

## Mijn boze/ impulsieve-kindmodus

**- gevoelens :**

*Geërgerd, koppig, opstandig, razend*

*Als ik kwaad ben kan ik mij niet meer beheersen/ Ik doe wat ik wil ongeacht de gevoelens en behoeften van anderen*

*Ik overtreed de regels en vind dat achteraf heel erg*

Naam van mijn boze-kindmodus (bijv. 'Heethoofd' of 'boze Nora'): .....

1. Hoe herken ik dat ik in de boze-kindmodus ben?

Typische *aanleidingen* voor de boze-kindmodus: .....

.....

.....

Als de boze-kindmodus actief is, heb ik de volgende *gevoelens*: .....

.....

.....

In de boze-kindmodus heb ik de volgende *gedachten*: .....

.....

.....

In de boze-kindmodus komen de volgende *herinneringen* bij mij op: .....

.....

.....

Dit voel ik *lichamelijk* in de boze-kindmodus: .....

.....

.....

Zo *gedraag* ik mij in de boze-kindmodus: .....

.....

.....

2. Als ik in de boze-kindmodus ben, schiet ik dan vaak in een andere modus (bijv. de gekwetste-kindmodus)? Nee/ja\*, de volgende: .....

.....

3. Als ik in de boze-kindmodus ben, heb ik behoefte aan: .....

.....

.....

4. Mijn gedrag in de boze-kindmodus zorgt ervoor dat ik krijg wat ik nodig heb (bijv. respect): ja/nee\*

5. De voor- en nadelen van mijn boze-kindmodus zijn:

Kortetermijnvoordelen:.....

Kortetermijnnadelen:.....

Langetermijnvoordelen:.....

Langetermijnnadelen:.....

\*doorhalen wat niet van toepassing is