

Tools om UIT je toolbox te halen

- ◆ Generaliseren:
Altijd * “Jij doet *altijd*..”
Nooit * “Jij doet *nooit*..”
- ◆ Voorwaardelijke liefde geven:
Maar * “Ik hou van je, *maar*..”
(verander *maar* naar *en*)
- ◆ Ongeduldig zijn – voor jezelf en voor de ander.
- ◆ Blijvende gevoelens van onvrede uit het verleden laten bestaan.
- ◆ Aanklager; ‘De Vinger’- JIJ boodschappen.
- ◆ Slachtoffer mentaliteit – “Door jou voel ik me..gedraag ik me..”
- ◆ Reddend gedrag: ongevraagd advies geven.
- ◆ Passief Agressief gedrag – ogen rollen, zuchten, prullen.
- ◆ Liegen.
- ◆ Negatieve oordelen.
- ◆ Loop nooit weg zonder waarschuwing.
- ◆ Het schuld spel – ‘Ik heb gelijk’.
- ◆ Belangrijke zaken onderdrukken of verborgen houden.
- ◆ Onvrede en wraakgevoelens uiten terwijl je onder invloed bent van alcohol, drugs, bij oververmoeidheid, boosheid, gespannenheid of als je ontdaan bent.
- ◆ Verslavend of schadelijk gedrag.
- ◆ De andere persoon iets vragen wat je zelf niet bereid bent om te doen.
- ◆ Controleren en manipuleren.

- ◆ De ‘Achterdeur’ open hebben staan.
- ◆ De ander proberen te ‘fiksen’.
- ◆ Invullen, gedachtelezen, raden.
- ◆ Eisen, ipv vragen wat mogelijk is.
- ◆ Beloven wat je niet kan waarmaken.
- ◆ Over de grens van een echte ‘nee’ gaan bij de andere persoon.
- ◆ Alles om jou laten draaien.
- ◆ Voorwaardelijke goedkeuring als middel om de ander te veranderen.
- ◆ In de verdediging schieten – automatische reactie.
- ◆ Emotionele explosies en overmatige dramatiek – ‘Alles is urgent’.
- ◆ Neerbuigende gesprekken – neer praten op de ander.
- ◆ Slecht over jezelf of de ander denken voor wat jij zelf of een ander zegt of doet.
- ◆ Jezelf of de ander vernederen.
- ◆ Wachten totdat iemand anders van jou houdt, voordat je van jezelf houdt.
- ◆ Klagen zonder actie te ondernemen.
- ◆ Settelen / opgeven als je niet tevreden bent .
- ◆ Negatief praten over jezelf – “Ik ben niet goed genoeg” .
- ◆ Angst als excuus om niet te praten, veranderen of te handelen.
- ◆ Uitgaan van je eigen mening, ervaringen, motieven of referentiekader zonder naar de ander te luisteren.