Hartspraak

Jaarprogramma Hartspraak · eerste jaar

# Bronwerk

## Wie we zijn

### Deel 1

2027 – 2028



# Een reis in zes etappes

Dortmund en Nuenen, oktober 2026

Lieve bekende van Hartspraak,

Voor je ligt het programma van het eerste jaar Hartspraak: zes tweedaagse workshops tussen april 2027 en januari 2028, geschreven als één doorlopend verhaal. Want dat is het ook: een reis in zes etappes, met een begin, een midden en een thuiskomst.

Die reis gaat over hoe je vroege ervaringen vandaag nog meebepalen wat je ziet, wat je voelt, wie je kiest en wat je jezelf toestaat. Niemand van ons is zonder die invloed. We dragen allemaal een innerlijk kind mee — een kant die gekwetst is en zich beschermt, en een kant die gezond, nieuwsgierig en levenslustig is gebleven. Het eerste jaar gaat over de ontmoeting met allebei.

Als reisgenoot kozen we het boek “Wie we zijn” van Stefanie Stahl, in de vertaling die Martien voor onze groepen maakte. Geen zelfhulpboek met trucjes, maar een helder, warm en wetenschappelijk onderbouwd verhaal over de blauwdruk van onze psyche: onze basisbehoeften, hechting, eigenwaarde en gevoelens. De workshops volgen de opbouw van het boek. Je leest telkens een paar hoofdstukken vooraf; in de workshop praten we niet óver de stof, maar beleven we haar: in je lichaam, in contact met anderen en in je eigen verhaal.

Waarom een jaar en geen losse workshops? Omdat werken met het innerlijke kind om continuïteit vraagt. In een vaste groep van maximaal veertien mensen groeit het vertrouwen, en tussen de workshops door kan wat je ontdekt zich settelen in je dagelijks leven. De groep wordt een oefenruimte — en vaak een kring waarin je je gezien en thuis voelt. Dat is op zichzelf al helend.

De eerste workshop in april is een kennismakingsworkshop: je ervaart wat Hartspraak inhoudt en wie wij zijn, en pas daarna kies je definitief voor het hele jaar. Ben je nieuw, dan gaat er een persoonlijk gesprek aan vooraf — met Martien via Zoom, of met Lonneke live of via Zoom. Voel je vrij om daarin alles te vragen.

We werken ervaringsgericht: korte inleidingen wisselen af met oefeningen in tweetallen en in de groep, gesprek en stilte, adem en beweging, schrijven, opstellingen en lichaamsgericht werk. Je bepaalt zelf hoe ver je gaat. Nee is bij ons een volwaardig antwoord.

Lees dit boekje rustig door. Raakt het je, of krijg je het gevoel dat het over jou gaat? Neem contact op. We horen graag van je.

Hartelijke groet, **Martien Janssen en Lonneke van Houten**

# Overzicht van het jaar

Zes weekenden, verspreid over tien maanden. Elke workshop bouwt voort op de vorige: van inzicht in je basisbehoeften, via hechting, eigenwaarde en gevoelens, naar verbinding in autonomie — en tot slot de integratie van alles wat je ontdekt hebt in je dagelijks leven.

> **De rode draad**
>
> *Deel III van het boek "Wie we zijn" beschrijft vier stappen die we als ruggengraat van het jaar gebruiken: het verleden scheiden van het heden (workshop 1 tot 3), toegang krijgen tot je gevoelens (workshop 4), nieuwe strategieën vinden en jezelf bevrijden uit verstrikkingen (workshop 5), en je leven zin geven (workshop 6).*

| | Workshop | Data |
|---|---|---|
| 1 | De kracht van je basisbehoeften | 3 en 4 april 2027 |
| 2 | Ontdek je hechtingsfundament | 5 en 6 juni 2027 |
| 3 | Versterk je eigenwaarde | 28 en 29 augustus 2027 |
| 4 | Emoties en angst als wegwijzers | 23 en 24 oktober 2027 |
| 5 | Authentieke verbinding en autonomie | 4 en 5 december 2027 |
| 6 | Integratie: je nieuwe zelf leven | 29 en 30 januari 2028 |

# Het boek waarmee we werken

Het boek heet "Wie we zijn – hoe we de wereld waarnemen, voelen en liefhebben" en is geschreven door Stefanie Stahl.

Een paar begrippen uit het boek komen het hele jaar terug. Hier alvast in het kort, zodat je ze herkent als ze voorbijkomen.

**De vier psychologische basisbehoeften**
Hechting en verbondenheid, autonomie en controle, eigenwaarde, en plezier en het vermijden van ongemak. Ze hangen samen: raak er één, en de andere drie voelen het mee.

**De mentale kaart**
Het diep ingesleten idee van hoe relaties werken en wat je moet doen om erbij te horen, gevormd in de eerste levensjaren — vóór je woorden had. Daarom voel je die kaart eerder dan dat je haar kent.

