

# Gespreksavond voor koppels

## 4 G's

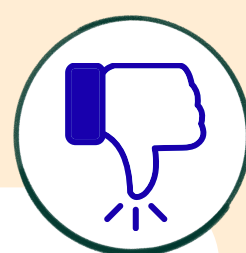
### Goed 1.

Wat ging er vandaag goed in de omgang met elkaar?  
Spreek je dank en waardering hiervoor uit naar elkaar.



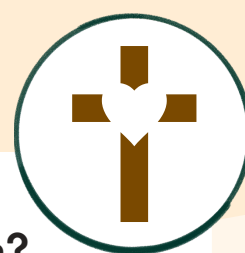
### Niet goed 2.

Wat ging er vandaag niet zo goed in de omgang met elkaar?  
Bespreek met elkaar waar je tegenaan liep.



### God 3.

Hoe heb je Gods aanwezigheid vandaag ervaren?  
Bemoedig elkaar door te spreken over je persoonlijke ontmoeting met God.



### Gebed 4.

Waar heb je gebed voor nodig?  
Bid gericht voor elkaar en voor jullie relatie.



Je kan deze vragen als richtlijn gebruiken om als koppel in gesprek te gaan.  
Tip: zet deze tijd bewust apart, zonder afleiding. Zorg dus dat de kinderen al in bed liggen, het werk en huishouden gedaan zijn en dat schermen niet binnen handbereik zijn en op stil staan.

Jullie zijn evenwaardige gesprekspartners en de bedoeling is om verbinding met elkaar te maken. Dat wil zeggen dat je:

- Gericht luistert en elkaar laat uitspreken.
- Spreekt vanuit de ik-boodschap (ik ervaar/voel/denk dat...).
- Niet oordeelt over wat de ander vertelt of je mening gaat geven.
- Niet invult voor de ander. Als je twijfelt over wat de ander bedoelt, bevraag het nog eens een keer.
- Geen adviezen geeft of oplossingen gaat bedenken voor de ander. Een luisterend oor is vaak al genoeg!

We bidden dat dit vrucht mag gaan dragen in jullie relatie!