

Je ex terug? – Je ex terug krijgen in twee stappen

Je begint aan je derde bak Ben & Jerry's ijs. De hele dag heb je doorgebracht op de bank. Op de achtergrond klinken zachtjes liedjes uit je break-up playlist. En door de hele kamer liggen tissues...

Een break-up is ontzettend pijnlijk, zowel mentaal als fysiek. De relatie waar je zo veel waarde aan hechtte is over. Punt.

Maar ja, nu wil je je **ex terug**. Je verlangt naar hem, en zou het liefst terug in de tijd gaan zodat je weer bij hem kan zijn.

Ik ga je helpen met het terugkrijgen van je ex. Maar dat niet alleen. In dit artikel geef ik je ook tips over wat je het beste kan doen na een relatiebreuk.

[contentlinks]

[optin]

Waarom wil je je ex terug?

Als je je ex mist, is dat helemaal normaal. We missen vaak de connectie, het vertrouwde gevoel, of de momenten die we samen hadden. Maar hier komt de belangrijke vraag:

Wat mis je precies?

Want als je alleen maar terug wil omdat je die gevoelens van veiligheid of liefde opnieuw wilt ervaren, dan is dat niet per se een goede reden om weer samen te zijn. Een relatie is meer dan alleen het missen van iemand, het gaat om wederzijdse steun, groei, en het opnieuw creëren van iets gezonds

Dus waarom wil jij je ex terug?

Wanneer is het gezond om weer met je ex in een relatie te stappen?

Het is pas een goed idee om weer samen te komen met je ex als jullie allebei hebben geleerd van jullie fouten. **De oude patronen die jullie vorige relatie hebben stukgemaakt hebben jullie dus succesvol doorbroken.**

Deze veranderingen zijn vaak niet bijzonder radicaal. Vaak bestaan ze uit dingen zoals: beter luisteren, verantwoordelijkheid nemen, meer empathie, en beter omgaan met ruzies.

Pas als jullie allebei veranderd zijn is er ruimte voor een nieuwe, gezonde liefde. Zijn jullie nog geen transformatie ondergaan? Dan zullen jullie in dezelfde oude en schadelijke dynamiek terechtkomen.

Een relatie instappen met jex moet een gezamenlijke beslissing zijn, niet een impulsieve actie gebaseerd op een verlangen naar het verleden.

Krijg je ex terug in twee stappen

Stap 1: Zorg dat je klaar bent voor een nieuwe relatie

Als je je ex terug wilt, vraag jezelf dan eerst af: “Zijn we klaar om nieuwe patronen te creëren in plaats van oude, versleten scripts opnieuw af te spelen?”

Als je het gevoel hebt dat jullie beiden zijn gegroeid, als je erover kunt praten en eerlijk kunt zijn, dan kan het werken. Maar als je nog steeds dezelfde oude conflicten hebt zonder oplossingen, dan is het beter om nog apart te blijven.

Werk daarom eerst aan je eigen herstel en groei voordat je het weer met je ex probeert. Je moet echt zorgen dat jij je eigen werk hebt gedaan voordat je de ander vraagt om weer mee te doen.

https://www.youtube.com/watch?v=kFQrc6fJ0e4&embeds_referring_euri=https%3A%2F%2Fwww.mannenbrein.nl%2F&source_ve_path=MjM4NTE

1. Geef aan dat je geen contact wil

Het allereerste wat je wil doen is je vertellen dat je liever geen contact wil. Dit doe je niet uit boosheid of omdat je ze nooit meer wil spreken, maar omdat je ruimte nodig hebt om te rouwen. De verleiding is anders te groot om weer te praten en zelfs af te spreken.

Zonder contact heb je geen keuze dan om vooruit te kijken. Nu kan je helder nadenken over wat je wil van de toekomst en om te begrijpen of je écht je ex terug wilt. Dit betekent dus ook dat je ze niet gaat stalken op sociale media om te achterhalen wat ze doen.

Bovendien leer je nu ook voor jezelf zorgen zonder goedkeuring van je ex. Je leert dus weer op je eigen twee benen staan.

Dit is dus het moment om te genezen en weer te genieten van je autonomie.

[tip]

- [5 Manieren om hem je te laten missen zodat hij je terug wil](#)

2. Reflecteer op de relatie

Zelfs al heeft je ex veel aan de breuk bijgedragen blijft het cruciaal om je eigen rol in de dynamiek te onderzoeken. Dus wees eerlijk met jezelf: waarom was de breuk nodig? Wat

moet je leren? Het is niet verstandig om een volgende relatie in te stappen als je weer dezelfde fouten gaat maken.

Hoe heb jij aan het eind van de relatie bijgedragen? Welke patronen zie je in jezelf die je wilt veranderen?

Je kunt niet verwachten dat de relatie anders gaat zijn als jij niet ook verandert.

3. Zoek naar vrede met de situatie

Voordat je überhaupt kunt denken aan een toekomst met je ex, moet je de breuk echt verwerken. Neem de tijd om te rouwen en de situatie te accepteren.

Het klinkt misschien gek, maar voordat je een nieuwe relatie aangaat moet je je ex op een emotioneel durven loslaten. Dit betekent niet dat je alles vergeet, maar dat je vrede hebt met de situatie en niet alleen teruggaat omdat je hem mist of dat jullie een geschiedenis hebben.

Het belangrijkste is dat je niet weer bij je ex komt omdat je het idee hebt dat je hen nodig hebt voor je geluk.

4. Kom sterker uit de breuk

Dit is de tijd om aan jezelf te werken. Het kan zijn dat je nieuwe hobby's ontdekt, je carrière verder ontwikkelt, je fysieke gezondheid verbetert of gewoon meer tijd besteedt aan je eigen welzijn. Het doel is om sterker en onafhankelijker uit de breuk te komen.

Niet zodat je dan niemand meer nodig hebt, maar zodat je beter in staat bent om een gezonde, liefdevolle relatie aan te gaan. **Pas als je van het leven kan genieten zonder je ex kun je overwegen om die relatie weer op te bouwen.**

[tip]

- [Spijt van scheiding? 17 tips hoe je de relatie repareert](#)

5. Weet wat je van de relatie wil

Voordat je contact met je ex opneemt, moet je weten wat je wilt. Wat zoek je in een relatie? Wat is je grootste behoefte? Wat miste je in je vorige relatie? Als je dat voor jezelf helder hebt, kun je beter bepalen of het echt de moeite waard is om weer met je ex in contact te komen.

Stap 2: Neem contact op

1. Zorg dat je doet voor de goede redenen

Voordat je contact opneemt, moet je echt duidelijk voor jezelf hebben waarom je dit wilt. Is het omdat je werkelijk in de toekomst met deze persoon wilt bouwen, of omdat je je simpelweg een beetje eenzaam voelt of het oude vertrouwde mist?

Zorg niet dat je teruggaat vanuit een gevoel van nostalgie of afhankelijkheid.

Als je intenties helder zijn, ben je beter in staat om te communiceren wat je nodig hebt van de relatie.

[Tip]

- [Hoe krijg ik hem terug? De 14 stappen om je ex terug te krijgen](#)

2. Deel je intenties

Veel dating coaches adviseren om eerst laagdrempelig contact met je ex te zoeken. Hier ben ik het niet mee eens. Zeg gewoon eerlijk wat er in je omgaat, misschien iets zoals dit:

“Hoi, ik heb hier een boel over nagedacht en ik wil ons graag nog een kans geven. Maar alleen als we beiden echt bereid zijn om het anders te doen. Laten we bijkletsen over een koffietje als jij hetzelfde hierover denkt.”

Dit voorkomt vage gesprekken. En zo weet je direct hoe de steel in de vork staat.

Zorg er natuurlijk wel voor dat jouw berichtje past bij de situatie. Was jouw gedrag vooral hetgene waardoor het uitging? Dan wil je op een meer attentie manier contact opnemen. Wellicht iets zoals dit:

“Hee, ik kan het me voorstellen dat je me nog niet wil zien, maar ik heb spijt van wat er gebeurd is en ik wil het graag met je bespreken. Ik ben namelijk een boel gegroeid. Wat denk je ervan?”

3. Zoek uit of je ex is veranderd

Als jullie afspreken wil je benadrukken dat je niet op zoek bent naar wat was, maar naar wat nu mogelijk is. Jij wil alleen in een relatie stappen die een kans van slagen heeft. En dat kan alleen als jullie beide hebben gewerkt aan het doorbreken van schadelijke patronen.

Je zou dus iets kunnen zeggen als:

“Ik heb een boel geleerd van wat er tussen ons is gebeurd en ben nu een betere versie van mezelf geworden. Hoewel ik niet perfect ben, weet ik zeker dat ik nu een betere partner ben dan eerst. Als jij ook bent gegroeid en open staat om nieuwe dingen te proberen, dan zou ik het leuk vinden om weer te proberen.”

BELANGRIJK: Je kunt niet verwachten dat je ex meteen hetzelfde voelt of klaar is om dezelfde stap te zetten, zelfs als je heel duidelijk bent. Geef ze daarom de tijd om je berichtje te beantwoorden.

4. Communiceer wat anders moet

Als jullie beiden bereid zijn om het opnieuw te proberen, is het belangrijk om te praten over wat jullie van de relatie verwachten.

Nu is het moment om eerlijk te zijn over wat anders moet. Het is vooral belangrijk om niet te doen alsof alles weer wordt zoals vroeger.

Wat zijn de dingen die je van elkaar nodig hebt? Wat werkt voor jullie beiden, en wat werkt niet meer?

Het is belangrijk om hier niet overhaast doorheen te gaan, omdat dit de basis legt voor wat komen gaat.