**Schaduwkind en zonnekind**
Het schaduwkind draagt de negatieve inprentingen en overtuigingen ('ik ben niet genoeg', 'ik moet me aanpassen'). Het zonnekind staat voor wat gezond bleef én voor je vermogen om als volwassene nieuwe ervaringen op te doen.

**Het consistentieprincipe**
We voelen ons goed als wat we verwachten en wat er gebeurt bij elkaar passen. Elke kloof daartussen geeft spanning — en die spanning stuurt ons gedrag, vaak zonder dat we het merken.

**Stimulus – interpretatie – gevoel – gedrag**
Niet de gebeurtenis zelf raakt ons, maar de betekenis die we eraan geven. Daar zit ook de vrijheid: tussen prikkel en reactie is ruimte.

**Vangen en wisselen**
Jezelf betrappen op een reactie van je schaduwkind en bewust overstappen naar je volwassen ik, dat van een afstand kan kijken. Klein gebaar, groot effect.

---

Workshop 1

# De kracht van je basisbehoeften

3 en 4 april 2027 · kennismakingsworkshop

---

Stel je voor dat je 's ochtends wakker wordt en de wekker gaat. Je wilt nog slapen, maar je moet op tijd beginnen. Je hebt honger, maar je had jezelf iets voorgenomen. Je wilt gezien worden op je werk, maar ook met rust gelaten. Nog voor je koffie hebt gehad, heeft je brein al tientallen kleine afwegingen gemaakt — en bijna allemaal

gingen ze over vier dingen: erbij horen, invloed hebben, iets waard zijn en je goed voelen.

Dat zijn de vier psychologische basisbehoeften waar Stefanie Stahl haar boek op bouwt. Ze zijn net zo universeel als honger en slaap, en net zo onzichtbaar als de lucht die we inademen. Pas als er een tekort ontstaat, merken we ze. Dan heet het ineens verdriet, jaloezie, schaamte of onrust.

## Waar het om gaat

In deze eerste workshop leggen we het fundament voor het hele jaar. We maken kennis met elkaar, met de manier waarop we bij Hartspraak werken, en met de kaart die het boek ons aanreikt: vier basisbehoeften die elkaar voortdurend beïnvloeden. Als je afgewezen wordt in de liefde, raakt dat niet alleen je behoefte aan verbinding. Je verliest ook de controle, je eigenwaarde krijgt een deuk en je voelt je ellendig — alle vier tegelijk.

We onderzoeken ook het consistentieprincipe: de spanning die ontstaat als wat je verwacht en wat je krijgt niet bij elkaar passen. En we ontdekken hoe die spanning ons gedrag stuurt. Stahl laat zien dat we ons leven inrichten rond benaderingsdoelen (ergens naartoe willen) of rond vermijdingsdoelen (vooral niet gekwetst willen worden). Wie vooral vermijdt, leeft in de verdediging — en is nooit klaar, want zolang je leeft ben je kwetsbaar.

Je gaat begrijpen waarom bepaalde situaties je zo raken en andere langs je heen glijden. En je ontdekt dat wat je 'persoonlijk' noemt, verrassend vaak universeel menselijk blijkt te zijn.

> **Uit het boek**
>
> *"Stimulus wordt gevolgd door interpretatie, gevolgd door emotie, gevolgd door gedrag." Of de opgetrokken mondhoeken van de ander een glimlach zijn of een spottende grijns, beslist niet de ander — dat beslist jouw geschiedenis. Daar begint ons werk.*

## Hoe we werken

Dit is geen theorieles. Jouw verhaal staat centraal. Korte inleidingen wisselen af met oefeningen in tweetallen en in de groep, met aandacht voor wat je lichaam erbij vertelt. In deze eerste workshop ligt de nadruk op veiligheid en kennismaking: je bepaalt zelf hoe ver je gaat, en je bepaalt na dit weekend of je de reis met ons vervolgt.

## Wat je gaat ontdekken

**Hechting en verbinding**

- Hoe vroege ervaringen je huidige relaties kleuren
- Je eerste beeld van je eigen hechtingsstijl
- Wat je doet om erbij te horen

**Controle en veiligheid**

- Waarom controle het antwoord is op elke angst
- Benaderen of vermijden: jouw voorkeursrichting
- Je interne gevoel van controle: ‘ik kan tegen een stootje’

**Eigenwaarde en plezier**

- Het gespiegelde gevoel van eigenwaarde
- Waar je plezier zoekt en wat je liever uit de weg gaat
- Een eerste ontmoeting met je schaduwkind én je zonnekind

### Wat je meeneemt

Je herkent je eigen basisbehoeften en de strategieën die je hebt ontwikkeld om ze te vervullen — of te vermijden. Je hebt een taal gekregen voor wat je al lang voelde, en een eerste idee van je eigen kaart. En je weet of deze groep, deze manier van werken en dit jaar bij jou passen.

