en dacht er aan hoe wij toen.....moet je zien hoe het er nu uit ziet”

“ik kwam je moeder tegen, wat een lieverd is het toch” (stuur een foto van jezelf met ex schoonma)

Tot slot: stuur je URL!

Ben je een beetje handig op de computer? Koop een domeinnaam en bouw je blog, bijvoorbeeld gemaakt met Wordpress. Wordpress is gratis, een domein kopen al vanaf € 1,=. Wees creatief met het bedenken van een naam en deel je URL! Kijk op youtube.com hoe je je blog kunt bouwen met Wordpress.

3.

Een Bijzondere Psychologische Beïnvloedingstechniek

Paradoxale Interventie

In het hierna volgende hoofdstuk ga ik je uitleggen wat paradoxale interventie is en hoe je die kunt toepassen in je communicatie via tekstberichten. Je kunt de stijl toepassen in alle soorten situaties. Paradoxale interventie lijkt veel op de techniek van ‘omgekeerde psychologie’. Dit houdt in dat je wenselijk gedrag uitlokt door zelf een bepaald gedrag aan te nemen die je ex niet van je verwacht. Je verdedigt zelf een overtuiging of gedrag dat tegenstrijdig is ten opzichte van de gewenste overtuiging of gedrag. Dit wordt toegepast met de verwachting dat je ex dus precies het gewenste gedrag vertoont, het tegenovergestelde van wat je voorstelt.

De “Paradoxale interventie” techniek en hoe deze toe te passen in je tekstberichten

De techniek van paradoxale interventie is echt mijn favoriet!
Wat houdt paradoxale interventie precies in ?

Feitelijk is het een actieve bewuste manier van reageren op de ander om het functioneren van die ander te verbeteren of het gedrag tot verandering te brengen. Je vraagt eigenlijk het tegenovergestelde van wat die ander verwacht.

Voorbeeld: je ex verwacht dat je boos wordt, en dat doe je dus juist niet. Je zet je ex dus feitelijk op het verkeerde been. Natuurlijk niet met een negatieve bedoeling. Lukt het je uiteindelijk om het gedrag van je ex te veranderen, en je ex maakt daar een positieve opmerking over, klopt jezelf niet op de schouder, maar reageer eerder verbaasd.

Je ex zal denken “*hé, wat zegt hij/zij nou?*” waarmee een automatisme of patroon wordt doorbroken. Door die verrassing (“*hé, je kunt er ook anders tegenaan kijken*”) ontstaat er ruimte om je anders te gaan gedragen.

De basisstructuur van de paradoxale interventie bestaat uit een aantal onderdelen die stapsgewijs en oplopend in sterkte kunnen worden ingezet. Als de ene stap (nog) geen effect blijkt te hebben, kan de volgende gezet worden.

Stap 1: Niet veroordelen/actief luisteren/nieuwsgierig blijven.

Je negeert en veroordeelt het weerstandgedrag van je ex niet, maar je blijft actief luisteren en je stelt je open en nieuwsgierig op. Je ondersteunt het actief luisteren met verbale en non-verbale aanmoedigers zoals ‘ja, ja’ ‘oh zit dat zo...’).

Alleen al deze reactie kan je ex al op het verkeerde been zetten, omdat hij/zij iets anders verwacht. De noodzaak om zich te verzetten wordt hiermee verkleind.

Stap 2: Accepteren/serieuzer nemen dan je zelf (parafraseren/spiegelen).

Je accepteert het weerstandsgedrag van je ex door te spiegelen en/of te herhalen wat hij/zij zegt. Door de negatieve boodschap zonder veroordeling terug te geven. Door te zeggen:

‘ik gaf je nooit complimenten’ zei je? hoorde ik dat nu goed?’

leg je als het ware het vergrootglas onder de ‘symptomen’ en leg je minder de nadruk op je ex.