5. Bewandel rustig het relatiepad

Zelfs als je het gevoel hebt dat je het samen kunt proberen, geef dan ruimte voor de relatie om opnieuw te ontstaan. Dit betekent dat je het niet meteen moet verwachten dat alles perfect is. En je wil zeker niet denken dat jullie kunnen beginnen waar jullie zijn gebleven.

Jullie willen rustig het relatiepad bewandelen alsof jullie die net weer voor het eerst zijn begonnen. Het is dus geen 'terug naar de oude tijd', maar het maken van iets nieuws en beters.

- Leer elkaar weer opnieuw kennen. Heb geen grote gesprekken over de toekomst, maar ontdek wie jullie zijn, los van de relatie.
- Vermijd oude patronen. Als jullie vroeger veel ruzie hadden over bepaalde onderwerpen, vraag je dan af, "*Hoe kan ik dit anders aanpakken?*" Schoot je vroeger bijvoorbeeld snel in de verdediging, probeer dan nu rustig te blijven en open te staan voor wat de ander zegt.
- Doe samen nieuwe dingen. Ga niet terug naar 'wat werkte' maar probeer nieuwe ervaringen op te doen. Zo breng je een frisse energie in de relatie.
- Behoud je eigen identiteit. Stort jezelf niet volledig in de relatie, blijf dingen doen die je energie geven, zoals sporten, doelen nastreven, of afspreken met familie en vrienden. Heb dus voldoende ruimte voor jezelf.
- Heb geduld. Stel geen verwachtingen dat alles gelijk perfect moet zijn. Maak ruimte voor kleine onzekerheden en laat de relatie zich langzaam ontwikkelen.

Dit is je kans om je ex weer te ontdekken zonder oude vooroordelen. En pas op dat je niet alleen bezig met de relatie bent, maar ook met je persoonlijke groei.

Laat jullie relatie niet de enige bron van je identiteit zijn. Blijf investeren in je eigen leven.

[tip]

- [Hoe maak je een man gek? 9 Beste tips om hem gek op je te maken](#)

6. Evalueer of het goed voelt

Het regelmatig evalueren van de relatie cruciaal is om te voorkomen dat je vast komt te zitten in oude patronen. Dit betekent dat je, net als in de beginfase van de relatie, blijft onderzoeken of de dynamiek goed voor jullie beide is.

- Voel je je gehoord? Hoe communiceren jullie met elkaar? Kunnen jullie open en eerlijk praten zonder dat het gesprek uitmondt in oude conflicten?
- Voel je je emotioneel veilig en geliefd? Je moet het gevoel hebben dat je partner er voor je is, niet alleen in de goede tijden, maar ook wanneer het moeilijk is. Is er ruimte voor kwetsbaarheid? Voel je je gesteund in je persoonlijke en gezamenlijke doelen?
- Voelt het als een partnerschap en niet een verplichting? Een gezonde relatie moet wederzijds aanvoelen. Het is belangrijk dat het geen verplichting of een taak wordt, maar iets wat je beiden actief wilt.

Het is verstandig om regelmatig relatie 'check-ins' te hebben. Dit is dan het moment waarop jullie kunnen delen wat goed gaat en waar nog ruimte voor verbetering is. Dit zorgt ervoor dat jullie niet vast komen te zitten in oude patronen, maar dat jullie constant ruimte maken voor groei.

Ex terug - Conclusie

Als je besluit om je ex een nieuwe kans te geven, is het belangrijk om te begrijpen dat dit niet zomaar teruggaan is naar de oude situatie. Het vraagt om een bewuste keuze, waarbij jullie beiden moeten hebben gewerkt aan persoonlijke groei en verandering. Het is essentieel dat je niet alleen handelt vanuit verlangen naar het verleden, maar vanuit de bereidheid om samen iets nieuws en gezonds te creëren.

Kiezen jullie er uiteindelijk voor om weer partners voor elkaar te worden? Bewandel dan rustig het relatiep pad. Geef de relatie de tijd om zich opnieuw te ontwikkelen, zonder te verwachten dat alles meteen perfect is. Het is belangrijk om de ander opnieuw te ontdekken, nieuwe ervaringen samen op te doen, en tegelijkertijd jezelf niet te verliezen.

Daarom wil je regelmatig inchecken of de relatie wel de juiste richting op beweegt. Zo heb je de grootste kans dat jullie een gezonde en vervullende relatie zullen hebben.

Kan je hierbij nog extra hulp gebruiken? Grijp mijn gratis e-book waarin je ontdekt hoe jij de beste versie van jezelf kan worden. Zo zit jij lekker in je vel en ben je ook nog eens onweerstaanbaar voor de man in je leven.

Ben jij klaar om de sterke, krachtige vrouw te worden die je wilt zijn?

Laat hieronder je mailadres achter en ik stuur het e-book direct gratis naar je inbox.