

DE 10 ZOMERBLOKKADES DIE JOU NIET LOSLATEN & HUN SYSTEMISCHE WORTELS

VOOR
AMBITIEUZE
VROUWEN



Susan van Schijndel-Gerrits
Therapeutisch kern Coach

WELKOM!



Even voorstellen

Ik ben Susan van Schijndel-Gerrits

✨ ik werk met ambitieuze vrouwen die alles dragen, behalve rust.

Op het werk klopt het en zijn ze succesvol. Ze zijn krachtig, scherp, zichtbaar.

Maar naast hun werk lopen ze vast.

Tot het niet langer werkt. Tot het lijf begint te spreken.

Tot de drang om écht te kiezen niet meer te negeren is.

Altijd afgestemd op de ander. Altijd beschikbaar, behalve voor zichzelf.

Ik zie razendsnel waar het systemisch vastzit.

We gaan naar de oorsprong snel, zuiver, zonder omweg. Doorbreken wat niet van hen is.

En maken het praktisch in lijf, agenda, leven en keuzes.

Niet nog meer inzichten om te begrijpen.

Maar helderheid om te kiezen. Rust om te landen. En een doorbraak die blijft.

Ontspannen is vaak lastig, met een hoofd die altijd "aan"staat, ook in de zomer als je vakantie neemt en rust... maar is dat ook zo? Kom je echt tot rust? Vaak zitten daar systemische blokkades en belemmerende overtuigingen onder die jou daarvan weerhouden.

Daarom heb ik deze gratis weggever voor je gemaakt.... Want deze zomer mag jij wél rusten.

Omdat jij het doorbreekt.



Liefs Susan



DE ZOMER IS ER, JIJ OOK?

Je had je voorgenomen om te ontspannen.

Tijd voor jezelf. Minder ruis. Meer ruimte.

Maar nu je in die ruimte stapt komt er van alles omhoog.

🗣️ "Ik wil rust, maar m'n hoofd blijft maar doorgaan."

🗣️ "Ik voel me leeg, ook al is alles goed."

🗣️ "Ik wil alleen zijn, maar ik voel me dan meteen schuldig."

Herkenbaar? Je bent niet de enige.

Veel vrouwen denken dat dit 'gewoon stress' is.

Of schuldgevoel omdat je even uit de rol stapt.

Maar vaak zit er iets diepers onder:

- 📌 Onbewuste familieleoyaliteit
- 📌 Oude vrouwenlijnen vol aanpassing
- 📌 Een systeem waarin jij de sfeer bewaakt en jezelf vergeet

In deze weggever neem ik je mee langs de 10 diepste blokkades die ik keer op keer zie bij ambitieuze vrouwen die succesvol zijn in hun werk maar thuis, op vakantie of in rust... vastlopen.

Niet zweverig. Niet vaag.

Maar rauw, systemisch en praktisch.

Met onder elke blokkade:

- een herkenbare uitspraak
 - de gedragingen die je misschien herkent
 - en de systemische laag die daar onbewust onder ligt
- Zodat je niet alleen snapt wat je voelt, maar eindelijk gaat zien waarom.

WAT BETEKENT SYSTEMISCH LEREN KIJKEN ?

Systemisch kijken betekent dat je gaat kijken naar de onzichtbare patronen binnen je familiesysteem die jou vormen en beïnvloeden.

Het goede nieuws? Jij bent vaal de eerste generatie die deze patronen kan zien, erkennen en doorbreken.

En soms is het alleen al zien van wat je draagt, zonder oordeel, genoeg om ruimte te creëren voor verandering. Om vanuit daar keuzes te maken wat je blijft herhalen en wat je doorbreekt.

Bewustwording geeft jou het eigenaarschap terug over jouw leven.

Je hoeft niet langer vast te zitten in oude patronen die niet meer dienen.

Je kunt nu zelf kiezen welke verhalen je wilt voortzetten en welke je loslaat.

Dit is de kracht van systemisch werken: niet vechten tegen jezelf, maar met inzicht en compassie ruimte maken voor jouw vrijheid en jouw ware zelf.

