Tabel 7 *Voorbeelden van rode knoppen*

De situatie (trigger)	*Jouw rode knop*	*Wat jouw reactie kan zijn als deze rode knop wordt ingedrukt*	*Jouw goede reden voor deze reactie*
Mijn partner zegt wat hij of zij mist of niet leuk vindt aan wat ik doe.	*Angst voor kritiek of afkeuring.*	*Ik trek me terug.* *Ik ga me aanpassen.*	*Ik probeer mezelf te beschermen tegen de angst om in te steek gelaten te worden.*
Mijn partner komt te laat.	*Angst om onbelangrijk gevonden te worden.*	*Ik beschuldig mijn partner van onverschilligheid en weer hem/haar af als hij of zij contact zoekt.*	*Ik probeer mezelf te beschermen tegen de angst om me niet serieus genomen te voelen.*
Mijn partner neemt geen initiatief tot intimiteit of seks.	*Angst om verbinding te verliezen.*	*Ik ga mokken.*	*Ik probeer bevestigd te krijgen dat ik ertoe doe.*
Mijn partner bemoeit zich met mij.	*Angst om eigenheid te verliezen.*	*Ik bijt van me af dat ik zelf wel bepaal wat ik doe.*	*Ik probeer ruimte voor mijn eigenheid te maken.*

De situatie (trigger)	*Jouw rode knop*	*Wat jouw reactie kan zijn als deze rode knop wordt ingedrukt*	*Jouw goede reden voor deze reactie*
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....