

Tabel 3 Gewoonten die kunnen bijdragen aan onwerkzame patronen

Voorbeelden van gewoonten die bijdragen aan onwerkzame patronen	Dit doe ik wanneer ...
Aanpassend gedrag <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Je voortdurend inleven in de behoeften die de ander zal hebben<input type="checkbox"/> Je schikken of aanpassen aan de wensen van de ander<input type="checkbox"/> Je niet uitspreken over jouw mening en/of behoeften<input type="checkbox"/> Je passief of onverschillig opstellen<input type="checkbox"/> Over je eigen grenzen gaan om de ander een plezier te doen	
Conflictvermijdend gedrag <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Uit het contact met jezelf gaan (spanning en/of emoties die je voelt negeren, afleiden, onderdrukken of rationaliseren)<input type="checkbox"/> Uit het contact met je partner gaan (weglopen, zwijgen, je partner negeren)<input type="checkbox"/> Confrontaties met je partner uitstellen of uit de weg gaan bij meningsverschillen of tegengestelde wensen<input type="checkbox"/> Liegen of je gedrag mooier voordoen om een conflict te voorkomen	
Voorbeelden van gewoonten die bijdragen aan onwerkzame patronen	Dit doe ik wanneer ...
Geruststelling zoekend/biedend gedrag <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Voortdurend bevestiging/goedkeuring aan je partner vragen als je onzeker of angstig bent<input type="checkbox"/> Heel hard je best doen om te voorkomen dat je partner kritisch/afkeurend zal zijn<input type="checkbox"/> Voor je partner zorgen en verantwoordelijkheid overnemen om hem/haar gerust te stellen<input type="checkbox"/> Jezelf opofferen om er voor de ander te kunnen zijn<input type="checkbox"/> Ongevraagd hulp en advies geven	
Opgevend gedrag <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Je terugtrekken uit het contact (niets meer vragen, niet meer luisteren, geen interesse tonen)<input type="checkbox"/> Geen tijd/energie meer steken in de emotionele verbinding met je partner<input type="checkbox"/> Geen fysiek contact meer zoeken<input type="checkbox"/> Toenadering tot fysiek contact afweren<input type="checkbox"/> Geen tijd of energie steken in intimiteit en/of seksualiteit<input type="checkbox"/> Je niet meer echt emotioneel aan de ander blootgeven omdat je ervan uitgaat dat de ander je toch zal verlaten	
Aanvallend of verdedigend gedrag <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> De ander beschuldigen<input type="checkbox"/> De ander bekritisieren<input type="checkbox"/> Agressieve taal en/of geweld gebruiken<input type="checkbox"/> Klagen omdat je je niet gezien/gehoord/begrepen voelt<input type="checkbox"/> Jezelf verdedigen<input type="checkbox"/> Je eigen gedrag goedpraten<input type="checkbox"/> Jezelf mooier voordoen dan je bent<input type="checkbox"/> Verbloemen dat je onhandige dingen doet<input type="checkbox"/> Ongemak of spanning weglachen<input type="checkbox"/> Je wapenen tegen kritiek, verwijten of agressie	

Tabel 3 (vervolg)

Voorbeelden van gewoonten die bijdragen aan onwerkzame patronen	Dit doe ik wanneer ...
<p>Controlerend of onderdanig gedrag</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Checken wat je partner doet<input type="checkbox"/> Je partner 'verhoren' (tot in detail navragen wat je partner gedaan heeft)<input type="checkbox"/> Oordelend commentaar leveren op wat je partner doet<input type="checkbox"/> Je partner ter verantwoording roepen<input type="checkbox"/> Je aan een verhoor laten onderwerpen<input type="checkbox"/> Continu verantwoording afleggen over je gedrag<input type="checkbox"/> Commentaar van je partner aannemen als afkeuring van jezelf	
<p>Minachtend gedrag</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> De behoeften van de ander belachelijk of onbelangrijk maken (zeggen dat de ander zich aanstelt, zijn/haar gevoelens bagatelliseren), geen rekening met de ander houden<input type="checkbox"/> Ongelijkheid rechtvaardigen<input type="checkbox"/> Op de ander neerkijken<input type="checkbox"/> De ander verwaarlozen	
<p>Terugtrekkend gedrag</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Geen oogcontact toelaten/zoeken<input type="checkbox"/> Weinig/niet tegen je partner praten<input type="checkbox"/> Geen fysiek contact zoeken<input type="checkbox"/> Toenadering tot fysiek contact afweren<input type="checkbox"/> Kil of afstandelijk reageren<input type="checkbox"/> Geen initiatief nemen tot gezamenlijke activiteiten<input type="checkbox"/> Alles zelfstandig doen om te voorkomen dat je je afhankelijk voelt van je partner	
<p>Afleidend gedrag</p> <p>Jezelf afleiden of verdoven door een <i>overmaat</i> aan:</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Gamen<input type="checkbox"/> Shoppen<input type="checkbox"/> Sporten<input type="checkbox"/> Gokken<input type="checkbox"/> Seks hebben (masturberen/vreemdgaan)<input type="checkbox"/> Eten<input type="checkbox"/> Online zijn<input type="checkbox"/> Alcohol gebruiken<input type="checkbox"/> Drugs gebruiken	
Voorbeelden van gewoonten die bijdragen aan onwerkzame patronen	Dit doe ik wanneer ...
<p>Manipulatief gedrag</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Zeuren, klagen of je partner beschuldigen met als doel hem/haar schuld op te dringen<input type="checkbox"/> Dingen/geld van je partner afpakken om hem/haar pijn te doen<input type="checkbox"/> Dominant zijn naar je partner<input type="checkbox"/> Saboteren (bewust treuzelen als je samen ergens heen moet of bewust geen rekening houden met de wensen van je partner)<input type="checkbox"/> Geen seks willen om je partner te straffen<input type="checkbox"/> Geen belofte doen over gezamenlijke activiteiten of deze uitstellen	