

Hartstochtelijke Herfstwandeling

© Sept 2026 - Lian Vos – www.zinenzijncompany.nl



Welkom bij de Hartstochtelijke Herfstwandeling! Dé manier om samen te genieten van het herfstseizoen en om samen stil te staan bij jullie liefdesrelatie — bij wat gegroeid is, wat losgelaten en verhelderd mag worden, en bij de warmte die jullie samen kunnen opzoeken.

Werkwijze:

- Jullie hebben hoogstwaarschijnlijk een mooi stukje natuur uitgekozen voor deze Hartstochtelijk Herfstwandeling. Tussendoor krijgen jullie 4 opdrachten aangeboden die jullie stimuleren om stil te staan bij jullie relatie en om op een opbouwende manier met elkaar in gesprek te gaan.
- Je kunt vooraf bepalen op welke 4 plekken je de opdrachten wilt doen, maar je kunt ook spontaan kijken wat goede plekken zijn voor de betreffende opdrachten. Eventueel kun je ervoor kiezen om tussendoor in stilte te wandelen zodat er ruimte is om te voelen wat er in je omgaat of om gewoon even te genieten van de rust.
- Iedere opdracht begint met een inleidende opdracht gevolgd door een korte overdenking met betrekking tot de opdracht.
- De opdrachten maak je vervolgens eerst voor jezelf; je gaat na hoe jij jullie relatie beleeft en hoe jij erover denkt. Vervolgens zoek je elkaar na 5-15 min. weer op en dan kunnen jullie de antwoorden met elkaar delen en bespreken.
- Het delen van de antwoorden doe je met opzet om de beurt: dus de ene partner deelt en de ander luistert. Vervolgens draaien jullie de rollen om.
- Tot slot proberen jullie te formuleren wat jullie uit deze opdracht willen meenemen — dit kan een nieuw inzicht zijn, een afspraak, een conclusie, etc. Komen jullie er niet uit? Dat is niet erg. Het belangrijkste is om de dingen met elkaar te delen; dat is al het begin. Soms moeten dingen even indalen, en is er op een later moment ruimte om erop terug te komen.
- We weten allemaal dat communicatie soms best lastig kan zijn — dat komt in de beste relaties voor. Kijk voor wat inspiratie naar de 3 communicatietips op pagina 6. Ze helpen je om op een opbouwende manier met elkaar in gesprek te gaan.

1) Tijd om de oogst te vieren



Inleidende opdracht:

De herfst is de tijd van de oogst: appels, druiven, walnoten, kastanjes, graan, pompoenen, etc. Vandaar dat we in deze opdracht stilstaan bij wat jullie samen in het afgelopen jaar voor moois hebben laten groeien.

Zoek een rustig plekje in het bos, ga stevig staan en sluit je ogen. Denk terug aan jullie mooiste momenten van het afgelopen jaar. Voel hoe jij deel uitmaakt van deze relatie, en hoe bevoorrecht je bent dat je deze momenten hebt mogen meemaken.

Overdenking:

Liefde, hartstocht, vertrouwen, begrip, romantiek, steun — het zijn zaken die in een liefdesrelatie voortdurend groeien.

Bij deze opdracht worden jullie uitgenodigd om te vieren wat jullie voor moois hebben opgebouwd. Als je je hier meer bewust van wordt, helpt dat om de ander en jullie relatie minder als vanzelfsprekend te gaan zien. Jullie hebben hier beiden een belangrijke bijdrage aan geleverd, en dat verdient alle respect en dankbaarheid! Bewust vieren wat mooi is, helpt ook om de minder mooie kantjes in een breder perspectief te zien. Het is dan ook zeker zinvol om deze oefening in dankbaarheid vaker te doen dan alleen tijdens deze relatiewandeling.

Ga even uit elkaar, neem een moment voor jezelf en beantwoord de volgende vragen:

a) Wat is er dit afgelopen jaar tussen jullie gegroeid, waar je dankbaar voor bent?

.....

b) Welk moment met je partner koester je bijzonder, en wat maakte dat moment zo waardevol?

.....

Kom weer bij elkaar en deel met elkaar de antwoorden:

De een deelt, de ander luistert en vervolgens draaien jullie de rollen om.

Gezamenlijke afronding van deze opdracht:

Wat we uit deze opdracht willen mee nemen is

.....

2) Tijd om los te laten



Inleidende opdracht:

De herfst is het seizoen van het loslaten, en voor loslaten zijn ontspanning en vertrouwen nodig. Zoek een rustig plekje voor jezelf op, ga stevig staan, sluit je ogen, bal je vuisten en hou je adem in. Voel hoe je jouw spanning vasthoudt. Doe vervolgens het tegenovergestelde: open je handen, ontspan je spieren, adem diep uit en voel hoe je je spanning loslaat. Herhaal deze oefening een paar keer als je dat prettig vindt.

