

# Mijn rugzak en jouw rugzak komen samen onder één dak!



Iedere mens draagt een rugzak vol levenservaringen van wat je meegemaakt hebt in het verleden.

## ➤ Oefening :

Deze oefening is een manier om inzicht te krijgen in je eigen rugzak maar ook van je partner. Het is niet de bedoeling om diep te graven in het verleden van elkaar maar wel om te beseffen dat de ander anders is met uiteenlopende smaken, voorkeuren, ideeën, keuzes enzovoort.

De oefening is ingedeeld in drie delen. De partners kunnen kiezen om de oefening over 3 verschillende momenten te verspreiden, zodat je meer tijd hebt om alles rustig te bespreken.

## ➤ Benodigheden:

- Balpen
- Rustige plaats
- Tijd maken
- Offline zijn

## ➤ Hoe te werk gaan?

Iedere partner krijgt twee blaadjes. Eén blad waarop de vragen beantwoord worden (rugzaktekening), en de ander met de vragen. De bedoeling is dat men de vragen spontaan beantwoordt. Daarna mogen de partners elkaars antwoorden lezen en die met elkaar bespreken. De partners kunnen via deze oefening elkaars verschillen in kaart brengen. Daardoor kunnen ze meer begrip hebben waarom de ene partner in bepaalde situaties op een bepaalde manier reageert.

# Vragen

## ☞ Deel 1:

- **Doe-opdracht:** Verzin een mop en vertel het aan elkaar.
1. Van wie van al je familieleden zou je het meeste verdriet hebben als hij of zij zou sterven? Waarom?
  2. Wat waren de beste momenten in je kindertijd?
  3. Wat waren de moeilijkste momenten in je kindertijd?
  4. Wat had je graag anders gezien aan je eigen opvoeding?
  5. Hoe wil je je eigen kinderen opvoeden?

## ☞ Deel 2:

- **Doe-opdracht:** Geef elkaar een complimentje.
6. Waarom ben je op mij gevallen?
  7. Wat betekent liefde voor je?
  8. Wat zou je heel graag met mij willen doen?
  9. Hoe maken we onze relatie sterker?
  10. Wat heb je geleerd van onze relatie?

## ☞ Deel 3:

- **Doe-opdracht:** kijk elkaar recht in de ogen gedurende 30 sec.
11. Wat verwacht je van mij?
  12. Wat maakt je snel boos?
  13. Wat maakt je gelukkig?
  14. Wanneer voel je je rustig?
  15. Wanneer voel je je onrustig?

