

## Mijn beschuldigende modus

Mijn naam voor deze modus is (bijv. 'Schuldgevoel'): .....

Schrijf hieronder op wat jouw beschuldigende modus tegen je zegt. Het is misschien moeilijk om dit echt zwart op wit te zien staan. Maar toch is het belangrijk je beschuldigende modus zo goed mogelijk te leren kennen, zodat je ertegen kunt vechten.

Boodschappen van mijn beschuldigende modus: .....

### 1. Hoe herken ik dat ik mijn beschuldigende modus zit?

In welke **situaties** wordt deze modus actief? .....

Welke **basisbehoefte** is in deze situatie niet vervuld? .....

Welk **gevoel** hoort hierbij? .....

Welke **gedachten** spelen een rol als mijn beschuldigende modus actief is? .....

Welke **herinneringen** en beelden worden opgeroepen als je erover nadenkt? Merk je dat bij deze modus de stem van een van je opvoeders hoort (bijv. je vader of een leraar)? .....

Wat voel ik in mijn **lichaam** als ik in deze modus zit? .....

Wat **doe** ik als ik in de beschuldigende modus zit? .....

### 2. Wat heb ik nodig of waar heb ik behoefte aan als ik in de beschuldigende modus zit?

### 3. Bereik ik wat ik wil als ik mij zo gedraag?

### 4. Welke modus gaat soms aan mijn beschuldigende modus vooraf (bijv. het gekwetste kind)?

### 5. Schiet ik vaak in een andere modus wanneer de beschuldigende modus actief is (bijv. in een copingmodus)?