Verzamel wat spullen van de bodem die de natuur heeft losgelaten en leg ze even terzijde. Neem ze straks mee als jullie weer bij elkaar komen.

Overdenking:

In een liefdesrelatie zijn er altijd situaties die spanning gaan veroorzaken, en als we niets met die spanning doen, kan deze zich in ons lijf vastzetten. Het is moeilijk om stil te gaan staan bij die situaties die spanning veroorzaken. Het liefst lopen we ervoor weg: we hebben geen zin in lastige gesprekken. Tegelijkertijd weten we allemaal wat er dan gebeurt: de spanning gaat werken als een stoorzender. En het eerste wat vaak verstoord wordt, is de hartstocht en de lichamelijke intimiteit, terwijl die juist zo nodig zijn om samen te kunnen ontspannen.

Er is vertrouwen in de liefde voor nodig om er toch samen in te duiken, net zoals de bomen in de herfst hun bladeren loslaten in het vertrouwen dat er later weer nieuwe bladeren zullen komen. Vandaar dat we in deze opdracht stilstaan bij wat er achter die spanningsvolle situaties zit. Dat kan een oud verwijt zijn, een verwachting die niet meer past bij wie we nu zijn, of een patroon dat ooit functioneel was maar nu vooral in de weg zit.

Beantwoord voor jezelf de volgende vragen:

c) Welk oud verwijt, patroon of verwachting zou jij, voor het welzijn van jullie relatie, willen loslaten?

.....
.....

d) Wat zou er kunnen groeien in de ruimte die vrijkomt als je dit loslaat?

.....
.....

Kom weer bij elkaar en doe onderstaande oefening:

Om samen de kracht van de liefde te bevestigen, wil ik je vragen om even tegenover elkaar te gaan staan en om de beurt de volgende zin hardop naar de ander uit te spreken: *'Ik zit samen met jou in deze relatie en ik vertrouw de liefde tussen ons. Ik wil mijn uiterste best doen om stil te staan bij dat wat weleens spanning veroorzaakt'*

Deel met elkaar de antwoorden:

De een deelt, de ander luistert en vervolgens draaien jullie de rollen om.

Gezamenlijke afronding van deze opdracht:

Neem de door jullie verzamelde spulletjes in jullie handen en laat ze samen als symbolisch gebaar los in de wind.

3) Tijd voor opheldering



Inleidende opdracht:

De herfst bestaat niet alleen uit fijne nazomerdagen en prachtige herfstkleuren; het kan in de herfst ook heel mistig zijn, of flink stormen. Zoek samen even een rustig plekje uit en doe de volgende oefening: de één sluit de ogen en doet een paar stappen naar voren, en voelt hoe het is om te lopen zonder te zien waar je heen gaat. Vervolgens pakt de ander je hand en loopt met jou nog een paar passen, terwijl jij je ogen nog steeds gesloten houdt. Voel het verschil tussen er alleen voor staan, en hoe het voelt als je vastgehouden wordt. Draai vervolgens de rollen om.

Overdenking:

Net als in de herfst is het in de liefde ook weleens mistig. Je ziet dan even niet waar je heen gaat, en daar kun je heel onzeker van worden. Vaak ontstaat er dan ook meer afstand: ieder gaat een beetje zijn eigen weg, hartstocht en intimiteit worden schaarser. Dat kan heel eenzaam voelen.

Soms is het helpend om even wat afstand te nemen, zodat je dingen voor jezelf op een rijtje kunt zetten of vanaf een afstandje anders kunt gaan bekijken. Duurt de afstand te lang, of gaat deze te veel gepaard met kilheid, dan is het juist helpend om naar elkaar uit te reiken en elkaar weer vast te houden, om zo samen weer een weg door die mist heen te vinden.

Ook kan het in een relatie weleens flink stormen. Wist je dat ruzie ook een vorm van hartstocht is? Iets kan je namelijk veel schelen, en je wilt niets liever dan het met je partner oplossen.

Een storm is dus niet erg als de lucht daarna geklaard is en de rust weer teruggekeerd is. Maar soms richt een storm ook schade aan. Dan blijven we gewond achter, en heeft de storm eigenlijk niets opgelost. Ruzie maken is wel een kunst waarin je je samen kunt oefenen.

Beantwoord voor jezelf de volgende vragen:

e) Welke storm hebben jullie als koppel onlangs doorstaan, en wat heeft die storm jullie uiteindelijk gebracht? Wat is er opgehelderd?

