

Het vrouwenbrein



■ **Tekst:** Ronneke van der Genugten **Foto:** Erna Faust

Claudia Koehoorn (51) uit Alkmaar is expert in het mannen- en vrouwenbrein. Ze heeft er zelfs haar dagelijkse werk van gemaakt en verdiept zich op jouwtransformatie.nl in ons denkvermogen.

Ze is gespecialiseerd in het vrouwenbrein, maar weet daardoor ook veel over het mannenbrein. „Soms denk ik als een man, maar kan als vrouw ook lekker de bocht uitvliegen.”

Vraag Claudia Koehoorn naar voorbeelden uit de praktijk en ze barst los: „Stel, een man en een vrouw besluiten naar bed te gaan. De man doet de computer uit, poetst zijn tanden. Eenmaal in bed valt hij binnen een paar seconden in slaap. Een vrouw ruimt nog even de vaatwasser in en ruimt de was nog even op. Half in slaap mompelt hij nog even 'Wat doe je er toch lang over.' Als zij merkt dat hij nog wakker is, kan de vrouw de neiging hebben om de volgende dag nog even door te nemen. Van het tijdstip van de voetbaltraining tot een afspraak bij de dokter. Die man staat allang uit, en weet zich hier bij het ontbijt ook niets meer van te herinneren. Dan krijg je dus de opmerking, 'dat heb ik toch gezegd?!' Mannen en vrouwen beleven de wereld nu eenmaal anders. Het verschil in de hersenen is helemaal niet zo groot als we soms denken, maar de vertaling wel.”

Als ik denk als een man: „Als een andere man mij vertelt dat-ie me een eikel vindt, denk ik: prima, dat is jouw probleem.”

Als ik denk als een vrouw: „Vrouwen zeggen niet snel recht voor z'n raap dat ze iemand een trut vinden. Maar als iemand het wel tegen me zou zeggen, zou ik het op mezelf betrekken, leg ik als eerste het probleem bij mezelf en zou ik me afvragen wat ik verkeerd doe.”

„Ik coach andere vrouwen, maar ik geef eerlijk toe dat het bij mij thuis ook niet altijd goed gaat. Ik heb al 25 jaar een relatie met mijn man (waarvan 14 jaar getrouwd), we doen het goed samen. Hij heeft een wiskundig, bijna analytisch brein. Ik ben meer emotioneel en impulsief. Hoe ik ergens op reageer, hangt heel erg van mijn bui af. Gelukkig kunnen we hard lachen om onze verschillen in denken. Als ik mijn punt heb gemaakt, zegt hij heel nuchter: 'Dan had je het toch ook gewoon zo kunnen uitleggen?!'”

„In mijn praktijk merk ik dat het vooral vrouwen zijn die vastlopen in emotie. De grote algemene deler is zelftwijfel. Veel vrouwen hebben last van onzekerheid, ze vergelijken zich met anderen en denken altijd niet goed genoeg te zijn. Met een specifiek op het vrouwenbrein gerichte coaching help ik vrouwen om de regie over hun leven in eigen handen te nemen.”

Wat heb jij Om het Lijf?

Mail naar vrij@mediahuis.nl

'Het verschil in de hersenen is niet zo groot, maar de vertaling wel'