Jij bent niet alleen drager van het verleden.

Jij bent de creator van jouw toekomst.

Liefs Susan





De 10 meestvoorkomende **BLOKKADES**

01 ____ JE HOOFD DRAAIT DOOR, OOK AL
HEB JE NIKS TE DOEN

02 ____ JE VOELT JE SCHULDIG ALS JE TIJD
VOOR JEZELF NEEMT

03 ____ JE BENT LICHAMELIJK VRIJ, MAAR
INNERLIJK NOG VAST

04 ____ JE VOELT JE VERANTWOORDELIJK
VOOR IEDERS STEMMING

05 ____ JE WEET DAT JE VEEL VOELT, MAAR
JE KUNT ER GEEN WOORDEN AAN
GEVEN

06 ____ JE HEBT PLANNEN, MAAR JE KOMT
ER NIET AAN TOE



De 10 meestvoorkomende **BLOKKADES**

07 — JE KOMT PAS BIJ JEZELF ALS
IEDEREEN SLAAPT

08 — JE BENT ALTIJD BEZIG MET
'NUTTIG ZIJN'

09 — JE LICHAAM ZEGT: STOP MAAR JE
HOOFD ZEGT: DOORGAAN

10 — JE WEET DAT ER IETS NIET KLOPT
MAAR JE WEET NIET WAT

01

JE HOOFD DRAAIT DOOR, OOK
AL HEB JE NIKS TE DOEN



1. JE HOOFD DRAAIT DOOR OOK AL HEB JE NIKS TE DOEN



Wat je denkt:

“Ik ben vrij, maar ik blijf in de doe-modus.”

Wat je doet:

- ▶ Je ligt op een strandbed, maar je hersenen houden vergadering.
- ▶ Je voelt onrust als je even niets hoeft.
- ▶ Je blijft denken aan werk, gezin, boodschappen zelfs als alles geregeld is.

SYSTEMISCHE LAAG:

In veel vrouwenlijnen werd ‘doorgaan’ een overlevingsstrategie.

Rust was geen optie want dan kwam het verdriet boven, of de chaos, of het oordeel.

Zeker in oorlogstijd, bij armoede of verlies, was actie de enige veilige vorm.

Generaties leerden: wie stopt, zakt. Wie vertraagt, faalt.

Jouw lijf heeft rust nodig, maar je systeem herkent het als gevaar.

02
JE VOELT JE SCHULDIG ALS JE
TIJD VOOR JEZELF NEEMT



2. JE VOELT JE SCHULDIG ALS JE TIJD VOOR JEZELF NEEMT



Wat je denkt:

“Ik wil gewoon even niks... maar dat voelt egoïstisch.”

Wat je doet:

- Je trekt je terug, maar voelt je meteen bezwaard.
- Je gunt jezelf rust, tot je iemand hoort zuchten.
- Je denkt aan je gezin terwijl je even tijd voor jezelf probeert te nemen.

DE SYSTEMISCHE LAAG:

In veel families stond de vrouw in dienst van het geheel.

Zij was de gever, de hoeder, de draagster.

Er was geen ruimte voor haar eigen verlangens laat staan dat ze die mocht volgen.

Zodra jij jezelf op één zet, raakt dat een diep systeem van loyaliteit:

“Wie ben ik om te kiezen voor mezelf, als zij dat nooit konden?”

Het schuldgevoel is niet van nu het is een echo van de vrouwen vóór jou.

03

JE BENT LICHAAMELIJK VRIJ,
MAAR INNERLIJK NOG VAST



3. JE BENT LICHAAMELIJK VRIJ, MAAR INNERLIJK NOG VAST

Wat je denkt:

“Ik ben op vakantie, maar ik voel me opgesloten in m'n hoofd.”

Wat je doet:

- Je probeert te ontspannen, maar je gedachten blijven cirkelen.
- Je voelt spanning, terwijl je omgeving juist rustig is.
- Je hoofd komt niet tot stilstand, ook al is het stil om je heen.

Systemische laag:

Veel vrouwen droegen onuitgesproken zorgen, verlies, schaamte of geweld.