.....

f) Wat is jouw eerste reactie op een periode van mist of een flinke storm? Welk effect heeft dat? Zou je mogelijk op een andere manier willen reageren?

.....

Zoek elkaar weer op en deel jullie antwoorden:

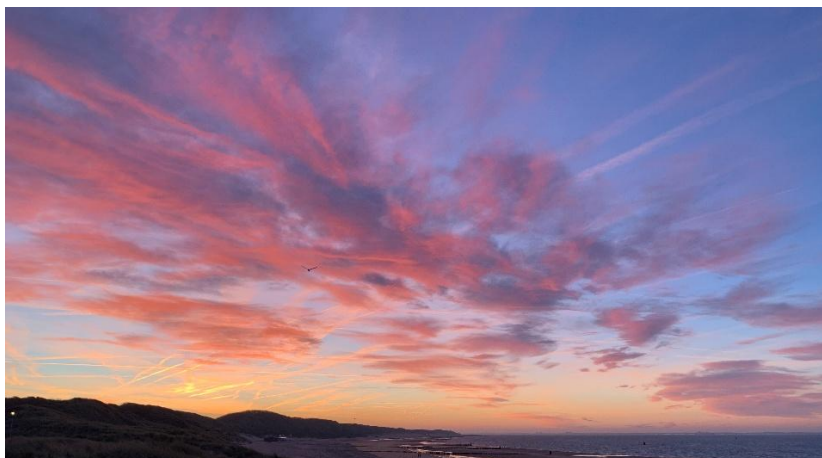
De een deelt, de ander luistert en vervolgens draaien jullie de rollen om.

Gezamenlijke afronding van deze opdracht:

Wat we uit deze opdracht willen mee nemen is:

.....

4) Tijd voor Vuur en Vlam



Inleidende opdracht:

In de herfst staat de lucht in de ochtend of in de avond regelmatig in vuur en vlam. Laten we afspreken dat wanneer een van jullie in de komende periode zo'n lucht ziet, je de ander daar een foto van stuurt, en dat deze foto geldt als een tegoedbon voor een hartstochtelijk, romantisch avondje!

Zoek samen even een rustig plekje uit en ga een paar meter uit elkaar staan. Zet nu, op uitnodiging van de ander, om beurten kleine stapjes vooruit, net zolang tot jullie elkaar stevig kunnen omarmen. Houd elkaar zo een tijdje vast en geniet van elkaars warmte en nabijheid.

Overdenking:

Met hartstocht is het net als met verliefdheid: je kunt het niet zelf creëren. Hartstocht is een gevoel dat onder bepaalde omstandigheden ontstaat. En dat is ook precies het leuke eraan: hartstocht is iets mysterieus en spontaans.

Wel staan we in deze opdracht stil bij wat voor soort omstandigheden bij jou stimulerend of juist demotiverend werken, want dat werkt bij iedereen anders. Vaak denken we dat onze partner, als hij of zij echt van ons houdt, vanzelf wel weet hoe hij of zij ons in vuur en vlam kan zetten. Maar dat is meestal een illusie, en soms verandert ook wat wel en wat niet werkt. Dus help de hartstocht een handje: in deze oefening lichten we alvast een tipje van de sluier op.

Beantwoord voor jezelf de volgende vragen:

g) Welke omstandigheden dragen bij jou bij aan het ontstaan van hartstocht? En welke omstandigheden zijn voor jou belemmerend bij het ontstaan van hartstocht?

.....
.....

h) Wat zou jij, deze herfst, willen doen om bewust meer warmte en hartstocht in jullie relatie te brengen?

.....
.....

Zoek elkaar weer op en deel met elkaar jullie antwoorden:

De een deelt, de ander luistert en vervolgens draaien jullie de rollen om.

Gezamenlijke afronding van deze opdracht:

Wat we uit deze opdracht willen mee nemen is

.....
.....

3 Communicatie-tips voor een heldere en opbouwende communicatie

1) De kunst van het luisteren

Waar het om gaat, is om te ontdekken hoe de ander bepaalde dingen beleeft. Probeer je te richten op datgene wat voor de ander waar is. Als jij een andere mening of visie hebt, is dat ok, maar hou deze voor je als je aan het luisteren bent — anders ben je niet aan het luisteren, maar aan het beïnvloeden. Probeer je dus volledig in de ander in te leven: in hoe het voor de ander is, hoe de ander iets ervaart en wat de ander mogelijk wenst.

Ook als er even een stilte valt, is dat ok — blijf luisteren, want in de stilte kan de ander veel beter horen wat voor hem of haar belangrijk is en hoe het nu precies zit.

