

Mijn veeleisende-oudermodus

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