

Mijn schuld inducerende-oudermodus

- gevoelens :

Ik doe mijn best om het anderen naar de zin te maken en conflicten, ruzies en afwijzing te voorkomen

Ik mag niet kwaad worden op anderen/ ik dwing mijzelf om een groter verantwoordelijkheidsgevoel te hebben dan anderen.

Naam van mijn schuldinducerende-oudermodus (bijv. 'Superzorger'):

Schrijf hieronder op wat jouw schuldinducerende-oudermodus tegen je zegt. Het is misschien moeilijk om de boodschap op papier te zien staan, maar toch is dat belangrijk, want je kunt alleen tegen je schuldinducerende-oudermodus vechten als je die goed kent

-Boodschappen van de schuldinducerende-oudermodus:

.....
.....

1. Hoe herken ik dat ik in de schuldinducerende-oudermodus ben?

-Typische *aanleidingen* voor de schuldinducerende-oudermodus:

.....
.....

Als de schuldinducerende-oudermodus actief is, heb ik de volgende *gevoelens*: ..

.....
.....

In de schuldinducerende-oudermodus heb ik de volgende *gedachten*:

.....
.....

In de schuldinducerende-oudermodus komen de volgende *herinneringen* bij mij op (Hoor je bij deze modus de stem van een van je opvoeders, bijv. van je vader of een leraar?):

.....
.....

Zo *gedraag* ik mij in de schuldinducerende-oudermodus:

.....
.....

2. Aan de schuldinducerende-oudermodus gaat vaak een andere modus vooraf (bijv. de kwetsbare-kindmodus): nee/ja*, de volgende:.....

.....

3. Als ik in de schuldinducerende-oudermodus ben, heb ik behoefte aan:

.....
.....

4. Mijn gedrag in de schuldinducerende-oudermodus zorgt ervoor dat ik krijg wat ik nodig heb : ja/nee*

5. Het effect van de schuldinducerende-oudermodus op mijn gevoel van zelfvertrouwen is:

.....

*doorhalen wat niet van toepassing is