Je ex verwacht iets anders van je, namelijk dat je er tegenin gaat. Reageer je door te spiegelen, dan nodig je je ex uit om iets van die negatieve boodschap terug te nemen (‘nou ja, zo erg is het nou ook weer niet’)

Stap 3 : positief labelen/heretiketteren

Dit is al weer een stapje verder want je laat nu zien dat je het weerstandsgedrag van je ex accepteert en positief labelt. Je zegt dan

‘wat goed van je dat je zo kritisch bent op mij, want dat houdt mij scherp’.

Je zegt daarmee als het ware

‘ga door met wat je zegt, het is niet negatief maar juist positief en waardevol’.

Dit kan een reactie ontlokken als

‘maar dat hoeft nu ook weer niet’ of ‘zo bedoel ik het niet’

Stap 4: toestemming geven

Nog een stap verder is het weerstandsgedrag niet verbieden maar zelfs toestemming ervoor geven

‘ik vind het prima dat je mij steeds in de rede valt want...’

Hiermee maak je gebruik van de behoefte van je ex om zich steeds te verzetten. door het ongewenste gedrag juist aan te prijzen en er ‘toestemming voor te geven’ wordt het voor je ex heel wat minder aantrekkelijk om zich zo te gedragen.

Het lijkt alsof je de controle uit handen geeft, maar door toestemming te geven krijg je die juist weer in handen.

Stap 5: overdrijven/consequentie formuleren

Weer een stapje verder is om niet het positieve te benadrukken en de mogelijke kansen en voordelen van een oplossing naar voren te halen, maar juist mee te gaan met de weerstand en deze zelfs verder door te trekken

‘je wilt vast nog meer vertellen’ of ‘als het zo gesteld is zit er niets anders op dan dat we er inderdaad mee moeten stoppen’.

Dit laatste als je ex zegt er mee te willen stoppen.

Daar moet je uiteraard wel voorzichtig mee zijn want je loopt risico dat je ex daarmee instemt. Je kunt deze techniek het beste gebruiken als je vrijwel zeker weet dat je ex nog gevoelens voor je heeft (en zal terugkruipen), en de reden van zijn/haar boosheid met name te wijten is aan frustraties en emotioneel lijden.

4.

3 Brandende Vragen

F.A.Q

In het hierna volgende hoofdstuk behandel ik een drietal vragen die het meest aan mij worden voorgelegd.

1. Mijn ex antwoordt snel op mijn berichten. Wat betekent dat?

Vraag: Mijn ex antwoordt altijd snel op mijn berichten maar dan opeens stop de conversatie. Mijn ex heeft het uitgemaakt omdat ze de relatie saai vond. Ik weet niet of ze eigenlijk nog echt iets met me wil of dat ik haar meer tijd moet geven en af en toe contact met haar moet opnemen. het is zo verwarrend.

Antwoord: je verwarring is deels te wijten omdat je de snelheid waarop ze reageert als meetgraad hanteert om er achter te komen of alles goed gaat, of juist niet. Het is altijd een goed teken als een ex snel reageert. Ze geeft in ieder geval het signaal dat ze er open voor staat en dat je berichtjes waardevol genoeg zijn om te reageren.

Maar hoe snel een ex reageert betekent eigenlijk weinig als ze alleen maar antwoorden om te antwoorden. De snelheid heeft zelfs nog minder waarde als je ex een type is die sowieso altijd snel reageert op een berichtje, of die nu van jou afkomt of niet en of die nu interessant is of niet.

De echte meetgraad is eigenlijk in hoeverre ze betrokken is bij wat jij doet of denkt. Als jij met haar converseert over dingen die niet echt emotioneel verbinden dan zal ze niet gemotiveerd zijn om verder met jou in gesprek te gaan.

