WERKBOEK

Mijn recept voor de puree

Invulbladen bij het huiswerk, om te printen of digitaal in te vullen

Dit werkboek is een steun bij het huiswerk, geen vervanging.
De uitleg, de voorbeelden en het waarom vind je in de lessen online.
Hier schrijf je op wat je ontdekt.

de praktijk voor
hechte relaties

De Praktijk voor Hechte Relaties · Reginald Markes en Bianca van Sichem

Versie 1.2 · november 2026

Zo gebruik je dit werkboek

Bij elke les van het huiswerk hoort een invulblad. Bovenaan elk blad staat bij welke les het hoort. Lees eerst de les online, en vul daarna het blad in. Zo weet je waarom je doet wat je doet.

Je kunt de bladen printen en met de hand invullen, of de PDF op je computer of tablet invullen en bewaren. Met de hand schrijven gaat langzamer, en dat helpt vaak juist: er komt meer naar boven.

Iedereen schrijft anders, dus de ruimte op de bladen is voor de een ruim en voor de ander krap. Is een vak te klein, of wil je ergens dieper op ingaan? Werk het dan verder uit in je notitieboekje, het boekje waarin je ook je aantekeningen en je journal bijhoudt. Schrijf in het vak bijvoorbeeld: zie notitieboekje.

Neem het werkboek mee naar de sessie. Wat je hebt ingevuld, is goed materiaal om samen naar te kijken. Loop je ergens vast, dan is dat geen probleem. Neem het mee, dan kijken we er samen naar.

> Wat je hier schrijft, is persoonlijk. Bewaar je werkboek op een plek die van jou is. Werk je als stel aan het huiswerk? Dan heeft ieder een eigen exemplaar.

Wat staat er in dit werkboek

Les 1 Mijn gerecht
Les 2 Wat ik niet hardop zeg
Les 3 Van slachtofferzin naar regie-zin
Les 4 Mijn taal
Les 5 Gegeven en gekozen
Mijn ingrediënten op een rij
Les 6 Mijn recept
Les 7 Mijn omkeerstap
Mijn week met de omkeerstap

HOORT BIJ LES 1: WAAROM OVERKOMT MIJ DIT STEEDS?

Mijn gerecht

Je kiest het patroon dat je gaat onderzoeken, en je draait de vraag om. Dit is je eerste ingrediënt.

Drie situaties waarin ik steeds weer beland

Probleem 1

Probleem 2

Probleem 3

Het gerecht dat ik kies

Niet de zwaarste, wel eentje die vaak voorkomt.

De vraag omgedraaid

Wat doe ik precies, waardoor dit steeds gebeurt?

De naam van mijn gerecht

Bijvoorbeeld: Recept om overwerkt te raken, of Ragout van uitstelgedrag.

Te weinig ruimte? Ga verder in je notitieboekje.

HOORT BIJ LES 2: DE MACHT VAN HET GEHEIM

Wat ik niet hardop zeg

Wat in het donker blijft, houdt de regie. Hier schrijf je het geheim op, zo precies mogelijk. Dit is je tweede ingrediënt.

Wat ik over dit patroon nooit hardop zeg

Hetzelfde, maar dan precies

Haal de verzachtende woorden weg: soms, een beetje, eigenlijk niet zo erg.

Wat er in mijn lichaam gebeurde toen ik het hardop las

Met wie ik het heb gedeeld, of wat ik meeneem naar de sessie

Alleen als je dat wilt.

Te weinig ruimte? Ga verder in je notitieboekje.

HOORT BIJ LES 3: JIJ BENT EINDVERANTWOORDELIJK

Van slachtofferzin naar regie-zin

Jij bent eindverantwoordelijk voor je eigen leven. Niet voor alles wat er gebeurt, wel voor hoe je erop antwoordt. Dit is je derde ingrediënt.

Mijn slachtofferzin	Mijn regie-zin (ik ben de handelende persoon)

Mijn vakmanschap

Hoeveel energie en kunde kost het me om dit patroon in stand te houden? Met een knipoog mag.

Waar ik die kracht ook voor kan gebruiken

Te weinig ruimte? Ga verder in je notitieboekje.

HOORT BIJ LES 4: TAAL ALS BONDGENOOT

Mijn taal

Luister een dag naar je eigen taal, en maak er een bondgenoot van. Dit is je vierde ingrediënt.

Turflijst: hoe vaak zeg ik het vandaag?

"het"	"je"	"ik moet"	"ik kan niet"

Mijn zinnen uit les 2 en 3, herschreven in ik-taal en keuze-taal

Van het naar ik. Van ik kan niet naar ik kies er niet voor. Van ik moet naar ik wil of ik kies.

