Tabel 14 *Voorbeelden van op een helpende manier aandacht geven aan jouw gevoeligheid*

Jouw rode knop *Als mijn partner ...*	***Jouw reactie als de rode knop wordt ingedrukt***	***Jouw goede reden voor deze reactie***	***Hoe je aandacht kunt geven aan jouw gevoeligheid***
• *... zegt wat hij/zij mist of niet leuk vindt.* • *... zich met mij bemoeit.* • *... iets zonder mij doet.* • *... iets zegt wat ik niet snap.* • *... te laat komt.* • *... geen initiatief neemt tot intimiteit of seks.*	• *Me terugtrekken.* • *Mijn partner aanvallen of op zijn/haar huid gaan zitten.* • *Verwijten maken.* • *Mokken.* • *Afwerend doen als mijn partner contact zoekt.*	• *Ik probeer mezelf te beschermen tegen de angst om in de steek gelaten te worden.* • *Ik probeer mezelf te beschermen tegen de angst om me niet serieus genomen te voelen.* • *Ik probeer mezelf te beschermen uit angst dat ik overspoeld word door emoties.* • *Ik probeer bevestiging te krijgen dat ik ertoe doe.* • *Ik probeer levendigheid in mijn leven te brengen.* • *Ik probeer ruimte voor mijn eigenheid te maken.* • *Ik probeer me verbonden te voelen.*	• *Ik ga tegen mijn partner zeggen dat ik me bang voel en ik vraag of hij/ze me wil vasthouden; en ik ga zelf uitproberen wat ik kan doen om met mijn angst om te gaan.* • *Ik ga even afkoelen als ik me overspoeld voel en ondertitel dat naar mijn partner.* • *Ik ga met mijn partner bespreken dat ik behoefte heb aan tijd met mijn vriendinnen/vrienden en tijd voor mezelf, in plaats van verwijten te maken dat ik daar geen ruimte voor krijg.*

Jouw rode knop *Als mijn partner ...*	***Jouw reactie als de rode knop wordt ingedrukt***	***Jouw goede reden voor deze reactie***	***Hoe je aandacht kunt geven aan jouw gevoeligheid***