De reden dat ze het uitmaakte is omdat ze vond dat jullie relatie niet meer spannend genoeg was, en het ziet er naar uit dat dat in haar beleving nog niets veranderd is. Het is mogelijk dat ze nog gevoelens voor je heeft en ze reageert omdat ze het contact open wil houden. Echter, jullie conversatie is wellicht nog steeds saai, en daarom is ze nauwelijks gemotiveerd.

het heeft geen zin om zo nu en dan contact met haar op te nemen. Je kunt beter eerst nadenken over het niveau waarop jullie met elkaar uitwisselen.

2. Welke vragen kan ik het beste stellen aan mijn ex?

“Michelle, ik ben fan van je adviezen en ik constateer dat ik al vorderingen maak. In het begin waren de reacties van mijn ex zo ongeveer als ‘ok’ ‘oh echt?’ ‘ja ik ook’. altijd heel kort en nogal afstandelijk. Nu praten we al over diverse onderwerpen. Maar hier mijn vraag: welke vragen kan ik het beste stellen? Ik wil niet overkomen als iemand die pusht, maar ik wil ons contact ook niet oppervlakkig houden en in de friendzone belanden”

Antwoord: Allereerst, heel goed dat je vorderingen maakt! Elke vordering is weer een stap dichterbij tot je doel, maar zet altijd maar 1 stap en niet meerdere tegelijk.

Je kunt natuurlijk over van alles praten maar als je echt emotioneel wilt verbinden dan kun je het beste vragen stellen over onderwerpen waarvan je zeker weet dat je ex daar emotioneel gezien affiniteit mee heeft.

Om te starten kies je altijd een algemeen onderwerp. Als je ex dan positief reageert, ga er dan dieper op in en stel je vragen dan wat specifieker. Vraag haar bijv. over hoe het gaat met haar werk, opleiding, hobby, familie, huisdieren etc.

Misschien is ze fan van een of andere zanger of zangeres, bijv. Adele. Je zou dan kunnen vragen “heb je de laatste van Adele al gehoord? wat vind je ervan? Ik heb er al een paar keer naar geluisterd en ik vind het weer een topper. Ik weet zeker dat je ‘m geweldig zal vinden”

Of als jij naar een film bent geweest waarvan je zeker bent dat je ex die ook goed zal vinden zeg dan bijv. “ik raad je echt aan om die te zien”

Het is natuurlijk wel de bedoeling dat je vragen stelt met een hele specifieke toevoeging die niemand anders zou kunnen vragen simpelweg omdat je haar/hem goed kent. Denk aan vragen die bepaalde emoties kunnen oproepen.

Hoe meer je bepaalde emoties kunt oproepen, des te beter. Ze zal zich dan steeds meer betrokken voelen bij het gesprek. Nog een laatste tip: leg je focus altijd op het doel wat je wilt bereiken, niet op wat je wilt vermijden. Je zegt bijv. ik 'wil geen druk leggen op mijn ex maar ik wil het ook niet oppervlakkig houden'. Je krijgt namelijk altijd datgene waar je je op focust!

Tip: op mijn blog staat een heel mooi artikel 'hoe word je verliefd op iemand'. Dit gaat over een onderzoek van van een Canadese journaliste, genaamd Mandy Len Catron, die werkzaam is bij de New York Times. Zij ontdekte tijdens haar schrijfproject over de liefde een 20 jaar oude studie geschreven door de psycholoog Arthur Aron.

Deze psycholoog deed een experiment met twee totaal wildvreemde mensen. Het doel was dat ze op elkaar verliefd zouden raken. Hiervoor moesten ze recht tegenover elkaar zitten en elkaar om beurten 36 vragen stellen gedurende 45 minuten. Daarna moesten ze elkaar 4 minuten lang in de ogen kijken. Wat bleek: ze werden verliefd en 6 maanden later traden ze met elkaar in het huwelijk.

Deze vragen zijn ook effectief voor koppels die hun relatie wensen te verbeteren. De reden hiervan is dat ze de emotionele verbinding bevorderen.

