

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

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 allermeest kloppen voor jou.

Wat doe ik?

Ik val aan

Ik ga een conflict uit de weg

Ik word kil en afstandelijk

Ik geef de schuld aan de ander

Ik klap dicht

Ik oefen kritiek uit

ik verdedig me

ik word stil

ik ga weg

ik trek me terug

Wat voel ik?

Ik voel me verlaten

Ik voel me bang of angstig

Ik voel me eenzaam of alleen

Ik voel me als patiënt behandeld,
op de analyse-bank gelegd

ik voel me boos of woedend

ik voel me aangevallen

ik voel me beschuldigd

ik voel niets meer

ik voel me verward

ik voel me gedomineerd

ik voel me teleurgesteld

ik voel me geïsoleerd

ik voel me niet serieus genomen

ik heb het gevoel alsof ik als een
stofje weggeveegd word

ik voel me buitenspel gezet

ik heb het gevoel dat het altijd aan mij ligt

ik voel me beoordeeld

ik voel me in de steek gelaten

ik heb het gevoel alsof ik me vastklamp
aan mijn partner

ik heb zin om de ander terug te pakken

ik voel me down of gedeprimeerd

ik voel me leeg

ik voel me overspoeld door gevoelens

ik voel me gefrustreerd

ik voel me op mijn hoede

ik voel me schuldig

ik voel me wanhopig

ik voel me gekwetst

ik heb het gevoel dat ik geen idee heb
wat ik fout heb gedaan

ik heb het gevoel dat ik er niet toe doe

ik voel me alsof ik heb gefaald

ik voel me genegeerd

ik voel me tekortschieten

ik voel me overdonderd

ik voel me verdrietig

ik voel me bang

ik voel me buitengesloten

ik voel me klein en onbeduidend

ik voel me gevangen

ik heb het gevoel dat ik niet meer kan
kalmeren

ik heb behoefte me zelf te beschermen

ik voel me onbegrepen

ik heb het gevoel dat mijn partner er
nooit voor mij is

ik voel me verdoofd

ik voel me overweldigd

ik voel me afgewezen

ik heb het gevoel dat ik mijn gedachten
niet meer onder woorden kan brengen

ik voel me als klein kind behandeld

ik voel me machteloos

ik voel me opgefokt

ik voel me vlak

ik voel me gevangen

ik heb het gevoel dat mijn gedachten alle
kanten uitvliegen

ik voel me onaantrekkelijk

ik heb het gevoel dat mijn partner niet
om mij geeft

ik heb het gevoel dat ik onbelangrijk voor
mijn partner ben

ik heb het gevoel dat ik geen liefde waard ben

ik voel me kwetsbaar

ik voel me zenuwachtig of rusteloos

ik voel me een slecht mens

ik voel me stom

ik heb het gevoel dat ik de controle over
mezelf kwijt ben

ik voel me verpletterd

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 alsof 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 verwijten doen om maar een reactie van mijn partner te krijgen

Ik ga praten over de relatie liever uit de weg

Ik oefen vaak druk uit op mijn partner, 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