

WERKBLAD

Boodschappen van de disfunctionele-oudermodus

Boodschap	Hoe is deze boodschap ontstaan?	Hoe sterk beïnvloedt deze boodschap mij nu nog? (0=helemaal niet en 100=heel sterk)	In welke situaties wordt deze boodschap geactiveerd?
Alles wat je voor jezelf doet is egoïstisch.	Mijn moeder heeft zich altijd voor anderen opgeofferd (leren van een rolmodel). Ze heeft altijd gezegd dat een goede moeder alles voor haar kinderen overheeft.	Invloed die deze boodschap nu heeft is groot. (87)	Zodra ik iets voor mezelf doe (bijv. iets leuks voor mijzelf kopen of tijd voor mijzelf nemen).