---

Workshop 2

## Ontdek je hechtingsfundament

5 en 6 juni 2027

---

Het is ochtend. De zon valt schuin door de ramen van de BoschhoeK. Je sluit je ogen en ik vraag je terug te gaan naar een moment waarop je je volledig veilig voelde bij iemand. Of juist naar het moment waarop die veiligheid wegviel. De stilte die volgt is vol — vol verhalen die nog niet verteld zijn. Over een ouder die er niet was. Over een juf die wél zag wat er speelde. Over een partner die te dichtbij kwam, of nooit dichtbij genoeg.

Stahl schrijft dat alles begint met hechting: we worden hulpeloos geboren en hebben één middel om te overleven — iemand aan ons binden. In de eerste twee levensjaren

ontstaat zo onze mentale kaart: ben ik oké, zijn de anderen oké, kan ik relaties mee vormgeven of moet ik ze alleen maar ondergaan? Die kaart wordt opgeslagen vóór we taal hebben. Daarom kun je je er niets van herinneren, en voel je haar toch elke dag.

## Waar het om gaat

In deze workshop leer je je eigen hechtingsstijl kennen. Het boek onderscheidt de veilige hechting (‘ik ben oké, jij bent oké, en als ik iets nodig heb kan ik het vragen’), de onzeker-vermijdende (‘ik ben op mezelf aangewezen, nabijheid is niet veilig’) en de onzeker-afhankelijke stijl (‘ik moet vechten om aandacht, en wat ik krijg raak ik snel weer kwijt’). Geen van deze stijlen is een karakterfout. Elk was ooit het intelligentste antwoord van een kind op de ouders die het had.

We onderzoeken wat die stijl vandaag doet: in de dans tussen verlatingsangst en bindingsangst, tussen vastklampen en afstand houden, tussen te veel aanpassen en koppig je eigen ding doen. Stahl noemt het de balans tussen hechting en autonomie — ons dagelijkse en levenslange dilemma. Aanpassen en jezelf laten gelden kunnen niet tegelijk; ze kunnen alleen afwisselen. Wie veilig gehecht is, kan vrij kiezen welke van de twee de situatie vraagt.

En we kijken naar wat hechting met je zenuwstelsel doet. Een kind leert zichzelf kalmeren doordat het keer op keer gekalmeerd wordt. Wie dat te weinig heeft meegemaakt, raakt als volwassene sneller gestrest en komt moeilijker tot rust. Ook dat is geen zwakte, maar een leergeschiedenis — en wat geleerd is, kan bijgeleerd worden.

> **Uit het boek**
>
> *Zelfs in volwassen relaties is de basis van vertrouwen niet een relatie zonder verstoringen, maar het vermogen om het weer goed te maken als er een verstoring is geweest. Herstel van afstemming is het proces dat vertrouwen bouwt — bij een baby en bij ons.*

## Hoe we werken

We werken met beweging, ademhaling, systemisch werk en opstellingen, gesprek en stilte — altijd met respect voor ieders tempo en grenzen. Juist als het om hechting gaat, is het essentieel dat je je veilig genoeg voelt om te onderzoeken wat er in je leeft. De groep is daarbij niet alleen de plek waar je oefent, maar zelf ook een hechtingservaring.

> *“Voor het eerst zie ik dat mijn neiging om mensen op afstand te houden niet betekent dat er iets mis is met mij. Het was ooit de beste manier om mezelf te beschermen. Maar nu mag er iets nieuws ontstaan.” — een deelnemer*

## Wat je gaat ontdekken

**Je hechtingsstijl**

- De veilige en de onzekere stijlen herkennen
- Je eigen mentale kaart in woorden vangen
- Wat je kaart je vertelt over wat je van anderen verwacht

**Hechting en autonomie**

- Bindingsvaardigheden: luisteren, aanpassen, vertrouwen
- Autonomievaardigheden: voelen wat je wilt, kiezen, grenzen stellen
- Waar jouw balans doorslaat

**Nieuwe ervaringen**

- Van onveilig naar veiliger: wat daarvoor nodig is
- Je zenuwstelsel leren kalmeren
- Herstel na een botsing — in de groep oefenen

## Wat je meeneemt

Je kent je hechtingsstijl en de overlevingsstrategieën die erbij horen. Je herkent in contact het moment waarop een oud patroon wordt geactiveerd, en je hebt eerste stappen gezet naar meer vertrouwen en gezondere grenzen — met anderen én met jezelf.

---

Workshop 3

# Versterk je eigenwaarde

28 en 29 augustus 2027

---

Een vraag om mee te beginnen: wanneer heb jij voor het laatst in de spiegel gekeken en werkelijk de mens gezien die daar stond? Niet de lijst met tekortkomingen, niet het masker voor de buitenwereld — maar jij, in al je wonderlijke, onvolmaakte menselijkheid?

Stahl noemt eigenwaarde het epicentrum van onze psyche. Ben ik genoeg of niet genoeg? Ben ik oké of niet oké? Op zulke eenvoudige overtuigingen bouwen we ons hele leven, en ze hebben — dat is het gemene — vrijwel niets te maken met wat we objectief kunnen of waard zijn. Ze zijn ons voorgehouden in de spiegel van onze ouders, lang voor we ze konden toetsen. Een kind dat te weinig krijgt, concludeert niet: mijn ouders schieten tekort. Het concludeert: ik ben niet lief genoeg. Dat is veiliger. En het blijft een leven lang hangen.

## Waar het om gaat

Dit is geen workshop over positief denken of affirmaties. We gaan naar de wortels van je zelfbeeld: de overtuigingen die je schaduwkind heeft meegekregen. Het boek onderscheidt ze in drie soorten — over je waarde ('ik ben niet genoeg'), over je plek bij anderen ('ik heb schuld', 'ik ben niet belangrijk') en over wat je moet doen om erbij te horen ('ik moet me aanpassen', 'ik moet sterk zijn'). Overtuigingen zijn de programmeertaal van onze eigenwaarde. Wie ze kent, kan ze herschrijven.

We kijken ook naar iets wat verrassend veel mensen herkennen: het vasthouden aan een laag zelfbeeld. Waarom lukt het zoveel mensen niet om hun zonnekind te voelen, terwijl hun verstand allang groen licht geeft? Omdat een negatief zelfbeeld ook iets beschermt: vertrouwde structuren, de band met ouders die het niet aankonden als je sterk werd, de hoop dat een liefdeloze partner alsnog verandert als jij maar beter wordt. Stefanie Stahls vraag is even eenvoudig als ontwapenend: welk voordeel zou je kunnen hebben van je negatieve zelfbeeld? Die vraag stellen we ook aan jou.

Eigenwaarde is niets wat je kunt 'maken' of 'verdienen'. Het gaat niet over beter worden, maar over heel worden — thuiskomen bij wie je in essentie al bent.

> **Uit het boek**
>
> *Een nieuwe overtuiging moet acceptabel en realistisch zijn. 'Ik ben lelijk' wordt daarom niet 'ik ben mooi' — dat gelooft niemand. 'Ik ben mooi genoeg' wordt met een glimlach aangenomen, en juist daarom werkt het. We kunnen onszelf geen nieuwe identiteit aanpraten, maar we kunnen haar wel bijstellen.*

## Hoe we werken

We werken met schrijven, beweging, dialoog en HeartSong Therapy, een eigen vorm van werken met je schaduwkind. We oefenen de liefdevolle dialoog die Stahl beschrijft: het volwassen ik dat het gekwetste kind op schoot neemt en het in warme woorden de wereld uitlegt — 'het was niet jouw schuld, je was een lief en onschuldig kind'. Van jezelf gaan houden wordt mogelijk als medegevoel voor dat kind voelbaar wordt. En we beginnen met het formuleren van nieuwe overtuigingen die je wél kunt dragen.

> *"Ik kwam hier om sterker te worden. Ik vertrek met het besef dat ik al sterk was — ik hoefde het alleen te herkennen." — een deelnemer*

## Wat je gaat ontdekken

**De bronnen van je zelfbeeld**

- De spiegel van je ouders en het gespiegelde gevoel van eigenwaarde
- Je overtuigingen in drie categorieën
- De rol van schaamte, schuld en je innerlijke criticus

**Het verborgen voordeel**

- Waarom het schaduwkind vaak 3 tegen 1 wint
- Loyaliteit aan je ouders en wat die je kost
- De slachtofferrol herkennen zonder jezelf te veroordelen

**Zelfacceptatie en zonnekind**

- De liefdevolle dialoog met je schaduwkind
- Nieuwe, acceptabele en realistische overtuigingen
- Je sterke kanten en je persoonlijke bron van kracht

## Wat je meeneemt

Je kent de overtuigingen waar je innerlijke criticus uit spreekt en je weet waar ze vandaan komen. Je hebt geoefend met zelfcompassie, je hebt één of twee nieuwe overtuigingen gevonden die je kunt geloven, en je stelt grenzen vanuit eigenwaarde in plaats van vanuit angst of schuld.

---

Workshop 4

# Emoties en angst als wegwijzers

23 en 24 oktober 2027

---

In het zachte licht van een regenachtige oktoberdag staan we in een kring. Ik vraag iedereen een hand op het hart te leggen. Voel je hartslag — het ritme dat je al je hele leven begeleidt. Het versnelt als je bang bent en wordt rustig als je je veilig voelt. Je lichaam vertelt een verhaal, als je durft te luisteren.

Stefanie Stahl zegt het onomwonden: zonder gevoelens verliest het leven zijn waarde en dus zijn zin. Gevoelens zijn onze levensdrug én ons kompas. Achter elk gevoel schuilt een behoefte, en elk gevoel stelt een handeling voor — angst zegt vlucht, boosheid zegt kom op voor jezelf, verdriet zegt trek je terug en laat je troosten. Het probleem is niet dat we voelen. Het probleem is dat sommige gevoelens niet over nu gaan, maar over toen.

