

ALS WE NIET MET ELKAAR OP KUNNEN SCHIETEN: GEDRAG EN GEVOELENS

Kruis alle uitspraken aan die aangeven hoe je je voelt of wat je doet als jij en je partner ruzie maken of niet met elkaar op kunnen schieten. Kijk de lijst nog eens na en omcirkel een paar van de belangrijkste.

Wat ik doe / GEDRAG

Ik val aan	Ik geef kritiek
Ik vermijd conflicten	Ik verdedig me
Ik verkil of wordt afstandelijk	Ik val stil
Ik beschuldig	Ik ga weg
Ik houd mijn mond	Ik trek me terug

Hoe we met elkaar omgaan tijdens een conflict

- Tijdens een woordenwisseling word ik stil, trek me terug en wil er niet over praten
- Ik word vaak boos en kritisch om mijn partner aan het praten te krijgen
- Ik wil vaak vermijden om het over onze relatie te hebben
- Ik wil mijn partner vaak onder druk zetten om het over onze relatie te hebben
- Mijn partner blijft vaak maar doorgaan over een onderwerp en wil niet ophouden
- Mijn partner trekt zich vaak terug en wil een onderwerp niet onder ogen zien als ik het er over wil hebben.

Wat ik voel / GEVOELENS

Ik voel me in de steek gelaten	Ik voel me somber of depressief
Ik ben bang	Ik voel me leeg
Ik voel me alleen of eenzaam	Ik voel me overspoeld met emotie
Ik voel me geanalyseerd	Ik voel me gefrustreerd
Ik ben boos	Ik voel me op mijn hoede
Ik voel me aangevallen	Ik voel me schuldig
Ik voel me beschuldigd of bekritiseerd	Ik voel me hopeloos
Ik voel me leeg	Ik voel me gekwetst
Ik voel me in de war	Ik weet niet wat ik gedaan heb
Ik voel me de wil opgelegd	Ik voel dat ik er niet toe doe
Ik voel me teleurgesteld	Ik heb het gevoel dat ik gefaald heb
Ik voel dat ik de verbinding verloren heb	Ik voel me genegeerd
Ik voel me niet in tel	Ik voel me ontoereikend
Ik voel me weggestuurd	Ik voel me geïntimideerd
Ik voel me ontkracht	Ik voel me verdrietig
Ik voel me geïsoleerd	Ik ben bang
Ik voel dat het altijd mijn schuld is	Ik voel me buitengesloten of weggeduwd
Ik voel me veroordeeld	Ik voel me klein of onbeduidend
Ik voel me in de steek gelaten	Ik voel me verstikt
Ik wil me aan mijn partner vastklemmen	Ik voel me niet in staat mezelf te kalmeren
Ik wil terugkomen	Ik voel me niet in staat me te concentreren
Ik wil mezelf beschermen	Ik voel me onaantrekkelijk
Ik voel me onbegrepen of verkeerd begrepen	Ik voel me niet verzorgd en ongewenst
Ik voel dat mijn partner er nooit voor me is	Ik voel me onbelangrijk
Ik voel me verdoofd	Ik voel dat niemand van me kan houden
Ik voel me overdonderd	Ik voel me kwetsbaar
Ik voel me op mijn nummer gezet	Ik voel me bezorgd of nerveus
Ik voel me afgewezen	Ik heb moeite gedachten onder woorden te brengen