

Voor mannen van vrouwen:

Dit zijn suggesties, die je kan uitproberen.

- Probeer niet meteen een oplossing te geven als ze iets zegt, wil of kritiek geeft
Luister eerst. Herhaal eventueel eerst wat ze zegt. Vraag eventueel wat door om beter te begrijpen wat ze zegt en wil. En vraag eventueel of je iets voor haar kan doen.
- Als ze iets wil vertellen aan je, vraag eventueel of ze wil dat je een oplossing geeft, of dat je alleen moet luisteren; als je dan luistert laat dan merken dat je het hoort en begrijpt; geef geen eigen oplossing; luister, laat eventueel weten wat je gehoord hebt en of het je raakt en zo ja, hoe?
- Als ze kritiek geeft, vraag dan of ze het in een verlangen wil uitdrukken, en vraag eventueel of je ja of nee mag zeggen
- Ga er vanuit dat mannen maximaal 15-25 minuten goed kunnen luisteren, en dat jouw vrouw meestal (eigenlijk altijd) meer wil
- Geef zo min mogelijk kritiek, maar uit wat je graag zou willen, en wat je verlangen is.
- Trek je zo min mogelijk terug, maak je kwetsbaar
- Als je even alleen wilt zijn, en je wilt terugtrekken, zeg dat dan, en zeg eventueel wanneer je weer terug bent of komt.
- Als ze je een kwetsbaar verhaal vertelt met emoties en gevoelens, **LUISTER** en doe niks. Wees alleen present en erbij. Meer is niet nodig. Laat eventueel merken dat je het hoort en begrijpt. Wees empathisch.