Linda Schreuder | Coaching & Therapie
Hardop voelen

De 6 bouwstenen van emotionele beschikbaarheid

Emotionele beschikbaarheid gaat over de manier waarop je verbinding maakt met jezelf en met anderen. Over kunnen voelen wat er in je leeft, jezelf laten zien, weten wat je nodig hebt, steun kunnen ontvangen, je grenzen bewaken en verbonden blijven wanneer er een meningsverschil of conflict is.

Ik gebruik zes kleuren om deze verschillende bouwstenen zichtbaar te maken. Samen vormen ze jouw emotionele kleurenpalet.

Benieuwd welke kleuren jij herkent in jezelf? Doe de bijbehorende zelfreflectietest en ontdek welke aspecten van emotionele beschikbaarheid voor jou vertrouwd voelen en welke je misschien nog beter mag leren kennen.

Iedere kleur vertelt iets over een andere ervaring die je in relaties kunt hebben leren kennen. Sommige kleuren voelen misschien heel vertrouwd, terwijl andere meer moeite kosten of minder vanzelfsprekend zijn. Wat je niet of minder goed hebt leren kennen, is iets wat je verder kunt ontwikkelen.

Zie de zes kleuren daarom als een uitnodiging om nieuwsgierig naar jezelf te kijken. Niet om jezelf te beoordelen, maar om beter te begrijpen hoe jij verbinding maakt en welke nieuwe ervaringen je jezelf misschien nog mag gunnen. Op mijn website kun je de bijbehorende zelfreflectietest invullen → Linda Schreuder.com

Emotionele beschikbaarheid

Kleur:	Staat voor:	Beschrijving:
🔵 **Blauw**	**Emotionele afstemming** ***"Ik mag voelen wat ik voel."***	Deze kleur gaat over het kunnen **opmerken, herkennen en verdragen van wat er in je leeft.** Kun je bij jezelf blijven wanneer je iets voelt, zonder het meteen te verklaren, op te lossen of weg te duwen? Wanneer je die ervaring kent, ontstaat er ruimte om je eigen binnenwereld serieus te nemen. Je hoeft niet onmiddellijk iets met een gevoel te doen. Je kunt het eerst ontmoeten. **De kern van blauw is: ik kan bij mijn gevoelens en emoties blijven, ook als het moeilijk of lastig is en ik nog niet goed weet wat ze betekenen.**
🩷 **Roze**	**Jezelf laten zien/ kwetsbaarheid** ***"Ik mag mezelf laten zien."***	Deze kleur gaat over **jezelf werkelijk laten zien.** Het gaat om kunnen delen wat er in je leeft, vertellen wat je voelt of nodig hebt en verdragen dat iemand daar echt bij komt. Kun je zeggen wat je voelt? Kun je vertellen waar je mee zit, waar je bang voor bent of waar je naar verlangt? En kun je verdragen dat de ander dat vervolgens ook echt van je ziet? Kwetsbaarheid betekent daarbij niet dat je alles met iedereen moet

		delen. Het gaat erom dat je jezelf niet voortdurend hoeft te beschermen door sterk, zelfstandig, vrolijk of onaantastbaar te blijven. **De kern van roze is: ik durf mezelf te laten zien zoals ik werkelijk ben, ook wanneer dat spannend voelt.**
🟡 **Geel**	**Zelfgevoel** ***"Ik mag ruimte innemen."***	Deze kleur gaat over contact houden met jezelf. Weten wat je voelt, wilt en nodig hebt, ook wanneer je in contact bent met een ander. Je eigen gevoelens, wensen, behoeften en grenzen mogen bestaan. Ook wanneer ze niet overeenkomen met die van de ander. Geel gaat over de ervaring: **"Ik kan mezelf zijn en toch verbonden blijven met de ander."** Kun je uitspreken wat jouw gevoelens, wensen, behoeften en grenzen zijn? Mag je ruimte innemen met wie je bent en wat je denkt en voelt? **De kern van geel is: ik mag er zijn zoals ik ben, ook wanneer dat iets anders is dan wat jij wilt.**
🟢 **Groen**	**Veilige afhankelijkheid** ***"De ander kan er voor mij zijn."***	Deze kleur gaat over kunnen ontvangen en op een ander kunnen leunen zonder jezelf kwijt te raken. Het gaat om hulp vragen, steun aannemen en toelaten dat iemand belangrijk voor je is.

