

# JouwTransformatie VOOR WIE DE REGIE TERUG WIL



**Claudia Koehoorn helpt vrouwen die gebukt gaan onder zelfkritiek, zichzelf vergelijken met anderen en altijd bezig zijn met wat anderen denken of vinden. In een paar sessies leren ze zichzelf te omarmen, te accepteren, vol zelfvertrouwen en met meer plezier door het leven te gaan.**

Claudia is gespecialiseerd in het vrouwenbrein. 'En daardoor weet ik ook veel over het mannenbrein,' vertelt ze. 'Tijdens mijn studie psychologie ontdekte ik al snel dat alle methodieken die wij kennen door mannen bedacht zijn en daarmee gericht zijn op het mannenbrein. Vrouwen kunnen daar best ver mee komen, in hun denken en gedrag veranderen, alleen er mist een heel belangrijk stuk. Het stuk waarin ik ben gespecialiseerd: de Female Factor.

Zo koppelen vrouwen aan alles een emotie om die vervolgens op zichzelf te betrekken, terwijl mannen veel meer in staat zijn het bij de ander te laten. Als de ene man bijvoorbeeld tegen de andere zegt dat hij hem een eikel vindt, denkt hij hooguit "jouw probleem" en biedt hem bij wijze van spreken gewoon een biertje aan. Vrouwen zijn niet zo recht voor z'n raap, vragen zich eerst af wat zij verkeerd doen. Hun strenge zelfkritiek, twijfel en onzekerheid los je niet op met louter wilskracht of cognitieve therapie; het alleen maar aanreiken van handvatten om anders

te reageren, is niet voldoende. Bij vrouwen verdwijnen de emoties dan in een laagje om weer levensgroot tevoorschijn te komen als ze weer gestrest zijn. Ze zal het intern moeten oplossen. Emoties die aan situaties zijn gekoppeld, verdwijnen alleen als ze haar hart, hoofd en intuïtie op 1 lijn zet.'

Miscommunicatie voortkomend uit het verschil in denken tussen mannen en vrouwen, is vaak dagelijkse praktijk. Vraagt zij: 'Waar wil jij met de vakantie naartoe?' Zegt hij: 'Maakt me niet uit. Als jij happy bent, ben ik dat ook.' Ze gelooft dit niet en wordt boos. 'Je weet toch wel wat je leuk vindt? Moet ik alles weer regelen!' Of ze weidt enorm uit, blijft niet bij de kern waardoor je hem ziet afhaken.

Claudia: 'Mannen en vrouwen beleven de wereld nu eenmaal anders. Op zich is het verschil in de hersenen helemaal niet zo groot als we soms denken, maar de vertaling in de dagelijkse praktijk wel.' Daarom werkt een methodiek die speciaal ontwikkeld is voor vrouwen zoveel beter. En dat is wat Claudia biedt.

JOUWTRANSFORMATIE  
Fnidsen 77 Alkmaar  
06 - 229 221 01  
info@jouwtransformatie.nl  
www.jouwtransformatie.nl