

Mijn veeleisende modus

Naam van mijn veeleisende modus (bijv. 'De opjager'):

Schrijf hieronder op wat jouw veeleisende modus 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 modus vechten als je die goed kent.

Boodschappen van de veeleisende modus:

1. Hoe herken ik dat ik in mijn veeleisende 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 de veeleisende 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. van je vader of een leraar)?

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

Wat **doe** ik als ik in de veeleisende modus zit?

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

3. Bereik ik wat ik wil als ik mij zo gedraag? Ja/nee*

4. Welke modus gaat soms aan de veeleisende modus vooraf (bijv. de gekwetste-kindmodus)?

5. Schiet ik vaak in een andere modus wanneer de veeleisende modus actief is (bijv. een copingmodus)? Ja/nee*

*doorhalen wat niet van toepassing is