



Relatiecoach Gigi Sage helpt je je man te begrijpen

# Word een mannen fluisteraar

Als zij zich slecht voelt, wil ze dat hij luistert. Als hij zich slecht voelt, wil hij haar erkenning. Gevolg: we begrijpen elkaar soms niet. Maar er is goed nieuws: met deze 6 coachingvaardigheden wordt het anders.

Echt. Gigi Sage leert je in *Hallo Tarzan, hoe word je een mannenfluisteraar* hoe je alles uit je relatie kan halen en elkaar gelukkig kan maken. Hoe? Door zijn coach te worden en hem te begeleiden. Want, geloof het of niet, mannen worden graag gecoacht. Als je maar duidelijk bent en niet gaat verwijten. Want als je gaat zeuren, krijg je niks gedaan.

Denk je nu: waarom moet ik aan onze relatie werken? Waarom hij niet? Volgens Gigi is het antwoord heel eenvoudig: mannen hebben geen idee hoe ze dat moeten aanpakken. En dat is niet omdat ze hun best niet doen. Gigi: 'Een relatie heb je altijd met twee, maar iemand moet de eerste stap zetten. En vrouwen hebben nu eenmaal talent voor relaties. We zijn er van nature in geïnteresseerd.' De vraag die je jezelf moet stellen is

deze: wil ik gelijk hebben of wil ik gelukkig zijn? Je kan het niet allebei hebben...  
Wil je gelukkig zijn? Dan zijn deze coachingvaardigheden iets voor jou.

## COACHINGVAARDIGHEID 1

### Observeren

We zijn gewend om direct te interpreteren wat we zien: kruist hij zijn armen over elkaar - Misschien is hij slechtgezind? Fronst hij zijn wenkbrauwen - Is hij weer boos op mij? Bijt hij op zijn lip - Ik verveel hem.  
Kijk goed naar de uitdrukking in zijn ogen als hij praat. Interpreteer niet! Kijk gewoon. En onthoud wanneer zijn ogen oplichten. Waar praat hij dan over? Denk bij alles wat hij zegt: 'Hm, interessant'.  
Deze coachingvaardigheid lijkt weinig spectaculair, maar ze vormt wel de basis voor je succes in relaties. Als je het beste van hem denkt, zal hij gemotiveerd zijn om dat beeld waar te maken. Want mannen willen winnen. Jouw erkenning moedigt hem aan om zijn best te doen. En als je dan tevreden bent, is hij de koning te rijk. Want een tevreden vrouw, is onweerstaanbaar voor mannen.

## COACHINGVAARDIGHEID 2

### Nieuwsgierigheid

Nieuwsgierigheid is een krachtig middel. Je kunt er de neerwaartse spiraal van je relatie mee stoppen en een opwaartse beweging in gang zetten die jou en je partner zal aanmoedigen tot grotere hoogtes dan ooit tevoren. Nieuwsgierigheid geeft jullie energie. Weersta de verleiding te interpreteren. Wees gewoon aandachtig. En ontspan je.

## COACHINGVAARDIGHEID 4

### Erkenning

Vlei niet, erkenning werkt alleen als je meent wat je zegt. Het kan aanvankelijk vreemd aanvoelen, zeggen wat je fijn vindt aan hem, zowel voor jou als voor hem. Misschien lijkt het alsof je hem voor de gek houdt. Oefen deze vaardigheid daarom ook op anderen. Dan merk je snel wat niet werkt, maar let ook op wat wél werkt. Als je dit een maand volhoudt, zal je resultaten zien. Want hij zal zijn best doen om je nog meer te imponeren.

Gigi: 'Erkenning is het belangrijkste advies dat ik vrouwen kan geven. Als er iets is wat je leven kan veranderen, is het dat wel. En in de eerste plaats erkenning voor jezelf. Het valt me in mijn workshops op dat vrouwen niet de tijd (kunnen) nemen om op een positieve manier bij zichzelf stil te staan. Pas als je jezelf ziet, kan je een ander erkenning geven. En die erkenning bedoel ik heel specifiek. Zeg dus niet: "Je ziet er goed uit," maar zeg: "De kleur van je trui laat de kleur van je ogen mooi uitkomen." Mannen worden daar echt door geraakt. Het betekent dat je hem ziet, met aandacht.'

## COACHINGVAARDIGHEID 3

### Acceptatie

Accepteer zijn zwaktes, alleen zo kan je ruimte maken voor zijn sterktes. Leer om de ergerlijke eigenschappen van je partner niet meer te bekritisieren. Daardoor herwin je zijn vertrouwen en gaat hij vanzelf beter zijn best doen.

*'De vraag die je jezelf moet stellen is: wil ik gelijk hebben óf wil ik gelukkig worden?'*

### Het mannelijk brein    Het vrouwelijk brein

#### functioneert logisch:

- ✗ stap voor stap
- ✗ zwart of wit
- ✗ ja of nee

#### is doelgericht:

- ✗ eerst actie ondernemen

#### is statusgericht:

- ✗ ik wil de snelste, grootste en beste zijn.

#### is prestatiegericht:

- ✗ ik wil elke taak afmaken en daarvoor erkend worden.

#### functioneert intuïtief:

- ✗ ik zie twee dingen tegelijk
- ✗ grijstinten zijn belangrijk
- ✗ er zijn veel mogelijkheden

#### is procesgericht:

- ✗ eerst praten

#### is relatiegericht:

- ✗ ik wil door iedereen aardig gevonden worden.

#### is gefocust op zich goed voelen en het welzijn van anderen:

- ✗ ik wil dat alles goed gaat.

## COACHINGVAARDIGHEID 5

### Aanmoediging

Achter elke sterke man staat een sterke vrouw. En 'sterk' betekent volgens Gigi in dit geval 'een vrouw die in hem gelooft, die ervan overtuigd is dat hij het heeft'. En niets is zo'n stimulans voor mannen dan een vrouw die hem fantastisch vindt.

Ontdek wat zijn dromen zijn en steun hem om zijn doelen te realiseren. Hij zal het heerlijk vinden als je zegt: 'Ga ervoor'. Je aanmoedigingen zullen als een duw in zijn rug werken. Aarzelt hij, geef dan niet op. Push niet, maar blijf hem op gepaste tijden zeggen dat je gelooft in zijn dromen. Tot hij er absoluut van overtuigd is dat hij kan wat jij denkt dat hij kan.

*'Vraag je niet af: waarom moet ik wéér de eerste stap zetten? Vrouwen hebben nu eenmaal meer talent voor relaties.'*

**Exclusief voor Vitaya-lezeressen!**

Op [www.mannenfluisteraar.nl](http://www.mannenfluisteraar.nl) vind je bij 'nieuwsbrief' een vakje met 'actiecode'. Alleen voor de lezers van Vitaya is er code VM1002 opgestart. Het geeft je toegang tot het e-boek van de site. Je kan ook meteen aan de slag met 14 leuke, inspirerende oefeningen. Doen!

### Gigi's ultieme tips



1. Zorg voor jezelf. Als je geen tijd neemt voor jezelf, leer je het ook af om tijd te maken voor anderen.
2. Schrijf elke dag drie dingen op die je aan jezelf waardeert.
3. Blijf nieuwsgierig, let op details.
4. Maak plezier, geniet, en neem relaties niet té ernstig.
5. Vraag hem wat je wil, niet wat je niet wil. Zeg niet: 'We hebben nooit tijd voor elkaar.' Maar zeg: 'Er is een leuk nieuw restaurant in de buurt. Zullen we daar vrijdag gaan eten?'
6. Stop met kritiek te geven. Doe dit één week en verbaas je erover hoe je leven verandert.
7. Praat alleen met een man als hij niet onder druk staat.
8. Spreek duidelijk en met directe zinnen.
9. Hou de verschillen tussen mannen en vrouwen altijd in je achterhoofd. En geniet ervan dat mannen vrouwen willen pleasen omdat ze mannen zijn.
10. Probeer het gewoon, je kunt alleen maar winnen.

## COACHINGVAARDIGHEID 6

### Ontvankelijkheid

Wil je ontvankelijk zijn, dan moet je er vanaf nu onmiddellijk mee stoppen zaken persoonlijk te nemen. Zodra je dat doet, komen er emoties in het spel die je visie en observaties vertroebelen. Om een helder beeld te kunnen krijgen, zul je je gevoelens tijdelijk opzij moeten zetten. Dat vergt moed en discipline, maar het is het waard.

Je moet bereid zijn om te luisteren en je open te stellen voor wensen en ideeën die jij niet ziet zitten. Mannen hebben veel plannen, maar vaak roepen we hen een halt toe voor er iets van de grond komt. Dat doen we omdat we bang zijn dat er iets mis zal gaan. Doorgaans zijn wij minder geneigd risico's te nemen dan mannen.

Verzet je tegen je angst. Wees nieuwsgierig. Vraag meer uitleg. Deel je bezorgdheden, maar doe niet meteen zijn licht uit. Zeg niet meteen nee. Wie weet kan hij je wel overtuigen van zijn plannen? Wie weet zijn ze lang zo risicovol niet als je dacht?

'Hallo Tarzan. Hoe word je een mannenfluisteraar?', door Gigi Sage. Uitg. Lannoo, € 17,95.

Gigi Sage geeft af en toe dagworkshops in Amsterdam. Voor data kun je terecht bij Monika Tuzar (tel. 0031-725.128.886) of op [www.mannenfluisteraar.nl](http://www.mannenfluisteraar.nl) en [www.thefabulousfactor.com](http://www.thefabulousfactor.com). Je vindt er ook een inschrijvingsformulier dat je kan downloaden.