## Waar het om gaat

In deze workshop verkennen we de wijsheid van emoties en angst — niet als vijanden die overwonnen moeten worden, maar als beschermers die iets belangrijks te zeggen hebben. We leren het onderscheid dat het boek maakt tussen gepaste (adaptieve) en ongepaste (maladaptieve) gevoelens: past dit gevoel bij de situatie van vandaag, of komt het uit de wereld van mijn schaduwkind? En tussen primaire en secundaire gevoelens: is mijn boosheid echt boosheid, of ligt er verdriet onder dat ik niet mag voelen? Achter veel depressie, schrijft Stefanie Stahl, schuilt kille, nooit geuite woede.

Angst krijgt een eigen plek. Bijna alle psychische problemen zijn ermee verbonden. Angst is in de kern een verlies van controle — en controle is het tegengif, maar vertrouwen is dat ook. We onderzoeken de valkuil van vermijding: hoe vaker je een situatie ontwijkt, hoe dieper je brein leert dat je haar niet aankunt. En we kijken naar de afweermechanismen waarmee we onaangename gevoelens buiten de deur houden: onderdrukken, idealiseren en verdoezelen in dienst van de band, devalueren en rationaliseren in dienst van onze autonomie.

Ten slotte oefenen we het reguleren. Het boek geeft een schaal van 0 tot 10: boven de 7 is je verstand geblokkeerd en helpt alleen nog afleiding en het lichaam — bewegen, ademen, een sterke prikkel. Daaronder kun je het gevoel begroeten (‘hallo angst, daar ben je weer’), er een beetje naast gaan staan en het vragen wat het nodig heeft. Dat is iets anders dan erin blijven hangen. Het is gezelschap houden.

> **Uit het boek**
>
> *Gevoelens zijn niet alleen een uitdrukking van wie we zijn; ze vertellen ons ook hoe we ons moeten gedragen. De grote kunst is te onderscheiden welke gevoelens bij mijn schaduwkind horen en welke bij de situatie van nu.*

## Hoe we werken

We werken met de ademhaling als anker, met beweging als taal en met stilte als leraar. Door ervaringsgerichte oefeningen, opstellingen, bio-energetisch lichaamswerk en holotroop ademwerk ontstaat een ruimte waarin oude spanning, beschermingsreacties en niet-verwerkte ervaringen met zorg onderzocht mogen worden. Je maakt contact met het ongeuite protest van het kind in je — in een tempo dat bij jou past, en met de regulatievaardigheden van het boek als vangnet.

*"Ik realiseerde me dat ik al jaren niet meer echt had gevoeld. Ik leefde vanuit mijn hoofd, analyseerde alles. Maar mijn lichaam heeft al die tijd geprobeerd me iets te vertellen." — een deelnemer*

### Wat je gaat ontdekken

**Gevoelens lezen**

- Welke behoefte spreekt uit dit gevoel?
- Primair of secundair: wat ligt eronder?
- Gepast voor nu, of afkomstig van toen?

**Angst en afweer**

- Angst als beschermer die te hard werkt
- De vicieuze cirkel van vermijding doorbreken
- Je eigen afweermechanismen herkennen

**Reguleren en toelaten**

- De schaal van 0 tot 10 en je persoonlijke noodplan
- Ademhaling, beweging en lichaamsbewustzijn
- Een gevoel begroeten in plaats van wegduwen

### Wat je meeneemt

Je herkent en benoemt wat je voelt, onderscheidt oude reacties van actuele signalen en beschikt over lichaamsgerichte manieren — adem, beweging, aandacht — om je zenuwstelsel tot rust te brengen als het spannend wordt. En je hebt je eigen EHBO-koffer voor moeilijke momenten samengesteld.

Workshop 5

## Authentieke verbinding en autonomie

4 en 5 december 2027

---

Er was eens een meisje dat leerde dat liefde betekende: jezelf klein maken. Een jongen die ontdekte dat veiligheid alleen in perfectie te vinden was. Een vrouw die haar hart zo goed beschermde dat niemand er meer bij kon. Een man die elke verwachting van een ander voelde als een aanval op zijn vrijheid. Verhalen die we allemaal kennen, die we leven en doorgeven, vaak zonder het te beseffen.

Stahl beschrijft hoe we onze gekwetste eigenwaarde compenseren met zelfbeschermingsstrategieën — aan de kant van de hechting (perfectie,

harmonie koste wat het kost, helpen, pleasen) of aan de kant van de autonomie (controle, kritiek, afstand, vluchten in werk, zwijgen). De overaangepasten idealiseren; de autonomen wantrouwen. En het bijzondere: in hun hart zijn ze allebei overaangepast. De een buigt mee, de ander verzet zich — maar beiden reageren op de ander in plaats van op zichzelf.