Ze leerden hun lichaam afsluiten en hun hoofd aanzetten want in voelen zat te veel pijn.

Die overlevingsstrategie leeft nog in jou voort.

Ook al is jouw leven nu veilig:

jouw systeem vertrouwt het pas als je in controle blijft.

En dus blijf je in je hoofd, ook al ben je op een berg in Italië.



04

JE VOELT JE
VERANTWOORDELIJK
VOOR IEDERS
STEMMING

4. JE VOELT JE VERANTWOORDELIJK VOOR IEDERS STEMMING

Wat je denkt:

“Als ik het loslaat, loopt het mis.”

Wat je doet:

- Je checkt of iedereen oké is.
- Je reguleert de sfeer zodat het gezellig blijft.
- Je eigen stemming zet je op pauze.

Systemische laag:

In veel familiesystemen werd verbinding bewaard via aanpassing.

Wie gevoelig was, ging op de ‘plek van de lijm’ staan: de verbinder, de buffer, de sfeerdrager.

Die plek gaf onzichtbare macht, het gevoel ertoe te doen en van controle en voorspelbaarheid maar kostte verbinding met zichzelf.

Als jij nu zorgt dat iedereen het naar zijn zin heeft, reageert jouw systeem op oude onveiligheid.

Je bent niet verantwoordelijk voor de sfeer



05

JE WEET DAT JE VEEL
VOELT, MAAR JE KUNT
ER GEEN WOORDEN
AAN GEVEN



5. JE WEET DAT JE VEEL VOELT, MAAR JE KUNT ER GEEN WOORDEN AAN GEVEN

Wat je denkt:

"Ik wil huilen zonder reden. Wat is dit?"

Wat je doet:

- Je voelt plots verdriet of zwaarte zonder duidelijke aanleiding.
- Je slaapt, eet, rust maar het helpt niet.
- Er komt iets ouds naar boven wat je niet kunt plaatsen.

Systemische laag:

Wat in een systeem niet werd uitgesproken, zoekt een drager.

Emoties die te groot waren verlies, rouw, oorlogstrauma, schaamte werden vaak weggestopt uit liefde.

Maar energie stopt niet; die zoekt een uitweg.

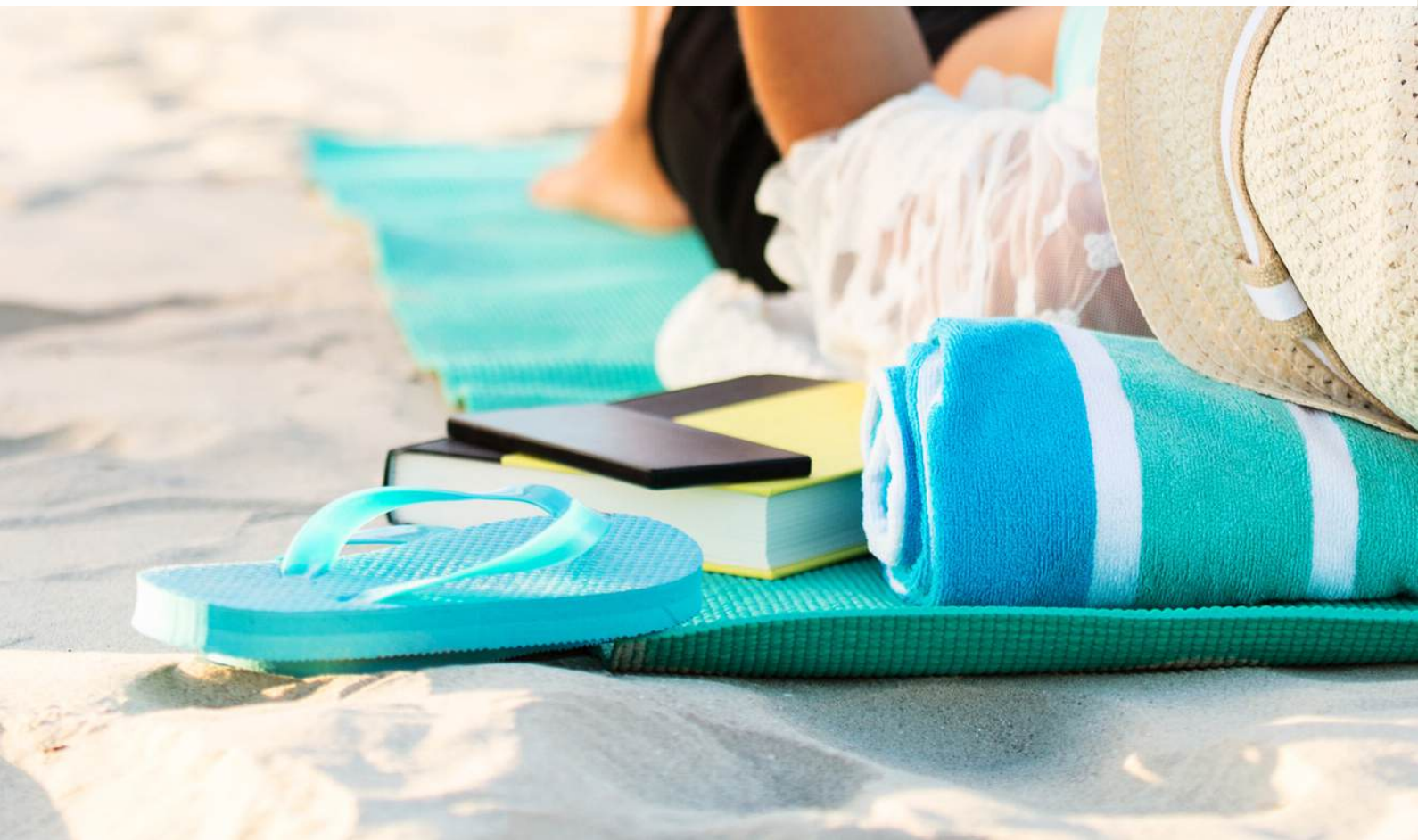
Vrouwen die nu huilen zonder reden, dragen vaak de stilte van hun lijn.

Wat niet kon worden gevoeld, zoekt via jou alsnog erkenning.



06

JE HEBT PLANNEN, MAAR JE
KOMT ER NIET AAN TOE.



6. JE HEBT PLANNEN, MAAR JE KOMT ER NIET AAN TOE

Wat je denkt:

“Nu heb ik tijd, maar ik doe het nog steeds niet.”

Wat je doet:

- Je had van alles willen schrijven, maken of creëren, gewoon omdat je het leuk vind.
- Maar nu het moment daar is... blijf je hangen in twijfel of uitstel.
- Je weet wat je wilt, maar het stroomt niet en je voelt je gefrustreerd.



Systemische laag:

Zichtbaar zijn was niet altijd veilig.

In veel vrouwenlijnen werd expressie vaak onderdrukt door religie, cultuur, gezinsdynamiek of simpelweg door angst.

Wie zich uitsprak, riskeerde afwijzing of gevaar.

En dus werd 'echt jezelf zijn' onbewust gekoppeld aan risico.

Wat jij nu 'uitstellen' noemt, is een systeem dat nog niet gelooft dat echt als jezelf zichtbaar zijn veilig is.

07

JE KOMT PAS BIJ
JEZELF ALS
IEDEREEN SLAAPT



7. JE KOMT PAS BIJ JEZELF ALS IEDEREEN SLAAPT

Wat je zegt:

“'s Avonds wil ik nog zóveel maar ik ben op.”

Wat je doet:

- Je dag draait om anderen.
- Pas als iedereen slaapt, ontstaat er ruimte voor jou.
- En dan ben je te moe om er echt van te genieten.

Systemische laag:

Veel vrouwen leefden in dienst van het systeem.

Hun tijd, hun aandacht, hun lichaam was beschikbaar voor anderen.

Hun eigen behoeften kwamen pas als alles klaar was of kwamen nooit.

