

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?

Ik ben vroeg opgestaan (6.00) met de kinderen op zondagochtend, zodat mijn man nog even kan blijven liggen. Als hij beneden komt (8.00), moppert hij over iets.

Gedachten

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

Wat ondankebaar! Ik ben al 2 uur op, en met de kinderen in de weer, zodat hij kan uitslapen en het enige wat hij doet is mopperen! Ziet hij niet hoe moe ik ben? Hoe hard ik mijn best doe?!

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)?

Snauwen.

Boos zijn.

Me terugtrekken, me stil houden.