

## WAT IS HET NEGATIEVE PATROON IN JULLIE RELATIE?

### Triggers:

Ik voelde me buitengesloten	Ik voelde onmacht
Ik voelde me niet gehoord	Ik voelde me uitgescholden
Ik voelde me bekritiseerd	Ik voelde dat ik de schuld kreeg
Ik voelde me respectloos behandeld	Ik voelde gebrek aan genegenheid
Ik voelde me eenzaam	Ik voelde me verwaarloosd
Ik voelde me genegeerd	Ik voelde alsof ik niet eerlijk mocht zijn
Ik voelde me de slechterik	Ik voelde me onveilig
Ik voelde dat het oneerlijk was	Ik voelde me gefrustreerd
Ik voelde geen connectie meer	Ik voelde me betrap
Ik voelde gebrek aan passie	Ik voelde alsof ik niets mocht zeggen
Ik voelde me gemanipuleerd	Ik voelde me gecontroleerd

### Een trigger zorgt ervoor dat ik de neiging krijg het volgende te doen:

<i>Aanvaller</i>	<i>Terugtrekker</i>
Klagen	Me afsluiten
Kritisch worden	Kalm blijven en proberen redelijk met mijn partner te praten
Verwijten maken	Proberen het gesprek af te kappen door weg te gaan of iets anders te gaan doen
Schreeuwen	Niet luisteren
Mijn partner vertellen hoe hij/zij moet veranderen	Van onderwerp veranderen
Boos worden	Mezelf verdedigen
Mijn gelijk willen halen	In mijn hoofd teruggetrokken blijven en niet reageren
Afkeuring laten merken	In mijn schulp kruipen
Mijn partner als HET probleem bestempelen	Weigeren te praten
Aandringen	Het opgeven en me terugtrekken

**Vul de volgende zinnen aan om jullie patroon te achterhalen:**

Hoe meer ik... (bijv. je bekritiseer) des te meer jij... (bijv. je afsluit), en dan ga ik meer... (bijv. aandringen), en jij weer... (bijv. je terugtrekken, achter de computer zitten) en zo raken we verstrikt in ons patroon.

**Vul de volgende zinnen aan om jouw gevoelens te achterhalen:**

Als we vastlopen in ons patroon, en ik... (noem hier gedrag, zoals 'aandringen'), dan voel ik me... (noem hier een emotie aan de oppervlakte, zoals 'boos'). Maar eigenlijk voel ik me vanbinnen... (noem hier hoe je je op een dieper niveau voelt, zoals 'bang om je kwijt te raken, verdrietig en alleen, gekwetst door je afwijzing').

**Vul de volgende zin aan om aan te geven wat je dan van de ander nodig hebt:**

Als jij me met dat gevoel zou willen helpen, zou je op dat moment... (noem hier een eenvoudige en concrete actie, bijvoorbeeld: 'me even vasthouden, me geruststellen')