Stel eventueel vragen ter verduidelijking als je iets niet begrijpt. Vat samen wat je hebt gehoord en check bij de ander of je het zo goed hebt samengevat.

Deze tip heeft alles te maken met de valkuil om te snel met elkaar in discussie te gaan. Als je wilt weten wat er in de ander omgaat en de ander graag wilt begrijpen, geef de ander dan de volledige ruimte om zich te uiten. Op deze manier zal de ander zich ook echt gehoord en gezien voelen. En dit maakt weer dat hij of zij ook open zal staan voor jouw verhaal.

2) De kunst van het spreken

Probeer altijd over jezelf te spreken, want als je iets over de ander zegt, is het al snel een vorm van beschuldiging, en dat is funest voor een goed gesprek. 'Ik voel me vaak alleen als het over de opvoeding gaat' gaat over jou. 'Jij laat de opvoeding te veel aan mij over' gaat over de ander. Bij de eerste zin zal de ander zich afvragen wat je daarmee bedoelt, wat een opening kan zijn voor een goed gesprek. Bij de tweede zin zal de ander zich al snel afvragen wat er niet goed aan hem of haar is, wat ervoor kan zorgen dat hij of zij het gesprek liever beëindigt, of dat hij of zij al meteen in de verdediging schiet.

Deze tip heeft alles te maken met de valkuil dat we de ander vaak verantwoordelijk achten voor ons gevoel. 'Ik voel me rot en dat komt door jou.' Het kan heel goed zijn dat de ander iets te maken heeft met jouw gevoel, en daarom is het ook zinvol om jouw gevoel te delen — maar realiseer je altijd dat het jouw gevoel is, en dat dit beïnvloed wordt door jouw gedachten over bepaalde feiten. Door bij jezelf te onderzoeken wat de feiten, jouw gedachten en jouw gevoelens zijn, kun je op een opbouwende manier een gesprek aangaan.

3) De kunst van het overleg voeren

a) Wees je ervan bewust dat je alles kunt vragen, maar dat je niet alles kunt krijgen. Het verschil tussen iets vragen en iets eisen is dat je de ander ook de vrijheid geeft om 'nee' te zeggen op jouw verzoek.

Voel je omgekeerd dus ook volledig vrij om 'nee' te zeggen als je het verzoek van de ander niet ziet zitten.

Probeer vervolgens bij jezelf te ontdekken wat je wellicht wél zou willen, om aan de wens van de ander tegemoet te komen. Met een beetje creativiteit is er altijd veel meer mogelijk dan we in eerste instantie denken.

Deze tip heeft alles te maken met de valkuil dat we de ander al snel verantwoordelijk maken voor ons geluk. Het is een vorm van liefde om elkaar te geven wat de ander wenst, maar hier zijn altijd grenzen aan. Het is aan de persoon die schenkt om die grenzen aan te geven en te bewaken. Doen we dit te weinig, dan lopen we het risico onszelf te verliezen, en dan raak je als koppel uit balans. Zijn we te eisend en te dwingend richting de ander, dan maken we de ander klein, en ook dan raak je als koppel uit balans.

b) Probeer zo concreet mogelijk te communiceren. Als je bijvoorbeeld graag meer tijd met iemand wilt doorbrengen, benoem dan hoe dat er concreet uit zou kunnen gaan zien.

Deze tip heeft alles te maken met de communicatiemisser dat we niet duidelijk zijn over wat we wensen of nodig hebben. We denken vaak dat de ander ons wel beter zou aanvoelen als hij of zij maar genoeg van ons houdt of voldoende bij ons past. Dit blijkt doorgaans een illusie. Je hebt twee verschillende persoonlijkheden, met ieder hun eigen ervaringen en denkwijzen. En je hebt ook nog de man-vrouwverschillen. Doe jezelf en de ander dus een plezier, en wees concreet!

Hoe nu verder?

Cadeautje:

We zijn nu aan het einde gekomen van deze relatiewandeling. Ik hoop dat je er nieuwe energie en inspiratie van hebt gekregen. Deel jouw ervaringen via het contactformulier op www.zinenzijncompany.nl en ontvang een klein cadeautje.!

Extra ondersteuning:

Wil je over sommige onderwerpen nog eens doorpraten? Plan dan een afspraak in via de planner op www.zinenzijncompany.nl

Op naar de volgende Relatiewandeling:

Wil je vaker inspiratie ontvangen over het ontwikkelen en verdiepen van jouw liefdesrelatie om dat wat mooi is ook mooi te houden? Meld je dan aan voor de vier seizoenen Relatiewandelingen op www.zinenzijncompany.nl

