

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 had me verheugd op een dagje 'niles'.
Een vriendin belt me om te vragen of ik haar kan helpen met verhuizen, diezelfde dag.

Gedachten

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

Ik heb eigenlijk geen zin, maar heb niles beters te doen
Ze is wel laat met vragen. → (geen goed excuus)
Blijkbaar zit ze in nood. Als het niet nodig was, zou ze me niet bellen.
Het zou wel lullig zijn als ik het niet 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)?

Ik heb 'ja' gezegd en ben gaan helpen.

