

Mijn veeleisende-oudermodus

- gevoelens :

*Ik moet eerst alles af hebben, voordat ik mijzelf ruimte geef/ Ik sta altijd onder druk om dingen te presteren en te bereiken
Ik mag geen fouten maken, dan wordt ik kwaad op mezelf/ kritiek op mezelf*

Naam van mijn veeleisende-oudermodus (bijv. 'Opjager'):

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

-Boodschappen van de veeleisende-oudermodus:
.....
.....

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

-Typische *aanleidingen* voor de veeleisende-oudermodus:
.....
.....

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

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

In de veeleisende-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 veeleisende-oudermodus:
.....
.....

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

.....

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

.....

.....

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

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

.....

*doorhalen wat niet van toepassing is