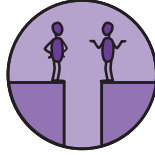


Basisbehoefes en schema's

A Basisveiligheid (onverbondenheid en afwijkig)

1. verlating
2. wantrouwen/misbruik

'Je zal me in de steek laten.'
'Ik kan je niet vertrouwen.'



B Verbondenheid met anderen

3. emotionele verwaarlozing
4. defect schaamte
5. sociaal isolement

'Ik zal nooit de liefde krijgen die ik nodig heb.'
'Ik ben waardeloos.'
'Ik hoor er niet bij.'



C Autonomie (verzwakte autonomie en prestatie)

6. afhankelijkheid/incompetentie
7. kwetsbaarheid
8. verstrengeling

'Ik kan het niet alleen aan.'
'Er kan op elk moment een ramp gebeuren.'
'Zonder bevestiging van de ander besta ik niet.'



D Zelfwaardering

9. falen/mislukken

'Ik voel me zo'n mislukkeling.'



E Realistische grenzen (verzwakte grenzen)

10. op je rechten staan

11. onvoldoende zelfcontrole/zelfdiscipline

'Ik ben bijzonder en ontleen daaraan rechten.'

'Ik kan alles krijgen wat ik wil.'



F Zelfexpressie (gerichtheid op anderen)

12. onderwerping

13. zelfopoffering

14. goedkeuring/erkenning zoeken

'Bepaal jij het maar voor mij.'

'Ik doe het altijd op jou manier.'

'Als jij me maar aardig vindt.'



G Zelfexpressie (overmatige waakzaamheid en geremdheid)

15 negativiteit/pessimisme

16. emotionele remming

17. extreem hoge eisen

18. strafferigheid

'Het zal toch nooit goed zijn.'

'Ik doe nooit iets zonder eerst na te denken.'

'Het is nooit goed genoeg.'

'Ik verdien het om gestraft te worden.'