## Waar het om gaat

Deze workshop gaat over het verlangen naar echte verbinding — zonder jezelf te verliezen en zonder jezelf af te sluiten. We brengen je eigen strategieën in kaart: hoe bescherm jij je, en wat kost het je? We kijken naar de dader-slachtofferomkering die Stahl beschrijft: wie uit angst voor afwijzing afstand houdt, doet de ander precies aan wat hij zelf wil vermijden. Wie uit angst voor minderwaardigheid controleert, maakt de ander klein. Zo wordt een beschermer van vroeger een dader van nu.

Daar tegenover staat wat het boek metastrategieën noemt: nieuwe houdingen waarop je altijd kunt terugvallen. Voor de overaangepasten: jezelf voelen, nee zeggen als je nee bedoelt, verantwoordelijkheid nemen voor je eigen waarde in plaats van haar in andermans handen te leggen. Voor de autonomen: beseffen dat je vandaag 'groot' bent en dus vrijwillig ja kunt zeggen, vriendelijk formuleren zonder informatie te verliezen, en vertrouwen als keuze — desnoods op proef, een maand lang.

En we oefenen de radicale scheiding van taken van Alfred Adler: wat in een moeilijke relatie is mijn aandeel, en wat is het aandeel van de ander? De meeste relatieproblemen komen uit verstrikking: verantwoordelijkheid dragen die niet van jou is, of bij de ander neerleggen wat van jou is. In je kwetsbaarheid, blijkt dan, ligt je grootste kracht: de moed om te zeggen wat er is.

> **Uit het boek**
>
> *Drie waarnemingsposities: in de eerste sta je volledig in je eigen gevoel, in de tweede stap je in de schoenen van de ander, in de derde kijk je als een neutrale rechter van buitenaf. Vanuit die derde positie stelt Stahl haar sleutelvraag: wat zegt het gedrag van de ander eigenlijk over jouw waarde als mens? Bijna altijd is het antwoord: niets.*

## Hoe we werken

Dit is een praktische workshop over relaties. We werken in tweetallen en in de groep met oefeningen in contact, met familieopstellingen en systemisch werk, en met de drie waarnemingsposities aan de hand van situaties uit je eigen leven. Elke ervaring mag er zijn.

*"Het meest bijzondere was de ontdekking dat echte verbinding niet betekent dat je perfect moet zijn. Het gaat erom dat je durft te laten zien waar het schuurt, waar het pijn doet. Daar begint de echte intimiteit." — een deelnemer*

### Wat je gaat ontdekken

**Je beschermingsstrategieën**

- Hechtingsgericht of autonoom — of allebei
- Wat elke strategie ooit beschermde en nu kost
- Dader-slachtofferomkering in je eigen relaties herkennen

**Metastrategieën**

- Grenzen en nee zeggen vanuit eigenwaarde
- Vrijwillig ja zeggen en vriendelijk duidelijk zijn
- Vertrouwen als beslissing

**Uit de verstrikking**

- De radicale scheiding van taken
- De drie waarnemingsposities
- Familiepatronen zien en teruggeven aan wie ze toebehoren

### Wat je meeneemt

Je kent je relationele blauwdruk en herkent in contact het moment waarop je jezelf wegcijfert of terugtrekt. Je hebt geoefend met grenzen aangeven én nabij blijven, en je hebt een metastrategie voor de situatie waarin je het vaakst vastloopt. Want misschien is dat wel het grootste geschenk dat we onszelf en elkaar kunnen geven: de moed om echt te zijn.

---

Workshop 6

## Integratie: je nieuwe zelf leven

29 en 30 januari 2028

---

Deze laatste workshop markeert een bijzonder moment. Het is als het sluiten van een cirkel: niet om iets af te ronden, maar om te erkennen hoe ver je bent gekomen en wat er voor je ligt. Tien maanden geleden kwam je binnen met een verhaal. Nu ken je de kaart waarop dat verhaal is getekend — en je weet dat kaarten te herzien zijn.

Stahl eindigt haar boek niet met een techniek, maar met een vraag naar zin. Wie alleen zichzelf beschermt, wordt egocentrisch, schrijft ze: je gebruikt de

ander als spiegel en verliest hem uit het oog. Wie zijn bescherming opgeeft, kiest voor een ‘wij’. Dat lukt makkelijker als je kwetsbaarheid in dienst staat van iets groters dan jezelf — een waarde, een doel, een mens van wie je houdt. Viktor Frankl wist het al: wie een waarom heeft, verdraagt bijna elk hoe.

## Waar het om gaat

Hoe blijf je trouw aan jezelf in een wereld die vaak andere verwachtingen heeft? Hoe navigeer je tussen oude patronen en nieuwe mogelijkheden — vooral op de dagen dat het niet lukt? In deze tweedaagse verzamelen we wat het jaar heeft opgeleverd en vertalen we het naar je dagelijks leven. Niet perfect, maar echt.

