

## Mijn gekwetste-kindmodus

**- gevoelens :**

Angstig , Verdrietig, Eenzaam

Ik voel mij alleen op de wereld/ Ik heb het gevoel dat niemand van mij houdt/

Ik voel mij zwak en hulpeloos

Naam van mijn gekwetste-kindmodus (bijv. 'Kleine Nora'): .....

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

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

.....

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

.....

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

.....

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

.....

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

.....

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

.....

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

.....

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

.....

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

\*doorhalen wat niet van toepassing is