

## Mijn straffende-oudermodus

**- gevoelens :**

*Ik sta mezelf niet toe om prettige dingen te doen/ Ik verdien straf/ Ik kan mezelf niet vergeven  
Ik schaam me voor mezelf/ Mijn behoeften en gevoelens zijn ongepast, daar mag ik niemand mee lastig vallen.*

Naam van mijn straffende-oudermodus (bijv. 'Straffer'): .....

Schrijf hieronder op wat jouw straffende-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 straffende-oudermodus vechten als je die goed kent

-Boodschappen van de straffende-oudermodus: .....  
.....  
.....

1. Hoe herken ik dat ik in de straffende-oudermodus ben?  
-Typische *aanleidingen* voor de straffende-oudermodus: .....  
.....  
.....

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

In de straffende -oudermodus heb ik de volgende *gedachten*: .....  
.....  
.....

In de straffende -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 straffende -oudermodus: .....  
.....  
.....

2. Aan de straffende -oudermodus gaat vaak een andere modus vooraf (bijv. de kwetsbare-kindmodus): nee/ja\*, de volgende:.....  
.....
3. Als ik in de straffende-oudermodus ben, heb ik behoefte aan: .....  
.....  
.....
4. Mijn gedrag in de straffende -oudermodus zorgt ervoor dat ik krijg wat ik nodig heb : ja/nee\*
5. Het effect van de straffende-oudermodus op mijn gevoel van zelfvertrouwen is:  
.....

\*doorhalen wat niet van toepassing is