



JouwTransformatie

HOE DENK JIJ?



In de loop der jaren is het nodige onderzocht en geschreven over het vrouwen- en het mannenbrein. De Babylonische spraakverwarring als gevolg van verschillende manieren van denken is nog altijd mede verantwoordelijk voor onnodig leed. Claudia Koehoorn is met haar coaching en therapie gericht op inzicht in wat kenschetsend zou zijn voor het denken en voelen van vrouwen en wat dit is bij mannen.

‘Vrouwen en mannen hebben over het algemeen iets anders nodig om emoties als onzekerheid en een laag zelfbeeld blijvend los te laten,’ legt Claudia uit. ‘Die verschillen zitten in hoe we communiceren, problemen oplossen, in onze hormoonhuishouding, hoe we kijken en hoe we emoties ervaren en verwerken.’ Ze komt direct met een paar treffende voorbeelden waarbij de uitzondering de regel mag bevestigen: ‘Zij heeft behoefte aan zorgzaamheid, hij aan vertrouwen. Zij zoekt toewijding, hij bewondering. Zij gebruikt vaak veel woorden, hij houdt het graag kort en bondig.’

Net als deze schrijver van dit interview gaat mogelijk de lezer direct bij zichzelf te rade

of dit klopt. Claudia vervolgt intussen haar verhaal: ‘Zij ziet zijn stilte als een teken dat hij haar niet begrijpt of dat er iets mis is, en gaat hem vragen stellen. Hij is in staat om werkelijk aan niets te denken, vindt het wel lekker rustig zo en komt niet op het idee om bij haar te informeren of er soms iets aan de hand is.’

Hij denkt aan niets? Kan andersom ook waar zijn? Claudia: ‘Het gaat in de eerste plaats om het verschil van denken. Waar een discussie toe leidt als de een zoekt naar een troosten-de arm om zich heen en de ander negatieve emoties zo snel mogelijk wil oplossen. De een behoefte heeft aan begrip en de ander aan acceptatie. De een het gesprek nodig heeft en de ander liever dingen onderneemt om samen gelukkig te zijn.’ Omdat vrouwen vaak met dezelfde issues komen bij Claudia, richt ze zich bij uitstek op die doelgroep. ‘In mijn praktijk bevrijd ik vrouwen van onzekerheid, de angst om niet aardig gevonden te worden, zich te vergelijken met anderen, het gevoel de ander niet te willen kwetsen of teleur te stellen, de angst om niet goed genoeg te zijn. Van perfectionisme, faalangst, geen grenzen stellen, de angst om tekort te schieten en om zichtbaar te zijn.’ Veel heel herkenbaar? Dan weet je waar je moet zijn.

JOUW TRANSFORMATIE

Claudia Koehoorn

Coach & Counselor

Fridsen 77, Alkmaar

06 22 92 21 01

info@jouwtransformatie.nl

www.jouwtransformatie.nl