

Mijn straffende-oudermodus

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