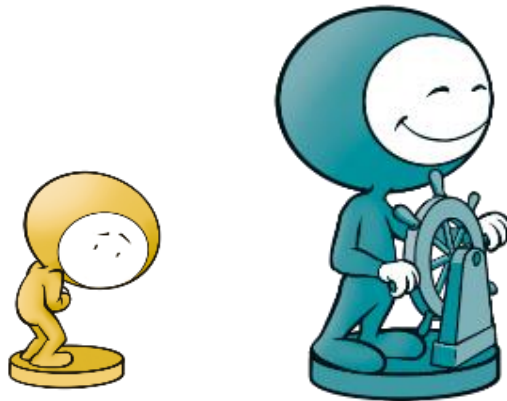


Werkboek schematherapie

Modi in Zicht



Naam: _____

Werkboek

In dit werkboek kun je gaan ontdekken waar jouw problemen, gedachten en gevoelens vandaan komen. Je gaat onderzoeken welke kanten jij hebt en hoe die zijn ontstaan. Voordat je begint, worden hieronder een paar begrippen uitgelegd die in het werkboek voorkomen.

Basisbehoeften:

Je problemen, gedachten en gevoelens van nu zijn deels terug te voeren op je ervaringen in je kindertijd. Ieder kind heeft bepaalde dingen nodig om zich goed te kunnen ontwikkelen. Denk bijvoorbeeld aan veiligheid, je verbonden voelen met anderen, zelfstandig de wereld mogen ontdekken, je emoties mogen uiten, ruimte krijgen om te spelen en eerlijke regels en grenzen. Dit soort ervaringen, of het gemis daarvan, beïnvloeden hoe je naar jezelf en anderen kijkt (schema's).

Schema's:

Schema's zijn overtuigingen of verwachtingen die je hebt over jezelf, anderen en de wereld. Schema's kunnen positief of negatief zijn. Als je als kind bijvoorbeeld de ervaring had dat andere kinderen je aardig vonden en je erbij hoorde, zul je in situaties in het hier en nu ook verwachten dat je over het algemeen geaccepteerd zult worden door anderen. Als je als kind echter gepest werd, kun je in verschillende situaties gaan verwachten dat je er niet bij hoort, dat je niks waard bent of dat anderen gemeen tegen je zullen doen. Zelfs in situaties waarin dit eigenlijk niet zo is. Als je bijvoorbeeld langs een groepje mensen loopt dat op dat moment in de lach schiet, zul je misschien denken dat ze jou uitlachen (omdat je dat al zo vaak meegemaakt hebt). Terwijl die mensen in werkelijkheid misschien lachen omdat iemand een mop vertelde. Zo kunnen je schema's ook beïnvloeden hoe je situaties ervaart of beoordeelt.

Modi:

Modi zijn de verschillende kanten die mensen hebben. Iedereen heeft verschillende kanten. Soms ben je bijvoorbeeld blij en doe je lekker gek, terwijl je op andere momenten serieus bent. Dus je verschillende kanten laten zich op verschillende momenten zien en dan voel, denk en gedraag je je op een bepaalde manier. Zo kan het zijn dat je je het ene moment best oké voelt, het volgende moment verdrietig of boos kunt zijn en op weer een ander moment je wat verdoofd voelt, alsof het je allemaal niet zo kan schelen.

Modusmodel:

Op de laatste bladzijde van dit werkboek zie je alle verschillende kanten in een overzicht staan. Je kunt een invulformulier gebruiken (vraag je behandelaar of download deze gratis op www.psykey.nl) om je eigen modusmodel te maken en alleen de figuurtjes te laten staan die jij bij jezelf herkent. Je kunt daar ook kwijt hoe je naar jezelf en anderen kijkt (je schema's) en waar dit vandaan komt (basisbehoeften). Zo krijg je meer inzicht in de problemen die je ervaart en kun je samen met je behandelaar doelen opstellen die je wil behalen.

Basisbehoefte: Veiligheid en verbondenheid.

Elk kind heeft een veilige omgeving nodig waar er mensen zijn die voor hem/haar zorgen. Het kind heeft aandacht, liefde en begrip nodig en wil het gevoel hebben dat hij/zij ergens bij hoort, zowel thuis als in situaties met leeftijdgenoten.

De volgende vragen gaan over de situatie van **vóór jouw tiende jaar**.

- a) Welke dingen gingen er goed als het gaat over veiligheid en verbondenheid?
Bijvoorbeeld: Wie bood jou veiligheid vroeger en op welke manier? Met wie voelde jij je verbonden?