We werken met de laatste bouwstenen uit het boek. De vraag ‘hoe bescherm ik mezelf het beste?’ vervangen we door ‘wat is zinvol, wat is fatsoenlijk?’ — van vermijdingsmotief naar toenaderingsmotief. Je kiest minstens één hogere waarde die je nieuwe gedrag draagt: eerlijkheid voor wie conflicten mijdt, welwillendheid voor wie wantrouwt, moed voor wie zich aanpast, mildheid voor wie aanvalt. En je verankert je nieuwe overtuigingen zoals het brein dat leert: door herhaling, gekoppeld aan positieve emotie — met je persoonlijke bron van kracht, de favoriete situatie waarin alles al waar is.

Ten slotte kijken we vooruit. Terugval hoort erbij; de vraag is niet óf je nog eens in je schaduwkind schiet, maar hoe snel je jezelf vangt en wisselt. Daarvoor maak je een plan dat je houvast geeft als wij er niet meer bij zijn — en we kijken wie en wat er in je leven is om op terug te vallen.

> **Uit het boek**
>
> *Praten in plaats van terugtrekken. Sereniteit in plaats van aanvallen. Dankbaarheid in plaats van focussen op problemen. Welwillendheid in plaats van wantrouwen. Moed in plaats van overaanpassing. Een hogere waarde kiezen en stevig in je leven verankeren — dat is de laatste stap, en het begin van wat daarna komt.*

## Hoe we werken

We werken met concrete situaties uit je eigen leven: de uitdagingen die je tegenkomt als je anders durft te zijn dan voorheen, en de kunst van het authentiek blijven als de druk om je aan te passen groot is. Er is ruimte voor afscheid en dankbaarheid, voor de groep die een jaar lang je oefenruimte was. En je vertrekt met een persoonlijk manifest dat je de maanden daarna draagt.

## Wat je gaat ontdekken

**Persoonlijk manifest**

- Je nieuwe overtuigingen en je bron van kracht
- De waarde die je gedrag draagt
- Je visie: wie wil ik zijn, waarvoor wil ik mijn leven gebruiken?

**Duurzame verandering**

- Van vermijdingsdoelen naar benaderingsdoelen
- Metastrategieën en je EHBO-koffer op zak
- Vangen en wisselen als dagelijkse oefening

**Deel van een groter geheel**

- Je steunnetwerk: op wie kun je terugvallen?
- Zelfzorg en rituelen die je nieuwe kaart onderhouden
- Erkenning geven in plaats van erop wachten

## Wat je meeneemt

Je weet wat je wilt vasthouden, hoe je omgaat met terugval en bij wie je terechtkunt. Je nieuwe inzichten en ervaringen landen in wie je bent en wie je wilt zijn. Want jouw verhaal verdient het om geleefd te worden — en wie dat doet, is al welkom in het tweede jaar.

---

# Praktisch

**Voor wie**

Voor volwassenen die willen begrijpen waarom ze doen wat ze doen en voelen wat ze voelen — en die daar verandering in willen brengen. Ervaring met therapie of groepswerk is niet nodig; de bereidheid om eerlijk naar jezelf te kijken wel. Je neemt deel aan alle zes weekenden, in een vaste groep van acht tot veertien deelnemers. Zijn er minder dan acht aanmeldingen, dan kan Hartspraak het programma uitstellen of annuleren.

**Waar**

Natuurgoed BoschhoeK, Papenvoortse Heide 5, 5674 BL Nuenen.

**Tijden**

Zaterdag en zondag, steeds van 10.00 tot 18.00 uur.

**Kosten**

Het hele jaar kost € 3.000 (zes weekenden à € 500). Je betaalt eerst € 500 voor de eerste workshop. Ga je door, dan volgt het restbedrag van € 2.500 – ineens, of in twaalf maandelijkse termijnen van € 208,33. Inbegrepen: alle

zes weekenden, het begeleidende materiaal, het verblijf op BoschhoeK en twee gezonde lunches per weekend. Kun je zelf een weekend niet, dan blijven de kosten voor dat weekend staan.

**Aanmeldformulier**
Aanmelden voor de eerste workshop doe je via het online formulier: forms.gle/FxUG12HvpKwThxKT9

**Het boek**
We werken met "Wie we zijn" van Stefanie Stahl. Je ontvangt de vertaling van ons na inschrijving. Voor elke workshop laten we je weten welke hoofdstukken je vooraf leest.

**Wat je kunt verwachten**
Elke workshop heeft dezelfde opbouw: een ervaringsgerichte opening, een helder thema uit het boek, oefeningen in tweetallen en in de groep, en concrete handvatten om mee naar huis te nemen. Tussen de workshops door krijg je suggesties om het geleerde in je dagelijks leven te oefenen.

**Kennismaken en aanmelden**
De eerste workshop op 3 en 4 april 2027 is een kennismakingsworkshop; daarna maak je je definitieve keuze voor het hele jaar. Nieuwe deelnemers hebben vooraf een kennismakingsgesprek met Martien (via Zoom) of met Lonneke (live of via Zoom). Later instappen kan tot en met de tweede workshop, altijd na een intakegesprek. Er is plek voor maximaal veertien deelnemers — wacht niet te lang, want vol is vol.

## Contact

**Martien Janssen**
info@hartspraak.com · www.hartspraak.com · +49 176 9651 1086

**Lonneke van Houten**
lonnekevanhouten@gmail.com · www.hechtingsplan.com

---

## Na het eerste jaar: Wond(er)werk

In het eerste jaar leer je je innerlijk kind kennen. In het tweede jaar kijken we hoe die vroege ervaringen zich hebben vastgezet: in je gedrag, in je relaties en in je lichaam, in je houding, je adem en je spanning. Daar gaan de karakterstructuren over.

Een karakterstructuur is een masker dat je als kind ontwikkelde om te overleven in een omgeving die te veel of te weinig gaf. Wilhelm Reich zag dat zulke ervaringen zich in spieren en ademhaling vastzetten. Alexander Lowen en John Pierrakos werkten dat uit tot bio-energetica en Core Energetics. Daaruit komen zes herkenbare patronen voort: de Ontwijker, de Zoeker, de Versmelter, de Drager, de Strateeg en de Presteerder. Het zijn geen diagnoses, maar briljante overlevingskunst.

Wat toen nodig was, zit je nu vaak in de weg, het meest in je nauwste relaties, waar oude wonden zich herhalen. Wie zijn masker herkent, kan er met mededogen naar kijken in plaats van met schaamte, en de kwaliteit vrijmaken die erachter schuilgaat. Zo ga je van aanpassing naar authentiek leven.

We werken met het lichaam, met systemisch werk en met de groep als spiegel. Met de Spiegelwerk-test ontdek je je eigen structuurprofiel: welke maskers je draagt en hoe ze in je relaties samenspelen.

Het tweede jaar bestaat uit vier weekenden vanaf mei 2027, voor wie een jaargroep bij Hartspraak heeft gevolgd. *Wond(er)werk* en *De maskermaker* van Wibe Veenbaas zijn onze reisgenoten.



# Ons Team

**Martien Janssen:**

Therapeut – leraar – oprichter van Hartspraak. Geboren in 1950 in Eindhoven

Martien werkt al meer dan vijftig jaar met mensen die ergens in zichzelf vastlopen. Hij leerde het vak van John en Eva Pierrakos en van Hans Korteweg, en ontwikkelde daaruit zijn eigen manier van werken: lichaamsgericht, systemisch en spiritueel tegelijk. Trauma en verlies zijn de rode draad in zijn werk, omdat daar volgens hem de grootste stilstand én de grootste verandering zit.

In een sessie met Martien praat je niet alleen. Met bio-energetica, ademwerk en familieopstellingen komt het lichaam mee aan tafel, en met het innerlijk kind het verhaal daarachter. Hij blijft nieuwsgierig: spiritualiteit, filosofie, psychologie en kunstmatige intelligentie voeden zijn werk nog altijd met nieuwe inzichten. Als vertaler van Stefanie Stahl bracht hij haar boeken over het innerlijk kind naar het Nederlandse taalgebied; in zijn eigen boek “Wond(er)werk” beschrijft hij wat het lichaam onthult en verbergt.

Buiten de praktijk zit hij het liefst op de fiets, of in zijn camper, of achter zijn bureau om te schrijven. Hij leeft samen met Verena, is vader van drie kinderen en grootvader van een kleinzoon.

**Schrijver van “Wond(er)werk”**

**Lonneke van Houten:**

Therapeut – verloskundige – docent. Geboren in 1967

Lonneke begon als verloskundige, bij het allereerste begin van het leven, waar hechting ontstaat. Die ervaring nam ze mee naar haar werk als therapeut, coach en counselor. Ze werkt met het innerlijk kind, hechtingstrauma en bewustzijnspsychologie, en begeleidt mensen in tijden van overgang: zwangerschap, relaties, burn-out, rouw, angst en spirituele groei.

In relatietherapie werkt ze met Emotionally Focused Therapy (EFT): wat er tussen twee mensen vastloopt, voert vaak terug op hoe ieder van hen ooit gehecht raakte. Daarover schreef ze “Het hechtingsplan”. Naast haar praktijk is ze logistiek en inhoudelijk manager van BabythuisZorg en geeft ze opleidingen, lezingen en masterclasses.

Lonneke is moeder van vier kinderen en noemt zichzelf een eeuwige student aan de universiteit van het leven. Bij Hartspraak begeleidt ze individuele sessies en groepstherapie.

**Schrijfster van “Het hechtingsplan”**

Hartspraak

# Zes weekenden om te begrijpen waarom je doet wat je doet, voelt wat je voelt (niet voelt wat je zou willen voelen) –

# en om daar iets in te kiezen.

Zes tweedaagse workshops
Natuurgoed BoschhoeK, Nuenen

Met het boek “Wie we zijn” van
Stefanie Stahl als reisgenoot

Martien Janssen en Lonneke van Houten

