

## Als wij niet met elkaar overweg kunnen: gevoelens, gedachten en gedrag

(Bron: S. Johnson e.a. : Workbook, 2006, vertaling en aanpassing Jolanthe de Tempe)

Kruis alle uitspraken aan die overeenkomen met hoe jij je voelt of wat je doet, wanneer jij en je partner ruzie maken of niet met elkaar overweg kunnen. Ga daarna nog eens langs de lijst en omcirkel de punten extra die het allermeeest kloppen voor jou.

### Wat doe ik?

Ik val aan	Ik oefen kritiek uit
Ik ga conflict uit de weg	Ik verdedig me
Ik word kil en afstandelijk	Ik word stil
Ik geef de schuld aan de ander	Ik ga weg
Ik klap dicht	Ik trek me terug

### Wat voel ik?

Ik voel me verlaten	Ik voel me down of gedepimeerd
Ik voel me bang of angstig	Ik voel me leeg
Ik voel me eenzaam of alleen	Ik voel me overspoeld door gevoelens
Ik voel me als patiënt behandeld, op de analyse-bank gelegd	Ik voel me gefrustreerd
Ik voel me boos of woedend	Ik voel me op mijn hoede
Ik voel me aangevallen	Ik voel me schuldig
Ik voel me beschuldigd	Ik voel me wanhopig
Ik voel niets meer	Ik voel me gekwetst
Ik voel me verward	Ik heb het gevoel dat ik geen idee heb wat ik fout gedaan heb
Ik voel me gedomineerd	Ik heb het gevoel dat ik er niet toe doe
Ik voel me teleurgesteld	Ik voel me alsof ik heb gefaald
Ik voel me geïsoleerd	Ik voel me genegeerd
Ik voel me niet serieus genomen	Ik voel me tekortschieten
Ik heb het gevoel of ik als een stofje weggeveegd word	Ik voel me overdonderd
Ik voel me buitenspel gezet	Ik voel me verdrietig
Ik heb het gevoel dat het altijd aan mij ligt	Ik voel me bang
Ik voel me beoordeeld	Ik voel me buitengesloten
Ik voel me in de steek gelaten	Ik voel me klein en onbeduidend
Ik heb het gevoel alsof ik me vastklamp aan mijn partner	Ik voel me gevangen
Ik heb zin om de ander terug te pakken	Ik heb het gevoel dat ik niet meer kan kalmeren
Ik heb behoefte mezelf te beschermen	Ik heb het gevoel dat mijn gedachten alle kanten uitvliegen
Ik voel me onbegrepen	Ik voel me onaantrekkelijk
Ik heb het gevoel dat mijn partner er nooit voor me is	Ik heb het gevoel dat mijn partner niet om me geeft
Ik voel me verdoofd	Ik heb het gevoel dat ik onbelangrijk voor mijn partner ben
Ik voel me overweldigd	Ik heb het gevoel dat ik geen liefde waard ben
Ik voel me afgewezen	Ik voel me kwetsbaar
Ik heb het gevoel dat ik mijn gedachten niet meer onder woorden kan brengen	Ik voel me zenuwachtig of rusteloos
Ik voel me als klein kind behandeld	Ik voel me een slecht mens

Jolanthe de Tempe

INDIVIDUEEL | PARTNER | RELATIE | SUPERVISIE

	Ik voel me machteloos		Ik voel me stom
	Ik voel me opgefokt		Ik heb het gevoel dat ik de controle over mezelf kwijt ben
	Ik voel me vlak		Ik voel me verpletterd
	Ik voel me gevangen		

**Wat voor lichamelijke sensaties voel ik?**

	Mijn hart gaat sneller kloppen
	Ik voel druk op mijn borst
	Ik voel spanning ergens in mijn lijf
	Ik voel een brok in mijn keel
	Ik voel een steen in mijn maag
	Ik voel me alsof ik in janken ga uitbarsten
	Ik voel me helemaal slap worden
	Ik krijg het gevoel of mijn adem stopt

**Hoe gaan we met elkaar om in een conflict?**

	In een ruzie klap ik vaak dicht, trek ik me terug en wil niet verder praten.
	In een ruzie word ik vaak boos en ga ik verwijten doen om maar een reactie van mijn partner los te krijgen.
	Ik ga praten over de relatie liever uit de weg.
	Ik oefen vaak druk op mijn partner uit om over de relatie te praten.
	Mijn partner dramt vaak over iets door en weet van geen stoppen.
	Mijn partner trekt zich vaak terug en wil niet onder ogen zien waarover ik wil praten.

**Ruimte voor nog andere gevoelens, gedragingen of gedachten:**

---



---



---



---



---



---