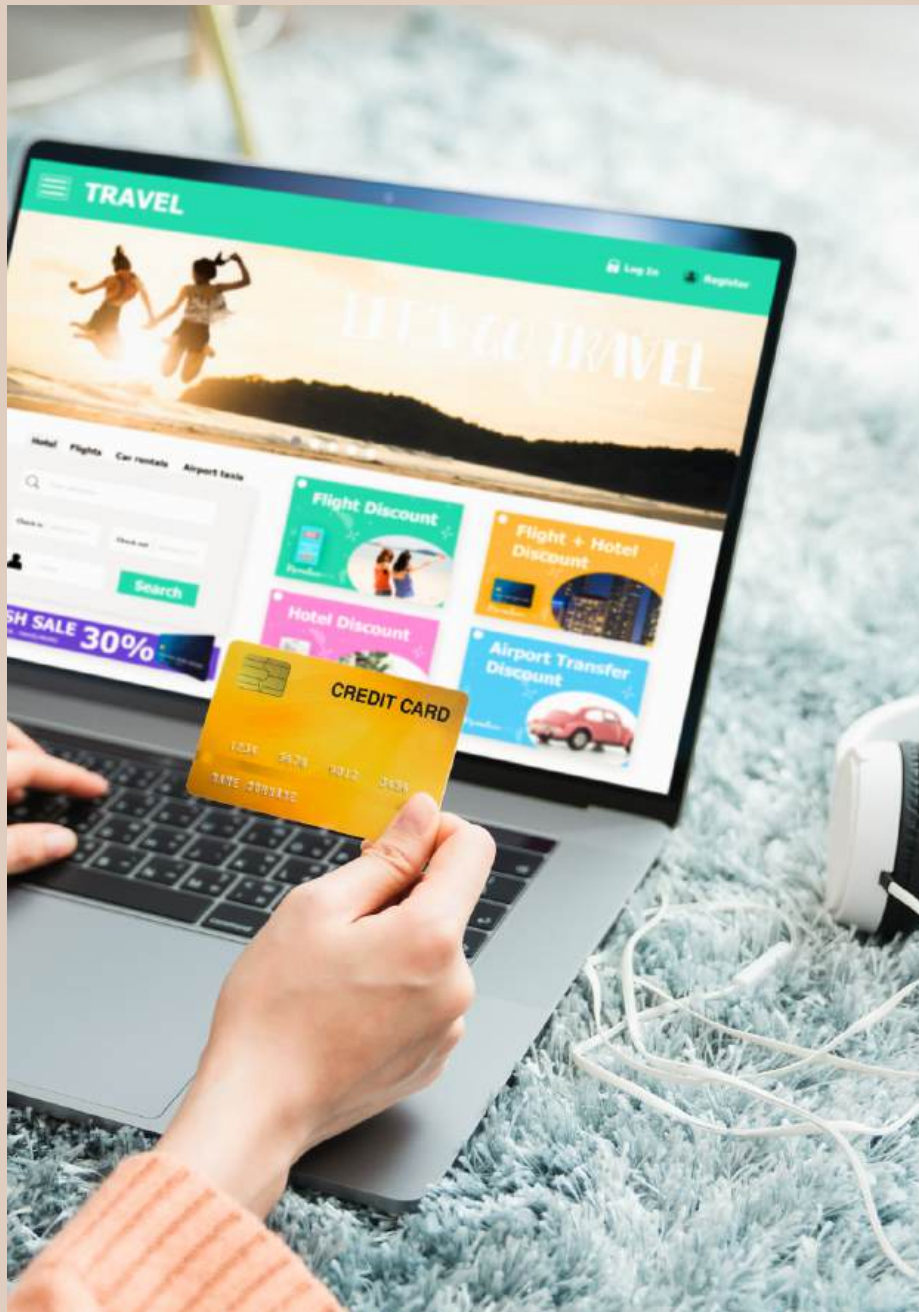
Jij hebt overgenomen wat zij nooit mochten:

je staat pas 'aan' voor jezelf als alles buiten jou stil is.

En dan rest vaak alleen nog vermoeidheid.

Ook de onbewuste loyaliteit om ook niet voor jezelf te kiezen, net als hun.

08
JE BENT ALTIJD BEZIG MET
"NUTTIG" ZIJN.





8. JE BENT ALTIJD BEZIG MET "NUTTIG" ZIJN.

Wat je denkt:

"Even zitten? Ik had ook iets kunnen doen."

Wat je doet:

- ▶ Je wilt wel niksen, maar voelt je dan lui.
- ▶ Je ontspant alleen als er iets tegenover staat.
- ▶ Je rust pas uit als het 'verdiend' is.

Systemische laag:

In veel systemen moest bestaansrecht verdiend worden.

Werken gaf waarde. Rust moest je je permitteren.

Vrouwen deden zichzelf tekort uit liefde voor het systeem, plicht, loyaliteit of noodzaak.

Wat jij nu 'productiviteit' noemt, is soms het bewijs dat je mag bestaan.

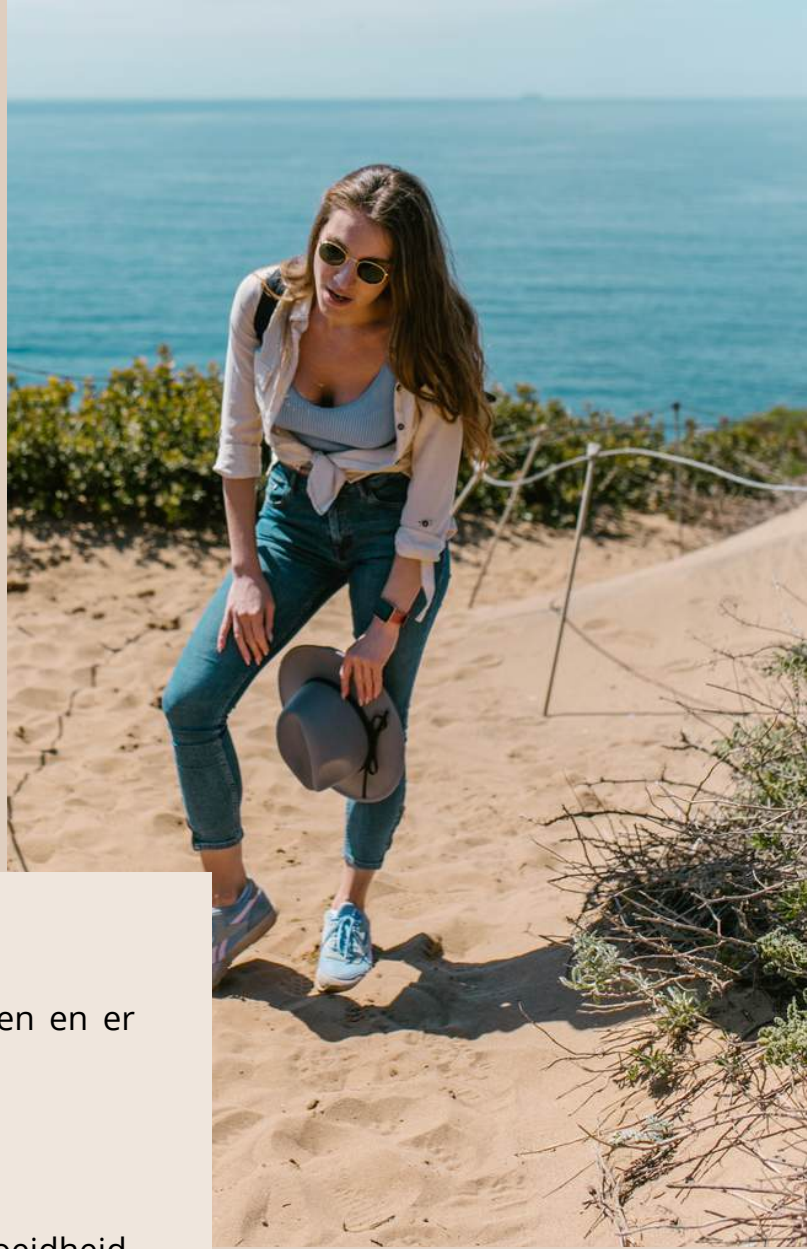
Zolang je nuttig bent, ben je veilig.



09

JE LICHAAM ZEGT:
STOP
MAAR JE HOOFD ZEGT:
DOORGAAN

9. JE LICHAAM ZEGT: STOP MAAR JE HOOFD ZEGT: DOORGAAN



Wat je denkt:

“Ik kan er toch niet zomaar rust nemen en er tussenuit knijpen?”

Wat je doet:

- Je voelt hoofdpijn, vermoeidheid, prikkelbaarheid.
- Maar je negeert het. Er is ‘nog zoveel te doen’.
- Je blijft maar geven.

Systemische laag:

In veel vrouwenlijnen werd overbelasting normaal.

Lichamen die doorgingen tot het op was.

Generaties die geen keuze hadden en dus leerden: pijn negeren is kracht.

Jij voelt nu wat zij nooit mochten toegeven.

En dat maakt het moeilijker, niet makkelijker.

Want jij bent de eerste die mág stoppen.



10

JE WEET DAT ER IETS
NIET KLOPT MAAR JE
WEET NIET WAT

10. JE WEET DAT ER IETS NIET KLOPT MAAR JE WEET NIET WAT

Wat je denkt:

“Alles is goed... maar ik voel het niet.”

Wat je doet:

- Op je werk klopt het, op papier klopt het.
- Maar diep vanbinnen schuurt het.
- Je voelt een sluimerend verlangen buiten je werk om, maar weet niet waarin. Je probeert te ontspannen, maar je gedachten blijven cirkelen.

Systemische laag:

Veel vrouwen leefden naar verwachting in plaats van waarheid.

Ze pasten zich aan. Ze deden wat hoorde.

Maar raakten los van hun kern.

Jij voelt nu een leegte die zij niet eens konden benoemen.

Niet omdat je ondankbaar bent maar omdat jouw ziel herinnert dat er méér is.

En dat ‘kloppend leven’ begint bij waarheid en kiezen voor wat jij wilt.



”

*Maak je jouw keuzes
vanuit liefde voor jezelf?*

*Of maak je jouw keuzes
vanuit liefde voor de
ander?*

*En wat zou je kiezen als je
zou kiezen vanuit liefde
voor jezelf?*



□ OEFENING 1: WAT DRAAG JIJ DEZE ZOMER EN WAT MAG TERUG?

- Neem 10 minuten. Leg pen en papier klaar.
- Sluit even je ogen. Adem diep in en uit.
- Breng je aandacht naar je lichaam niet je hoofd.
- Voel: waar zit spanning? Waar zakt je energie?
- Laat die plek spreken, zonder oordeel. En schrijf dan:

✍️ 1. Waar voel ik dat het schuurt?

- Kies 1 blokkade uit de lijst van de 10 meest voorkomende blokkades hierboven, die deze zomer het meest zichtbaar en voelbaar is voor jou.
- Bijvoorbeeld: "Ik voel me verantwoordelijk voor de sfeer."
- Of: "Mijn lichaam zegt stop, maar m'n hoofd zegt doorgaan."
- Wat gebeurt er op zulke momenten in je lijf?
- Welke gedachtes schieten aan?
- Welke rol neem je in?

✍️ 2. Van wie herken je dit nog meer in jouw lijn?

- Denk terug aan je moeder, grootmoeder, tantes of vrouwen in jouw systeem.
- Wie was er altijd 'aan'?
- Wie hield het gezin bij elkaar?
- Wie zette zichzelf opzij?
- Je hoeft het niet te weten alleen te voelen.
- Welk beeld komt er omhoog? Schrijf het op.



✍️ 3. Wat is niet (meer) van jou?

- Vraag je lijf: wat draag ik nu, dat niet bij mij hoort?
- Is het de onrust? De verantwoordelijkheid? De angst om het fout te doen?
- Wat wil jouw systeem eigenlijk loslaten?
- Schrijf de zin af:

“Lieve ..., ik zie wat jij hebt gedragen.

