

Werkblad: Jouw Patronen Leren herkennen

Levensgebied

Op welk levensgebied kwam jij je patroon tegen?

- Relatie
- Gezin
- Werk
- Vriendschap
- Anders: ...

Situatie

Wat was de situatie? Wat gebeurde er? Waar was je? Wie was erbij? Wat deed of zei diegene? Wat deed of zei jij?

Aan het eind van een vermoeiende 'mama-dag' wil mijn zoontje een spelletje met mij doen.

Gedachten

Welke gedachten kwamen in je op? Hoe interpreteerde jij de situatie? Welke overtuigingen speelden een rol?

Pff. Ik heb hier geen puf meer voor. Waarom lukt mij dit niet? Waarom heb ik hier geen zin in? Een goede moeder doet dat toch gewoon, met plezier? Misschien moet ik maar gewoon zin 'maken'. Hij vindt het zo leuk.

Gevoelens

Welke gevoelens/emoties speelden een rol?

- Angst/spanning
- Boosheid/irritatie/frustratie
- Verdriet
- Schuldgevoel

Gedrag

Hoe reageerde je? Wat deed je? Wat liet je na (wat deed je niet)?

Toch maar een spelletje gaan doen. Was er niet helemaal met mijn gedachten bij.