- Binnen mijn gezin:

- Buiten mijn gezin (bijv. op school, hobbyclubs, familieleden):

- b) Welke dingen gingen er minder goed als het gaat over veiligheid en verbondenheid? Bijvoorbeeld: In welke situaties of bij welke personen voelde jij je niet veilig of had je het gevoel er niet bij te horen?

- Binnen mijn gezin:

- Buiten mijn gezin (bijv. op school, hobbyclubs, familieleden):

- c) Denk je dat jouw karakter invloed heeft gehad op de mate waarin jij je vroeger veilig voelde of verbonden voelde met anderen? Bijvoorbeeld omdat je van jezelf wat angstig of verlegen bent aangelegd, vaak spanning opzoekt, graag met anderen of juist op jezelf was, etcetera?

Schema's

Op basis van je ervaringen met veiligheid en verbondenheid kun je de volgende schema's hebben (zie de uitspraken hieronder). Geef bij elke uitspraak aan in hoeverre deze op jou van toepassing is.



➤ Stabiele hechting:

Ik verwacht dat anderen, die belangrijk voor mij zijn, er voor mij zijn en blijven.

Helemaal niet waar
 Niet erg waar
 Ertussenin
 Best wel waar
 Helemaal waar

➤ Emotionele voldoening:

Ik geloof dat er iemand is die mij steunt, beschermt en voor mij zorgt.

Helemaal niet waar
 Niet erg waar
 Ertussenin
 Best wel waar
 Helemaal waar

➤ Erbij horen:

Ik verwacht dat ik erbij hoor en geaccepteerd zal worden door anderen

Helemaal niet waar
 Niet erg waar
 Ertussenin
 Best wel waar
 Helemaal waar



➤ Verlating:

Ik verwacht dat anderen, die belangrijk voor mij zijn, mij in de steek zullen laten.

Helemaal niet waar
 Niet erg waar
 Ertussenin
 Best wel waar
 Helemaal waar

➤ Emotionele verwaarlozing:

Ik verwacht dat anderen mij niet zullen steunen, beschermen of voor mij zullen zorgen.

Helemaal niet waar
 Niet erg waar
 Ertussenin
 Best wel waar
 Helemaal waar

➤ Sociaal isolement:

Ik geloof dat ik er niet bij hoor en dat ik anders ben dan anderen.

Helemaal niet waar
 Niet erg waar
 Ertussenin
 Best wel waar
 Helemaal waar

➤ Wantrouwen:

Ik verwacht dat anderen misbruik van me zullen maken of me zullen bedriegen.

Helemaal niet waar
 Niet erg waar
 Ertussenin
 Best wel waar
 Helemaal waar

➤ Minderwaardigheid/schaamte:

Ik voel me van binnen minderwaardig, slecht en waardeloos.

Helemaal niet waar
 Niet erg waar
 Ertussenin
 Best wel waar
 Helemaal waar

Basisbehoefte: Autonomie/zelfstandigheid

Elk kind heeft nodig om de wereld op zijn/haar eigen manier te mogen ontdekken. Het kind wil aangemoedigd worden om, passend bij de leeftijd, verantwoordelijkheid te nemen voor alledaagse taken en om een eigen mening te vormen. Zo leer je als kind vaardigheden om zelfstandiger te worden en ontwikkel je jezelf als persoon.

De volgende vragen gaan over de situatie van **vóór jouw tiende jaar**.

a) Welke dingen gingen er goed als het gaat over zelfstandigheid?

- Binnen mijn gezin:

- Buiten mijn gezin (bijv. op school, hobbyclubs, familieleden):

b) Welke dingen gingen er minder goed als het gaat over zelfstandigheid?
Bijvoorbeeld: Wie hield jou tegen om de dingen op jouw eigen manier te ontdekken?

- Binnen mijn gezin:

- Buiten mijn gezin (bijv. op school, hobbyclubs, familieleden):

c) Denk je dat jouw karakter invloed heeft gehad op de mate waarin jij zelfstandig de wereld kon gaan ontdekken? Bijvoorbeeld omdat je van nature wat terughoudend bent?

Schema's

Op basis van je ervaringen met zelfstandigheid kun je de volgende schema's hebben (zie de uitspraken hieronder). Geef bij elke uitspraak aan in hoeverre deze op jou van toepassing is.



