

Voor de volgende oefening kun je de zinnen hieronder een voor een lezen en voor 'Herkenbaarheid' een score geven tussen 1 en 5

1 = 'dit herken ik helemaal niet in mijn leven'

2 = 'dit herken ik een beetje'

3 = 'dit herken ik redelijk'

4 = 'dit herken ik goed'

5 = 'dit herken ik helemaal'

Innerlijke patronen herkennen	Herkenbaarheid
1 Mijn hechte relaties zullen eindigen omdat mensen onbetrouwbaar en onvoorspelbaar zijn.	1 2 3 4 5
2 Ik verwacht dat anderen mij schade toebrengen en uit zijn op eigen voordeel.	1 2 3 4 5
3 Ik schijn maar niet te kunnen krijgen wat ik nodig heb van anderen (warmte, aandacht, begrip, bescherming, steun).	1 2 3 4 5
4 Ik schiet tekort, deug niet, verdien het niet dat anderen van mij houden.	1 2 3 4 5
5 Ik ben alleen in deze wereld, anders dan anderen, hoor er niet bij.	1 2 3 4 5
6 Ik ben saai en totaal niet interessant voor anderen, ze moeten mij niet in hun gezelschap.	1 2 3 4 5
7 Zonder hulp kan ik mij in het leven onvoldoende staande houden en geen beslissingen nemen. 8 Elk moment kan mij een ramp treffen waar ik niet tegen opgewassen ben.	1 2 3 4 5
9 Ik voel me leeg, verward, verloren zonder de leiding van ouderfiguren.	1 2 3 4 5
10 Ik ben een mislukkeling, dom, onbeholpen, vergeleken met anderen zal ik nooit succesvol zijn.	1 2 3 4 5

11 Ik heb recht op alles wat ik kan krijgen, anderen hebben maar rekening te houden met mij.	1	2	3	4	5
12 Ik ben snel gefrustreerd, reageer impulsief of kap ermee.	1	2	3	4	5
13 Ik pas mij aan bij wat anderen van mij willen, uit vrees voor hun woede of afwijzing.	1	2	3	4	5
14 Ik cijfer mijzelf het liefst weg om anderen volledig van dienst te kunnen zijn.	1	2	3	4	5
15 Alles draait bij mij om het krijgen van erkenning en waardering van anderen.	1	2	3	4	5
16 Ik ga ervan uit dat wat mis kan gaan ook mis zal gaan, en dat mijn besluiten wel verkeerd zullen uitpakken.	1	2	3	4	5
17 Ik toon liever geen (positieve of negatieve) gevoelens aan anderen en geef de voorkeur aan een rationele benadering.	1	2	3	4	5
18 Ik ben perfectionistisch, moet mijn tijd efficiënt besteden en houd me strikt aan de regels.	1	2	3	4	5
19 Ik heb weinig geduld met anderen (en met mezelf) en sta erop dat mensen moeten boeten voor hun fouten.	1	2	3	4	5

De zin of zinnen die je het meest herkenbaar vindt, raken waarschijnlijk aan een patroon bij jezelf. Het patroon is niet goed of fout, maar kan je de ene keer verder helpen en een andere keer misschien behoorlijk belemmeren. Het kan interessant zijn om dit patroon of deze patronen verder te onderzoeken en te herkennen.

Uit: Koster & Van den Brink (2019)