

Zinnen voor koppels

Hieronder staan suggesties om te gebruiken als je vast zit met elkaar in de negatieve cirkel:

Voor beiden:

- We zitten volgens mij in de cirkel, zullen we ermee stoppen ruzie te maken
- Zullen we even een time-out nemen?
- Zullen we even kijken hoe we dit anders kunnen doen?

Voor de terugtrekker:

- Ik voel me kwetsbaar en heb even tijd nodig te formuleren hoe ik me voel
- Ik ben bang voor jouw kritiek, kan je even iets noemen wat nog goed aan me is?
- Ik voel me geraakt en gekwetst door die kritiek van jou, dat vind ik moeilijk om mee om te gaan

Voor de aanvaller/criticus/achtervolger:

- ik mis je, en zou graag willen dat we het weer goed hebben samen
- ik verlang er naar als je even naar me wilt luisteren, ik zal geen kritiek gaan geven
- wat heb jij nodig? Om wat meer contact te maken?
- Wat kan ik voor jou doen?