

Werkblad: Inzicht in Jouw Patronen

Oorzaken

Aangeboren

- Groot inlevingsvermogen
- ...

Kindertijd

- Te grote verantwoordelijkheid als kind
- Ouder(s) die zichzelf opofferde(n)
- Naar jouw mening of wensen werd niet geluisterd
-



Patroon Zelfopoffering

Overtuigingen

- "Jezelf op de eerste plek zetten is egoïstisch"
- "Ik ben verantwoordelijk voor het geluk en welzijn van de mensen om mij heen"
- "Ik ben een goed mens, omdat ik meer aan anderen denk dan aan mezelf"
- ...

Gevoelens

- Schuldgevoel
- Boosheid, zich verontwaardigd voelen, wrok
- ...

Gedragingen

- Altijd tijd vrijmaken voor anderen, hoe druk je het ook hebt
- Zo druk zijn met zorgen voor anderen, dat je weinig tijd voor jezelf overhoudt
- Altijd attent zijn en luisteren naar de problemen van anderen
- Anderen meer geven dan je terugkrijgt (aandacht, steun, luisterend oor)
- Weinig stilstaan bij wat je zelf nodig hebt en fijn vindt
- Vrijwillig extra taken op je nemen op je werk
- Niet geneigd om hulp te vragen of anderen te vragen rekening met je te houden
-



Gevolgen

- Vermoeidheid, gebrek aan energie
- Geheugen- en concentratieproblemen
- Slaapproblemen
- Hoofdpijn, rugpijn of andere pijnklachten
- Piekeren
- Somberheid, lusteloosheid
- Andere lichamelijke klachten
- ...

