



Vluchten

Zelfmedelijden
 Slachtoffergedrag
 Onzekerheid
 Hopeloosheid
 Verslaving
 Kritiek persoonlijk nemen

Verstijven

Machteloos
 Willoos

Vechten

Bitterheid
 Minachting
 Hardheid
 Boosheid
 Koppigheid
 Trots

Lees bovenstaande gedragingen en ga na welke jij herkent in je leven. Beschrijf van degene die je herkent op hoe jij deze gedragingen hebt in gezet als kind en hoe je deze nu inzet als volwassene. Beschrijf als laatste wat voor positieve dingen het jou opleverde om dit gedrag in te zetten, maar ook welke prijs je nu moet betalen als je dit gedrag inzet.

Vluchten	Hoe heb je dit ingezet als kind?	Hoe zet je dit in als volwassene?	Wat lever(t)(de) dit gedrag jou op? (positief)	Wat ontnem jij jezelf als je dit gedrag inzet?
Zelfmedelijden				

Slachtoffergedrag				
Onzekerheid				
Hopeloosheid				
Verslaving				
Kritiek persoonlijk nemen				

Verstijven	Hoe heb je dit ingezet als kind?	Hoe zet je dit in als volwassene?	Wat lever(t)(de) dit gedrag jou op? (positief)	Wat ontnem jij jezelf als je dit gedrag inzet?
Machteloos				
Willoos				

Vechten	Hoe heb je dit ingezet als kind?	Hoe zet je dit in als volwassene?	Wat lever(t)(de) dit gedrag jou op? (positief)	Wat ontnem jij jezelf als je dit gedrag inzet?
Bitterheid				

Minachting				
Hardheid				
Boosheid				
Koppigheid				
Trots				

Overige opmerkingen: