

Mijn impulsieve-, ongedisciplineerde- of verwende-kindmodus

Mijn naam voor deze modus (bijv. 'Impulsieve Peter' of 'De prins'):

1. **Hoe herken ik dat ik in de impulsieve-, ongedisciplineerde- of verwende-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 wanneer mijn impulsieve-, ongedisciplineerde- of verwende-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 impulsief gedraag, mijn zin doordrijf of dingen uitstel en overtuigd ben van deze gedachten?

2. **Wat heb ik nodig of waar heb ik behoefte aan als ik in de impulsieve-, ongedisciplineerde- of verwende-kindmodus zit?**

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

4. **De voor- en nadelen van mijn impulsieve-, ongedisciplineerde- of verwende-kindmodus zijn:**

Kortetermijnvoordelen:

Kortetermijnnadelen:

Langetermijnvoordelen:

Langetermijnnadelen:

5. **Schiet ik vaak in een andere modus van mijzelf als ik in de impulsieve-, ongedisciplineerde- of verwende-kindmodus zit?** Schiet ik bijvoorbeeld in de gekwetste-kindmodus of in een copingmodus of een kritische modus? Welke zijn dat?