

Stop jij met **wachten** of nog niet..?

En wat zegt dat over jou?

In relaties, in vriendschappen, in familiebanden. We wachten vaker dan we denken.

Op erkenning. Op initiatief. Op de ander die eindelijk begrijpt wat wij allang voelen.

En ergens hopen we:

Als hij beweegt... als zij het inziet... dan komt er rust.

Maar rust die afhankelijk is van de ander, is zelden stabiel.

Deze reflectie helpt je om eerlijk te kijken.

Niet naar de ander, maar naar jezelf.

Zonder schuld, wel met helderheid.

Stap 1 — De 12-vragen **check**

Beantwoord intuïtief met JA of NEE.

1. Denk ik regelmatig: "Als hij/zij dit nou gewoon anders zou doen, dan komt het goed"?
2. Wacht ik op erkenning voordat ik zelf kan ontspannen?
3. Hoop ik dat tijd of omstandigheden het probleem vanzelf oplossen?
4. Pas ik mijn gedrag aan om de rust te bewaren?
5. Voel ik me afhankelijk van de stemming van de ander?
6. Denk ik dat therapie alleen zin heeft als de ander echt wil veranderen?
7. Vermijd ik gesprekken uit angst voor de reactie?
8. Word ik vooral boos of teleurgesteld als de ander niet beweegt?
9. Vind ik het lastig om mijn eigen aandeel onder ogen te zien?
10. Wacht ik tot de ander initiatief neemt voordat ik zelf iets doe?
11. Denk ik dat mijn gevoel van veiligheid vooral door de ander wordt bepaald?
12. Zou ik het spannend vinden om volledig verantwoordelijkheid te nemen voor mijn eigen stuk?

Tel je JA-antwoorden.

Stap 2 — Wat betekent je **score**?

0–3 keer JA

Je lijkt al veel regie te nemen. Dat betekent niet dat alles opgelost is, maar je wacht waarschijnlijk niet meer af.

4–7 keer JA

Er is een kans dat je (onbewust) nog wacht op beweging van de ander. Dat is menselijk — maar het kan je vastzetten.

8 of meer keer JA

Dan is de kans groot dat je rust en verandering vooral buiten jezelf zoekt. Niet uit zwakte, maar uit gewoonte.

Stap 3 — Wat zegt **wachten eigenlijk?**

Wachten is zelden luiheid, het is vaak eerder bescherming.

Je wacht omdat:

- je conflict wilt vermijden
- je loyaliteit voelt
- je erkenning nodig hebt
- je bang bent om de verbinding te verliezen
- je hebt geleerd dat aanpassen veiliger is dan confronteren

Soms heb je dit al vroeg ontwikkeld in je gezin van herkomst bijvoorbeeld, of in eerdere relaties of juist in situaties waarin je weinig invloed had.

Wachten voelt veilig maar het kost vaak energie.

Stap 4 — Wat kun je **doen als je merkt dat je wacht?**

Niet alles tegelijk.

Begin klein.

1. Schrijf voor jezelf op: *Wat hoop ik dat de ander verandert?*
2. Vraag jezelf af: *Kan ik hierin zelf een eerste beweging maken?* → als je hier emotie voelt dan wil je waarschijnlijk graag erkenning.
3. Benoem één behoefte zonder verwijt.
4. Onderzoek: *Waar ken ik dit patroon eerder van?*

Je kunt de ander niet dwingen te veranderen maar je kunt wel stoppen met wachten.

En dat moment... verandert vaak meer dan je denkt.

Tot slot

Dit document is geen oordeel, het is puur een uitnodiging.

Luister mijn podcast waar ik ook over andere onderwerpen deel!



[Luister hier!](#)