Mijn waarom-vraag

Dezelfde vraag als hoe-vraag

Klopt wat ik zeg met wat ik voel?

Lees je herschreven zinnen hardop en let op je lichaam.

Te weinig ruimte? Ga verder in je notitieboekje.

HOORT BIJ LES 5: TUSSEN VRIJHEID EN BEPAALDHEID

Gegeven en gekozen

Niet alles is een keuze, maar je reactie wel. Dit is je vijfde ingrediënt.

Gegeven: hier heb ik geen invloed op

Gekozen: dit doe ik zelf

Schrijf bij elk punt in de linkerkolom: dit is zo. Zonder ertegen te vechten.

Waar ik doe alsof iets gegeven is, terwijl ik het eigenlijk zelf kies

Mijn vrijheid

Waar heb ik, binnen wat gegeven is, ruimte om anders te reageren?

Te weinig ruimte? Ga verder in je notitieboekje.

HOORT BIJ LES 6: SCHRIJF JE RECEPT, STAP VOOR STAP

Mijn ingrediënten op een rij

Voordat je je recept schrijft, leg je alles klaar wat je in les 1 tot en met 5 hebt gevonden.

Les 1: mijn gerecht en de naam

Les 2: mijn geheim, precies gemaakt

Les 3: mijn regie-zinnen en mijn vakmanschap

Les 4: mijn taal

Les 5: wat ik zelf kies

Te weinig ruimte? Ga verder in je notitieboekje.

HOORT BIJ LES 6: SCHRIJF JE RECEPT, STAP VOOR STAP

Mijn recept

Schrijf in de gebiedende wijs, gericht aan een lezer. Wie jouw recept precies volgt, belandt gegarandeerd in dezelfde puree als jij.

1. Naam van het gerecht

Recept om … te raken

2. De aanleiding

Wanneer begint het? Waar ben je? Wie is erbij? Wat merk je in je lichaam? Alleen feiten.

3. Ingrediënten

Gebruik kookmaten: een flinke schep, een snufje, 200 gram.

Gedachten en oordelen

Gevoelens en lichaam

Wat je doet

Wat je nalaat

Te weinig ruimte? Ga verder in je notitieboekje.

Mijn recept, vervolg

4. Bereidingswijze

Stap voor stap, in de juiste volgorde. Begin elke stap met een werkwoord.

5. Serveren: het resultaat

Wat komt er op tafel? Hoe voel je je, wat gebeurt er tussen jou en de ander, hoe ziet de volgende dag eruit?

6. Kwaliteitscheck

- ☐ Het is waterdicht: wie dit precies volgt, belandt in exact dezelfde puree.
- ☐ Ik ben de chef-kok: er staat wat ik doe, niet wat anderen mij aandoen.
- ☐ Het is concreet: elke stap kun je zien gebeuren.
- ☐ Het nalaten staat erin.

7. Hardop gelezen: wat deed het met me?

Te weinig ruimte? Ga verder in je notitieboekje.

HOORT BIJ LES 7: JE OMKEERSTAP

Mijn omkeerstap

Je recept laat zien hoe je in de puree belandt. Je omkeerstap laat zien waar je eruit stapt. Eén stap is genoeg.

Welke stap is het meest bepalend?

Welke stap doe ik het vaakst?

Welke stap merk ik het vroegst op?

Welke stap is het makkelijkst om anders te doen?

Mijn omkeerstap

In plaats van …

doe ik …

Mijn signaal

Waaraan merk ik dat de stap eraan komt? Een gedachte, een gevoel in mijn lichaam, een zin van de ander?

Mislukt het? Mooi! Pas je aanpak aan en neem weer risico. Slaagt het? Mooi! Doe het nog een keer.

Te weinig ruimte? Ga verder in je notitieboekje.

HOORT BIJ LES 7: JE OMKEERSTAP

Mijn week met de omkeerstap

Vul elke avond kort in. Het gaat om progressie, niet om een perfecte week.

	Kwam het patroon langs?	Signaal herkend?	Omkeerstap gelukt?	Wat gebeurde er?
Ma	☐	☐	☐	
Di	☐	☐	☐	
Wo	☐	☐	☐	
Do	☐	☐	☐	
Vr	☐	☐	☐	
Za	☐	☐	☐	
Zo	☐	☐	☐	

Terugblik na een week

Wanneer kwam het patroon langs? Lukte het om te onderbreken? Wat gebeurde er toen, en wat probeer ik de volgende keer?

Te weinig ruimte? Ga verder in je notitieboekje.