➤ Succes:

Ik geloof dat ik voldoende kan presteren op school en/of werk.

Helemaal niet waar
 Niet erg waar
 Ertussenin
 Best wel waar
 Helemaal waar

➤ Competentie:

Ik geloof dat ik dagelijkse taken en problemen zelf kan oplossen.

Helemaal niet waar
 Niet erg waar
 Ertussenin
 Best wel waar
 Helemaal waar

➤ Ontwikkeld zelf:

Ik geloof dat ik voldoende los ben van mijn ouders (passend bij mijn leeftijd) en een eigen individu ben.

Helemaal niet waar
 Niet erg waar
 Ertussenin
 Best wel waar
 Helemaal waar

➤ Mislukking:

Ik verwacht dat ik niet zo goed ben in dingen als mijn leeftijdgenoten.

Helemaal niet waar
 Niet erg waar
 Ertussenin
 Best wel waar
 Helemaal waar

➤ Afhankelijkheid:

Ik voel me hulpeloos en afhankelijk van anderen.

Helemaal niet waar
 Niet erg waar
 Ertussenin
 Best wel waar
 Helemaal waar

➤ Kwetsbaarheid voor ziekte en gevaar:

Ik verwacht dat er ieder moment iets vreselijks kan gebeuren.

Helemaal niet waar
 Niet erg waar
 Ertussenin
 Best wel waar
 Helemaal waar

➤ Verstrengeling/kluwen:

Ik voel me zo verbonden met één van mijn ouders/verzorgers dat ik niet goed weet wie ik zelf ben.

Helemaal niet waar
 Niet erg waar
 Ertussenin
 Best wel waar
 Helemaal waar

Basisbehoefte: zelfexpressie.

Elk kind heeft het nodig om te mogen aangeven wat voor hem/haar belangrijk is en om zich daarin gewaardeerd te voelen. Het kind wil ervaren dat er rekening met hem wordt gehouden en dat wat hij/zij vindt of wil, net zo belangrijk is als wat een ander wil. Een kind wil zich ook gerespecteerd voelen.

De volgende vragen gaan over de situatie van **vóór jouw tiende jaar**.

- a) Welke dingen gingen er goed als het gaat over jezelf kunnen uiten? Wie hielp jou om je emoties te uiten en aan te geven wat voor jou belangrijk is?

- Binnen mijn gezin:

- Buiten mijn gezin (bijv. op school, hobbyclubs, familieleden):

- b) Welke dingen gingen er minder goed als het gaat over jezelf kunnen uiten? Bijvoorbeeld: Wie praatte er nooit over emoties of zei altijd dat je 'niet moet klagen'?

- Binnen mijn gezin:

- Buiten mijn gezin (bijv. op school, hobbyclubs, familieleden):

- c) Denk je dat jouw karakter invloed heeft gehad op de mate waarin jij je emoties kon uiten of kon aangeven wat je nodig had? Bijvoorbeeld omdat je van nature snel emotioneel bent of juist niet?

Schema's

Op basis van je ervaringen met jezelf kunnen uiten kun je de volgende schema's hebben (zie de uitspraken hieronder). Geef bij elke uitspraak aan in hoeverre deze op jou van toepassing is.



➤ **Gezonde zelfzorg:**
Ik geloof dat mijn wensen en behoeften net zo belangrijk zijn als die van een ander.

Helemaal niet waar
 Niet erg waar
 Ertussenin
 Best wel waar
 Helemaal waar

➤ **Zelfsturing:**
Ik geloof dat mijn eigen mening over mezelf belangrijker is dan de aandacht van anderen te moeten zoeken.

Helemaal niet waar
 Niet erg waar
 Ertussenin
 Best wel waar
 Helemaal waar



➤ **Zelfopoffering:**
Ik vind dat ik me vrijwillig moet opofferen voor anderen.

Helemaal niet waar
 Niet erg waar
 Ertussenin
 Best wel waar
 Helemaal waar

➤ **Goedkeuring en erkenning zoeken:**
Ik geloof dat ik altijd op zoek moet gaan naar waardering of aandacht van de ander.

Helemaal niet waar
 Niet erg waar
 Ertussenin
 Best wel waar
 Helemaal waar

➤ **Onderwerping:**
Ik geloof dat ik mijzelf moet overgeven aan wat een ander wil om problemen te voorkomen.

Helemaal niet waar
 Niet erg waar
 Ertussenin
 Best wel waar
 Helemaal waar

Basisbehoefte: Spontaniteit en spel.