		Groen gaat over de ervaring: **“De ander kan er voor mij zijn.”** Veilige afhankelijkheid gaat niet over afhankelijk zijn in de zin van jezelf verliezen. Het gaat over kunnen ervaren: **ik kan op jou leunen en tegelijkertijd mezelf blijven.** Ik kan uitreiken wanneer ik iets nodig heb én ik kan ontvangen wanneer de ander naar mij uitreikt. **De kern van groen is: ik mag de ander nodig hebben, ik mag uitreiken en ik mag ontvangen terwijl ik mezelf blijf.**
🟠 **Oranje**	**Grenzen en autonomie** ***“Ik hoef de ander niet te redden.”***	Deze kleur gaat over **jezelf kunnen blijven in contact met een ander.** Weten waar jij begint en waar de ander begint. Kunnen aangeven wat je wel en niet wilt, een andere keuze durven maken en je grens laten staan, ook wanneer de ander daar iets van vindt, zonder de verantwoordelijkheid voor de ander over te nemen. Oranje staat voor de ervaring: **“Ik kan met jou verbonden zijn zonder verantwoordelijk te worden voor jouw binnenwereld.”** **De kern van oranje is: ik mag voor mezelf zorgen, terwijl ik de ander in zijn of haar eigen verantwoordelijkheid laat.**
🟤 **Bruin**	**Conflict en herstel**	Deze kleur gaat over verbonden kunnen blijven wanneer het schuurt.

	"We kunnen botsen en toch verbonden blijven."	Over verschil van mening, verschillende behoeften, boosheid of teleurstelling kunnen verdragen zonder de verbinding meteen te willen herstellen, verbreken of vermijden. Bruin staat voor de ervaring: **"We kunnen verschillen, botsen, elkaar teleurstellen en daarna weer bij elkaar komen."** Kun je na een conflict weer toenadering zoeken? Kun je terugkomen op wat er is gebeurd? Kun je opnieuw contact maken zonder te doen alsof er niets gebeurd is? **De kern van bruin is: we hoeven het niet altijd eens te zijn om verbonden te blijven.**

Wie ben ik?



Over Linda Schreuder

Ik ben Linda Schreuder, geregistreerd lichaamsgericht therapeut in Haarlem.

In mijn werk begeleid ik mensen die veel begrijpen van zichzelf, maar merken dat bepaalde patronen in hun leven of relaties toch blijven terugkomen.

Ik geloof dat verandering niet alleen begint bij begrijpen, maar vooral bij ervaren. Bij ontdekken wat je hebt leren kennen, wat je hebt gemist en hoe dat doorwerkt in de manier waarop je verbinding maakt met jezelf en anderen.

Wil je je verder verdiepen in emotionele beschikbaarheid?

Emotioneel beschikbaar zijn betekent dat je contact kunt maken met je eigen gevoelens en behoeften, ruimte kunt geven aan wat er in jou leeft en jezelf niet verliest in het contact met een ander. Dat klinkt misschien vanzelfsprekend, maar als je hebt geleerd je aan te passen, sterk te zijn of vooral op anderen afgestemd te zijn, kan dit juist ingewikkeld zijn.

In mijn podcast vertel ik meer over emotionele beschikbaarheid, hechting en de invloed van ervaringen uit je verleden op de manier waarop je verbinding maakt met jezelf en anderen.

Luister hier gratis →

De Linda Schreuder Podcast

Meer over mijn werk en mijn begeleiding vind je op mijn website:

www.lindaschreuder.com