De vragen staan hier gepubliceerd:

<https://www.liefdesverdriet.nl/hoe-word-je-verliefd-op-iemand-stel-deze-36-vragen/>

3. Komen ex partners altijd terug?

Dit is een vraag die mij veelvuldig wordt gesteld en ik kan eigenlijk heel kort zijn hierover. Het antwoord is “ja ex partners komen terug, maar na jarenlange ervaring heb ik een interessant verschil gemerkt tussen mensen die hun ex terug kregen en zij dit het niet terug kregen. Dit verschil heeft met name te maken met een klein maar krachtig en mooi woord : “FOCUS”

Mensen die hun ex niet terug kregen legden hun focus met name op gedachten die geformuleerd waren met het woord ‘niet’ of ‘geen’.

Hier enkele voorbeelden:

- * Ik wil geen valse hoop hebben
- * Ik wil geen druk leggen op mijn ex
- * Ik wil geen contact opnemen met mijn ex en hij/zij antwoordt niet
- * Ik wil niet afhankelijk overkomen
- * Ik wil niet dat mijn ex denkt dat ik wanhopig ben
- * Ik wil niet dat mijn ex misbruik van me maakt
- * Ik wil niet in de friendzone belanden
- * Ik wil mijn tijd niet verspillen

Zelfs toen ik deze mensen vroeg “*Maar wat wil je dan wel?*” antwoordden ze met “*ik wil mijn ex terug maar ik wil geen valse hoop hebben*’ of ‘*ik wil contact opnemen met mijn ex maar ik wil niet dat hij/zij druk ervaart*’

Ze beginnen dus met het formuleren van hoop (ik wil mijn ex terug of ik wil contact met mijn ex) en dan opeens ontstaat er in hun brein een soort kortsluiting die hen weer terugbrengt bij hun standaard ‘niet/geen’ status.

“Waar je je op focust wordt realiteit; als je je focust op wat je niet wilt is dat hetgeen wat je uiteindelijk krijgt”

Mensen die het wel lukt om hun ex terug te krijgen hebben een hele andere benadering. Ze leggen de focus op wat ze graag willen bereiken en niet op wat er mogelijk mis zou kunnen gaan of wat ze niet willen dat gebeurt.

Het zijn mensen die optimistisch zijn ingesteld en tevreden met de voortgang die ze maken.

Net als met alles in het leven, het succes om je ex terug te winnen heeft deels te maken met psychologische aspecten, deels ook met inspanningen, strategie en soms ook met dom geluk.

Als je alleen maar blijft hopen en dromen dat je je ex weer terugkrijgt zonder iets te ondernemen of zelf te veranderen, zal er ook niets veranderen aan je situatie. Maar ook als je niet echt gelooft in wat je doet, in datgene waar je je op instelt, ook al is dat nu nog zo positief, ook dan zal het je niet brengen tot je doel. Als je steeds maar dan weer het ene wil proberen en dan weer het andere, zal het evenmin resultaat geven.

Geef je te snel op, nog voordat je inspanningen de kans hebben gekregen om resultaat te geven zul je niet bereiken wat je graag wilt.

Je hebt ongetwijfeld gehoord van de uitdrukking ‘geloof in jezelf en anderen zullen ook in jou geloven’. Als je je ex probeert te overtuigen dat de relatie echt kans van slagen heeft zonder in jezelf te geloven dat het ook zo is, dan zul je bedrogen uitkomen. Je ex zal je aarzeling en twijfel opmerken (ook onbewust) en hij/zij zal er niet aan denken om het ook maar te proberen.

Heb je zelf nog een brandende vraag en staat deze hier niet vermeld? Dan kun je deze sturen naar contact@liefdesverdriet.nl en zal deze worden meegenomen in de volgende update.

Op jouw geluk!

Michelle

P.S. Met de aanschaf van dit boek ontvang je 10% op email- of skypecoaching!

Mail naar contact@liefdesverdriet.nl voor de code!