Elk kind heeft er behoefte aan om vrij te kunnen spelen en plezier te maken. Om toe te geven aan spontane ingevingen en hiervan te genieten.

De volgende vragen gaan over de situatie van **vóór jouw tiende jaar**.

a) Welke dingen gingen er goed als het gaat over kunnen spelen? Welke leuke dingen deed je als kind? Wanneer had je plezier?

- Binnen mijn gezin:

- Buiten mijn gezin (bijv. op school, hobbyclubs, familieleden):

b) Welke dingen gingen er minder goed als het gaat over kunnen spelen?
Bijvoorbeeld: Waren er zorgen of moest je altijd stil doen?

- Binnen mijn gezin:

- Buiten mijn gezin (bijv. op school, hobbyclubs, familieleden):

c) Denk je dat jouw karakter invloed heeft gehad op de mate waarin jij ruimte voelde om te kunnen spelen?

Schema's

Op basis van je ervaringen met kunnen spelen kun je de volgende schema's hebben (zie de uitspraken hieronder). Geef bij elke uitspraak aan in hoeverre deze op jou van toepassing is.



➤ **Emotionele openheid:**
Ik geloof dat ik mijn emoties kan uiten bij de mensen bij wie ik op mijn gemak voel.

Helemaal niet waar Niet erg waar Ertussenin Best wel waar Helemaal waar

➤ **Optimisme:**
Ik geloof dat de dingen meestal wel goed zullen verlopen.

Helemaal niet waar Niet erg waar Ertussenin Best wel waar Helemaal waar

➤ **Realistische verwachtingen:**
Ik geloof dat ik haalbare doelen kan stellen en goed genoeg ben.

Helemaal niet waar Niet erg waar Ertussenin Best wel waar Helemaal waar

➤ **Zelfcompassie:**
Ik geloof dat ik lief voor mezelf mag zijn en mezelf mag vergeven.

Helemaal niet waar Niet erg waar Ertussenin Best wel waar Helemaal waar



➤ **Emotionele geremdheid:**
Ik vind dat ik mij altijd moet inhouden omdat ik anders mijzelf of anderen in de problemen breng.

Helemaal niet waar Niet erg waar Ertussenin Best wel waar Helemaal waar

➤ **Negativiteit:**
Ik verwacht dat dingen altijd negatief zullen verlopen.

Helemaal niet waar Niet erg waar Ertussenin Best wel waar Helemaal waar

➤ **Meedogenloze normen:**
Ik geloof dat ik altijd alles perfect moet doen en geen fouten mag maken.

Helemaal niet waar Niet erg waar Ertussenin Best wel waar Helemaal waar

➤ **Bestraffende houding:**
Ik vind dat ikzelf en anderen hard gestraft moeten worden voor hun fouten.

Helemaal niet waar Niet erg waar Ertussenin Best wel waar Helemaal waar

Basisbehoefte: Eerlijke regels en grenzen.

Elk kind heeft behoefte aan duidelijke en eerlijke regels en grenzen. Als kind kan je jezelf immers nog niet goed beheersen en heb je volwassenen nodig die je daarbij helpen en je leren om jezelf te begrenzen.

De volgende vragen gaan over de situatie van **vóór jouw tiende jaar**.

- a) Welke dingen gingen er goed als het gaat over eerlijke regels en grenzen?
Bijvoorbeeld: Wie stelde duidelijke, maar eerlijke grenzen en op welke manier?

- Binnen mijn gezin:

- Buiten mijn gezin (bijv. op school, hobbyclubs, familieleden):

- b) Welke dingen gingen er minder goed als het gaat over regels en grenzen?
Bijvoorbeeld: In welke situaties vond je regels oneerlijk of wie stelde er helemaal geen grenzen?

- Binnen mijn gezin:

- Buiten mijn gezin(bijv. op school, hobbyclubs, familieleden):

- c) Denk je dat jouw karakter invloed heeft gehad op de mate waarin jij eerlijke regels en grenzen kreeg? Bijvoorbeeld omdat je heel druk bent of geneigd ben te doen zonder na te denken.

Schema's

Op basis van je ervaringen met eerlijke regels en grenzen kun je de volgende schema's hebben (zie de uitspraken hieronder). Geef bij elke uitspraak aan in hoeverre deze op jou van toepassing is.



➤ Rekening houden met anderen:
Ik geloof dat anderen respect verdienen en dat dingen niet altijd kunnen gaan zoals ik wil.

Helemaal niet waar
 Niet erg waar
 Ertussenin
 Best wel waar
 Helemaal waar

➤ Gezonde zelfcontrole:
Ik geloof dat ik taken kan afmaken en doelen kan behalen.

Helemaal niet waar
 Niet erg waar
 Ertussenin
 Best wel waar
 Helemaal waar



➤ Zich rechten toe-eigenen:
Ik geloof dat ik beter ben dan anderen en kan doen en laten wat ik wil.

Helemaal niet waar
 Niet erg waar
 Ertussenin
 Best wel waar
 Helemaal waar

➤ Gebrek aan zelfcontrole:
Ik verwacht dat ik me niet kan beheersen en taken niet af kan maken.

Helemaal niet waar
 Niet erg waar
 Ertussenin
 Best wel waar
 Helemaal waar

Modi

Modi zijn de verschillende kanten van jou. We kunnen de modi indelen in verschillende categorieën: de gezonde modi, kindmodi, 'ouder' modi en copingmodi. Hieronder hebben we alle modi per categorie op een rijtje gezet. Ze hebben moeilijke namen, maar maak je geen zorgen: samen met je behandelaar kun je jouw verschillende kanten eigen namen geven.

➤ *Gezonde modi*

In de gezonde modi ervaar je positieve emoties of kun je op een goede manier omgaan met moeilijke emoties. In deze modi komen je positieve schema's het meest naar voren.

In welke mate herken jij de gezonde kanten bij jezelf?

1. Gezonde volwassene/jongere

In deze kant voel je je in balans en kun je emoties voelen, zonder dat ze je overspoelen. Je zorgt goed voor jezelf en maakt gezonde keuzes.



Nooit
 Bijna nooit
 Af en toe
 Regelmatig
 Meestal
 Altijd

2. Blij kind

In deze kant voel je je blij, vrij en geliefd. Je reageert spontaan en speels.



Nooit
 Bijna nooit
 Af en toe
 Regelmatig
 Meestal
 Altijd

➤ *Kind modi*

Als je in een kind-kant zit, dan voel, denk en gedraag je je zoals een klein kind ook zou kunnen doen. Bijvoorbeeld als je je heel klein en kwetsbaar voelt, of wanneer je kookt van woede. Het is eigenlijk een gekke naam, 'kindmodi, want hoe oud je ook bent, iedereen heeft kind-kanten in zich. Het Blijde kind, dat hierboven bij de gezonde kanten staat, hoort ook bij de kind modi. Het is de enige kant die in twee categorieën past.

In de kind-kanten zijn je schema's het duidelijkst voelbaar voor jou, en ook het meest zichtbaar voor anderen. Want in deze kanten geef je jezelf als het ware over aan die schema's. Je voelt, denkt en gedraagt je alsof de schema's waar zijn.

Welke kind-kanten herken jij bij jezelf?

3. Kwetsbare kind

In deze kant voel je je heel angstig of verdrietig. Dit kan om verschillende redenen zijn. Je voelt je bijvoorbeeld minder dan anderen, denkt dat anderen je zullen afwijzen of iets van je willen, of je hebt het gevoel er niet bij te horen.



Nooit
 Bijna nooit
 Af en toe
 Regelmatig
 Meestal
 Altijd

4. Boze kind

In deze kant voel je je heel boos en gefrustreerd. Je laat dit duidelijk merken in je houding en je stem.



Nooit
 Bijna nooit
 Af en toe
 Regelmatig
 Meestal
 Altijd

5. Razende kind

Als deze kant actief is, dan ben je heel kwaad en verlies je de controle. Je kunt anderen pijn doen zonder dat je dat wil.



Nooit
 Bijna nooit
 Af en toe
 Regelmatig
 Meestal
 Altijd

6. Impulsieve kind

In deze kant lukt het je niet om je gevoelens en gedrag in te houden en kun je onverstandige dingen doen.



Nooit
 Bijna nooit
 Af en toe
 Regelmatig
 Meestal
 Altijd

7. Ongedisciplineerde kind

In deze kant lukt het je niet om saaie taken, of taken die je niet leuk vindt, af te maken. Je doet wat je zelf wil.



Nooit
 Bijna nooit
 Af en toe
 Regelmatig
 Meestal
 Altijd

➤ 'Ouder' modi

Deze naam is nóg gekker, want het lijkt net of het hier gaat om kanten van je ouders. Dat is niet zo. Het gaat om kanten waarin je kritisch naar jezelf kijkt. Bijvoorbeeld als je heel hoge eisen aan jezelf stelt of wanneer je jezelf dom vindt. Het kan zijn dat andere mensen (bijv. je ouders, andere volwassenen of leeftijdgenoten) dit soort dingen vroeger tegen jou zeiden of dat je zelf deze conclusie hebt getrokken op basis van hun gedrag (bijv. als je weinig vrienden had: ze zullen me wel dom en niks waard vinden). In deze kritische kanten zijn de schema's, die gaan over hoe je naar jezelf kijkt, dus vaak zichtbaar.

Welke 'ouder'-kanten herken jij bij jezelf?

8. Veeleisende kant

In deze kant vind je dat je alles perfect moet doen en moet kunnen, dat je beter je best moet doen. Je vindt dat je het nooit echt goed genoeg doet.



Nooit
 Bijna nooit
 Af en toe
 Regelmatig
 Meestal
 Altijd

9. Straffende kant

In deze kant geef je jezelf steeds op je kop. Je bent boos op jezelf en vindt dat je gestraft moet worden.



Nooit
 Bijna nooit
 Af en toe
 Regelmatig
 Meestal
 Altijd

➤ *Coping modi*

Als er een coping-kant van jou actief is, dan ben je meestal je schema's aan het vermijden of aan het omkeren. Je gaat dan moeilijke situaties of gevoelens uit de weg (bijv. in bed blijven liggen) of doet het tegenovergestelde van wat je eigenlijk voelt (bijv. jezelf heel groot maken of over jezelf opscheppen terwijl je je eigenlijk heel klein voelt).

Welke coping-kanten herken jij bij jezelf?

10. Willoze inschikkelijke

In deze kant doe je wat de ander wil, om te voorkomen dat de ander boos wordt of dat er problemen ontstaan. Je zet je eigen gevoelens en behoeften compleet opzij.



Nooit
 Bijna nooit
 Af en toe
 Regelmatig
 Meestal
 Altijd

11. Afstandelijke beschermer

In deze kant ben je afwezig of schakel je je gevoelens uit. Je voelt je leeg of onverschillig.



Nooit
 Bijna nooit
 Af en toe
 Regelmatig
 Meestal
 Altijd

12. Boze beschermer

Als deze kant actief is, dan hou je anderen op afstand of bescherm je jezelf tegen moeilijke gevoelens met een bozige of afwijzende houding.



Nooit
 Bijna nooit
 Af en toe
 Regelmatig
 Meestal
 Altijd

13. Onthechte zelfsusser

In deze kant zoek je afleiding om moeilijke gevoelens niet te hoeven voelen. Bijvoorbeeld door middelen te gebruiken (bijv. alcohol of drugs) of helemaal op te gaan in activiteiten die je afleiden (bijv. sporten, gamen, werken, gokken, series kijken).



Nooit
 Bijna nooit
 Af en toe
 Regelmatig
 Meestal
 Altijd

14. Perfectionistische overcontroleerder

In deze kant probeer je jezelf te beschermen tegen fouten door dingen helemaal perfect te willen doen. Dit kost veel tijd.



Nooit
 Bijna nooit
 Af en toe
 Regelmatig
 Meestal
 Altijd

15. Wantrouwende overcontroleerder

In deze kant probeer je jezelf te beschermen tegen dreiging van anderen. Je controleert anderen en checkt hun bedoelingen.



Nooit
 Bijna nooit
 Af en toe
 Regelmatig
 Meestal
 Altijd

**16. Aandacht- en erkenningzoeker**

In deze kant doe je veel moeite om goedkeuring of aandacht van anderen te krijgen.



Nooit
 Bijna nooit
 Af en toe
 Regelmatig
 Meestal
 Altijd

17. Zelfverheerlijker

Als deze kant actief is, dan vind je jezelf beter dan anderen en vind je dat je speciale rechten hebt.



Nooit
 Bijna nooit
 Af en toe
 Regelmatig
 Meestal
 Altijd

18. Pest- en aanval

In deze kant voorkom je dat anderen je pijn doen door zelf anderen te pesten, intimideren of aan te vallen.



Nooit
 Bijna nooit
 Af en toe
 Regelmatig
 Meestal
 Altijd

19. Bedrog en manipulatie

In deze kant bedrieg je, lieg je of bespeel je anderen om een bepaald doel te bereiken. Bijvoorbeeld om straf te ontlopen of er zelf voordeel uit te halen.



Nooit
 Bijna nooit
 Af en toe
 Regelmatig
 Meestal
 Altijd

20. Roofdier

In deze kant ben je bewust en zonder gevoel bezig met het uitschakelen van een ander.



Nooit
 Bijna nooit
 Af en toe
 Regelmatig
 Meestal
 Altijd

Doelen

Nu je de voorgaande bladzijden hebt ingevuld, kun je gaan bedenken welke doelen je jezelf wil stellen. Van welke kanten heb jij het meest last? Wat zou er veranderen als die kanten van jou kleiner zouden worden en minder vaak actief zijn? Hoe zou je je dan voelen? Probeer je doelen zo op te stellen dat ze concreet, haalbaar en meetbaar zijn.

Formuleer de doelen samen met je behandelaar.

Doel 1:

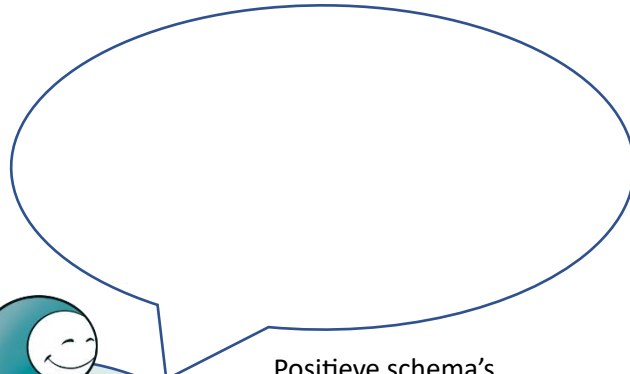
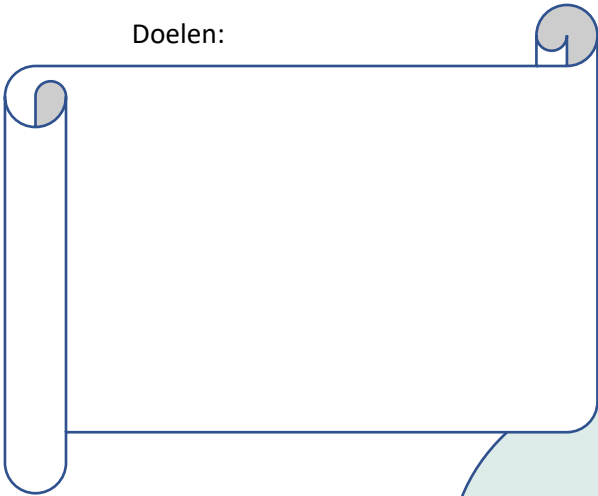
Doel 2:

Doel 3:

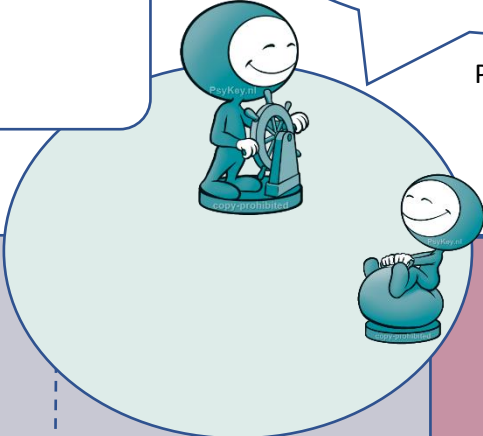


Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Doelen:



Positieve schema's



Basisbehoeften:

Veiligheid:

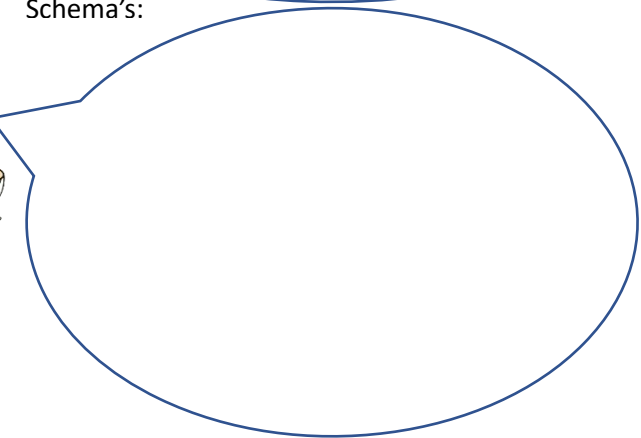
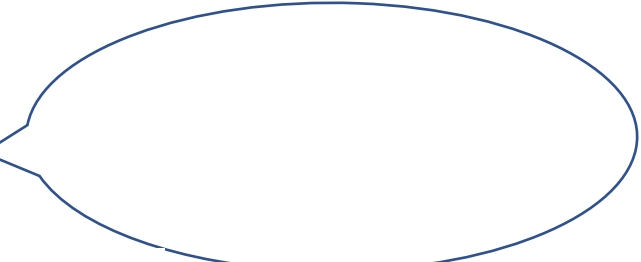
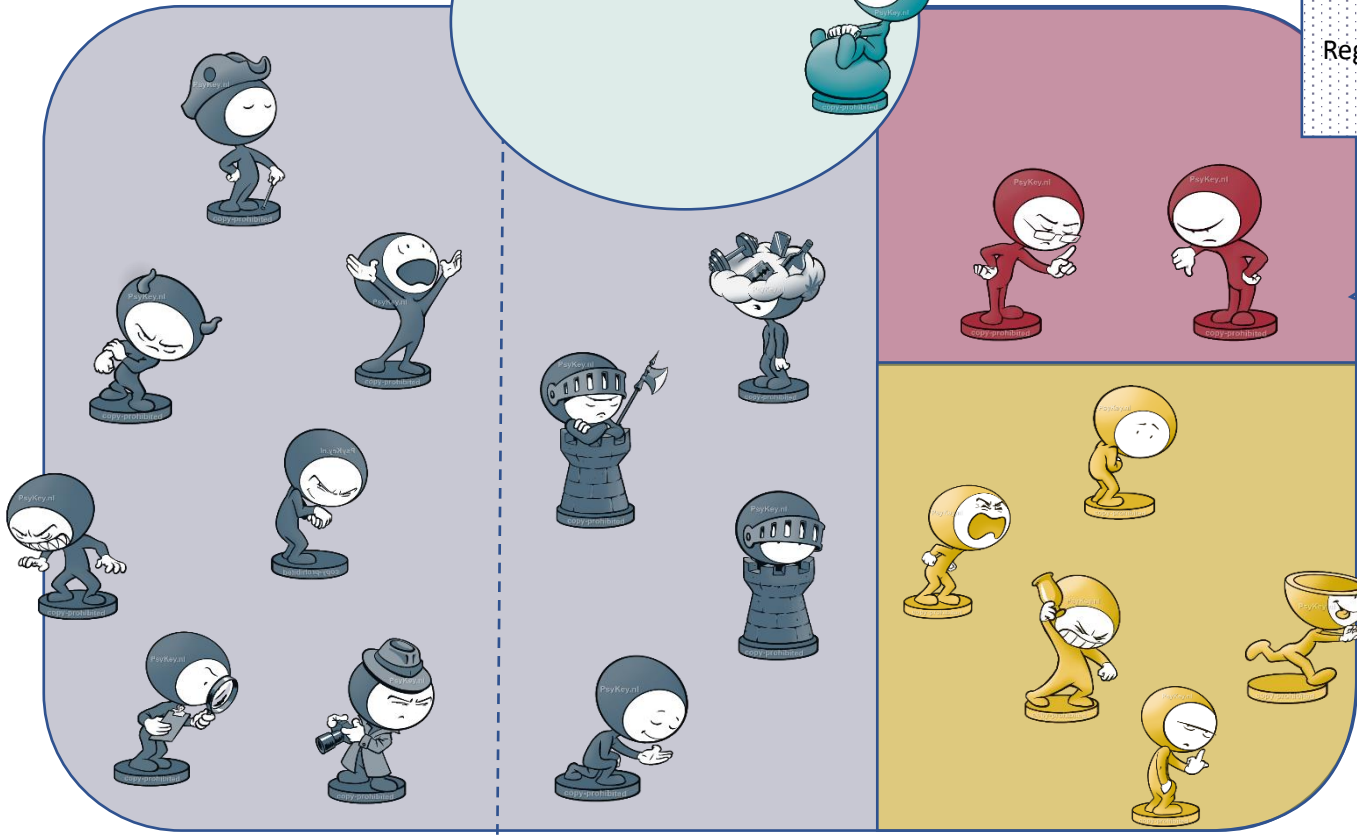
Verbondenheid:

Zelfstandigheid:

Zelfexpressie:

Spontaniteit en spel:

Regels en grenzen:



Schema's: