

# 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?

## Gedachten

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

## 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)?

