

## Mijn boze-kindmodus

Naam van mijn boze-kindmodus (bijv. 'Heethoofd' of 'Boze Nora'): .....

1. **Hoe herken ik dat ik in de boze-kindmodus 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 boze-kindmodus actief is? .....

.....

Welke **herinneringen** heb ik daarbij? .....

.....

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

.....

Wat **doe** ik als ik mij zo boos voel en overtuigd ben van deze gedachten? .....

.....

2. **Wat heb ik nodig of waar heb ik behoefte aan als ik in de boze-kindmodus zit?**

.....

3. **Zorgt wat ik doe ervoor dat ik krijg wat ik nodig heb?** .....

.....

4. **De voor- en nadelen van mijn boze-kindmodus zijn:**

Kortetermijnvoordelen:.....

Kortetermijnnadelen:.....

Langetermijnvoordelen:.....

Langetermijnnadelen:.....

5. **Schiet ik vaak in een andere modus van mijzelf wanneer ik in de boze-kindmodus zit?** Schiet ik bijvoorbeeld in de gekwetste-kindmodus of in een copingmodus of een kritische modus? Welke zijn dat? .....

.....