



FASE 1 - DE NEGATIEVE INTERACTIECIRKEL

We beginnen met het onderzoeken van jullie negatieve interactiecirkel. We gaan het patroon en jullie beide rol daarin in kaart brengen. We hebben het dan vooral over situaties en emoties in het hier en nu.



FASE 2 - ONDER WATER

Vervolgens gaan we de diepte in door te kijken welke angsten en behoeftes er onder bepaald negatief gedrag van jullie zit. We onderzoeken in deze fase jullie beide hechtingsstijlen en maken de band tussen jullie langzaam (weer) veiliger. In deze fase ontstaat er meer inzicht en compassie voor elkaar en daarmee ook meer verbinding.



FASE 3 - BESTENDIGEN

In de fase van bestendiging zijn we bezig om jullie hernieuwde veilige en liefdevolle verbinding duurzaam te maken.

Doel is om in de toekomst ook zonder relatie therapie gelukkig in deze relatie te kunnen blijven.