En uit liefde heb ik het overgenomen.

Maar nu geef ik het terug. Ik kies voor rust. Voor mij.”

✍️ 4. Wat wil er wél door jou heen stromen?

- Na al het dragen, aanpassen en overleven...
- Wat wil jij belichamen? Wat mag wél blijven?
- Schrijf:

“Wat ik meeneem uit mijn lijn is...”

“Wat ik deze zomer wil voelen is...”

“Wat ik kies, is...”

✧ NU JE DIT GEZIEN HEBT....

Nu je dit gezien hebt de 10 meest voorkomende blokkades van ambitieuze waarop het in de zomer (of in rust) stopt kan het zijn dat het vanbinnen begint te schuren.

Want ook al herkende je meerdere blokkades ergens voel je:

“Maar op werk lukt het toch wél?”

“Ik kan daar helder zijn, krachtig, intuïtief. Waarom val ik buiten mijn werk zo snel weg?”

En dan komt vaak ook die strenge stem:

“Ik moet dit toch kunnen. Ik weet dit toch allemaal al. Waarom voel ik me dan zo moe / chaotisch / leeg?”

Dat is precies het pijnlijke contrast waar veel ambitieuze vrouwen in vastlopen.

Je bent wijs. Je hebt jezelf ontwikkeld.

Je hebt geleerd om te leiden, te dragen, te presteren

en dat is precies waar je systeem zich veilig voelt:

in de vorm, in de controle, in de actie.

Je werk geeft structuur. Daar mag je stevig zijn. Zichtbaar. Doelgericht.

Dat voelt vertrouwd, want daar krijg je waardering en vaak: bestaansrecht.

Maar buiten je werk, in je rust, je relaties, je lijf... ontbreekt die structuur.

En juist daar komen oude patronen naar boven. Daar zit die systemische onderlaag.

Patronen die zeggen:

- “Wees niet tot last.”
- “Zorg dat de ander zich goed voelt.”
- “Jij redt het wel.”
- “Rust is gevaarlijk. Gevoel gooit alles op zijn kop. Stilte haalt te veel boven.”

En dus blijf je ‘aan’. Zelfs als het niet meer nodig is.

Zelfs als je weet dat je toe bent aan iets anders.

Je verstand begrijpt het allang.

Maar je systeem denkt: “Blijf nog maar even in de doe-stand, dat is veiliger.”

En zodra je er bewust van wordt wat je denkt, doet en waar de oorsprong zit,

kun je anders gaan kiezen. En daar zit de verandering en de vrijheid

Kies jouw volgende stap in het doorbreken van je blokkades:

- ◆ Masterclass : Hoe maak je jouw systemische familie stamboom?
 - Leer helder en praktisch de dynamieken en patronen ontdekken die jij onbewust draagt.
 - Dit is de sleutel om te gaan zien waar de oorsprong ligt van jouw patronen en onbewuste loyaliteiten.
 - Investering €11
 - ✉ Mail me op info@therapeutischkerncoach.nl met "Masterclass" voor meer info.

- ◆ Doorbraaksessie (1:1)
 - In een krachtige sessie maken we helder wat jou tegenhoudt en wat jij nodig hebt om jezelf volledig te laten zien.
 - Voor vrouwen die klaar zijn om écht te landen in zichzelf.
 - Investering: €179
 - ✉ Mail me voor een plek vanaf september max 5 plekken per maand beschikbaar.

- ◆ Systemische doorbraakdag
 - Een praktische en transformerende livedag waarin je met diverse systemische opdrachten en (tafel)opstellingen oude patronen loslaat en ruimte maakt voor wat jij werkelijk wilt.
 - Voor ervoor kiest te kiezen voor zichzelf, diep en voluit.
 - Investering: €99
 - Kleinschalig en verbindend met max 12 deelnemers
 - ✉ Mail me met "Doorbraakdag" voor aanmelding.

Je hoeft niet méér te doen, wel bewuster te kiezen wat jij nodig hebt.

Zodra je gaat kiezen vanuit je kern, dan verandert alles om je heen mee.

