

## HERKENNEN: TRIGGERREACTIES

### OUD ZEER (OZ)

#### OUDE GEVOELENS

*Intense emoties die niet in verhouding staan tot het heden*

Eenzaamheid  
Machteloosheid  
Afhankelijkheid  
Hopeloosheid  
Radeloosheid  
Je verloren voelen  
Je onveilig voelen  
Gevoel dat de wereld instort  
gevoel dat de bodem wegvalt  
Je gevangen voelen  
Reddeloosheid  
Gevoel uit elkaar te vallen  
Gevoel verpletterd te worden  
Je afgewezen voelen  
Je in de steek gelaten voelen  
Etc...

#### OUDE OVERTUIGINGEN

*terugkerende, pijnlijke gedachten die je echt gelooft maar niet in verhouding staan tot het heden*

Niemand is te vertrouwen  
Ze moeten me niet  
Ze zijn tegen mij  
Ze pakken alles van me af  
Ik ben helemaal alleen  
Niemand begrijpt mij  
Er is geen ruimte voor mij  
Het gaat toch weer mis  
Niemand ziet wie ik ben  
Iedereen vindt mij een last  
Ik word nooit gehoord  
Ik zit vast  
Ik mag niks zeggen  
Niemand houdt van mij  
Het is nooit goed genoeg  
De klap zal zo wel komen  
Etc...

#### OUDE BEHOEFTE

*Urgente behoeften die niet in verhouding staan tot je leeftijd & onafhankelijkheid in het nu*

Iemand die me ziet  
Iemand die me beschermt  
Iemand die er altijd is  
Iemand die precies aanvoelt  
wat ik nodig heb zonder dat ik  
het hoeft aan te geven  
Troost  
Waardering  
Vastgehouden worden  
Iemand die het overneemt  
Iemand die me bevestigt  
Iemand die me valideert  
Iemand die me bij de hand  
neemt  
Afhankelijk willen zijn  
Iemand die me verzorgt  
Etc...

### AFWEER (A) en GIJZELING (G)

#### AFWEER VALSE ANGST

*Illusie van dreiging en dat je nog kunt vechten/ vluchten/bevriezen, terwijl er in het heden geen dreiging is*

Angstig  
Angst voor ....  
Zenuwachtig  
Paniek  
Misselijk  
Duizelig  
Gespannen  
Verkramp

#### AFWEER VALSE SCHULD

*Illusie "het ligt aan mij" waardoor je niet ziet dat er iets buiten jou gebeurt wat je raakt*

Somber  
Neerslachtig  
Zwaar  
Onzeker  
Lusteloos  
Een rotgevoel  
Schuld  
Schaamte

#### AFWEER VALSE HOOP

*De illusie dat je nog kunt krijgen wat je nodig had van een ander maar dat jij daar wel wat voor moet doen*

Onrustig  
Opgejaagd  
Rusteloos  
Gevoel van drukte  
Gevoel iets te moeten  
Opluchting  
Etc.

FIGHT/FLIGHT  
Versnelde/hoge adem  
verhoogde hartslag  
Verslapt  
Grote alertheid  
Bevroren  
FREEZE  
Etc.

### **GIJZELING ANGST**

*Geloven in de illusie van angst en van daaruit denken en handelen*

Van de angst af willen  
Je angst veroordelen  
Je angst ontcrachten  
Geruststelling zoeken  
Mijden  
controleren  
Rituelen uitvoeren  
Obsessief denken  
Obsessief handelen  
De ander scannen op...  
De omgeving scannen op...  
Terugtrekken  
Dingen afzeggen  
Niets meer doen (freeze)  
Vechten/vluchten  
Etc...

### **AFWEER VALSE MACHT**

*De illusie dat je nog kunt krijgen wat je nodig had maar dat de ander dat voor jou moet doen*

Boos  
Rushgevoel  
Fight-energie  
Gemobiliseerd gevoel

Je slecht voelen  
Depressie  
Etc.

### **GIJZELING VALSE SCHULD**

*Geloven in de illusie van valse schuld en van daaruit denken en handelen*

Jezelf veroordelen  
Jezelf afwijzen  
Ik ben niet goed genoeg  
Ik doe het verkeerd  
Ik ben het niet waard  
Ik draag niets bij  
Ik kan het niet aan  
Ik kan het niet  
Twijfelen  
Ik ben een mislukking  
Ik faal  
Ik heb geen stem  
Terugtrekken  
Onzichtbaar opstellen  
Niks doen  
Het ligt aan mij  
Ik ben slecht  
Mijn lichaam is slecht/vies/...  
Suicide gedachten/plannen  
Etc..

### **AFWEER ONTKENNING VAN BEHOEFTE**

*De illusie dat er niets aan de hand is en je niets nodig hebt*

Vlak  
Koel  
Mat  
Etc.

### **GIJZELING VALSE HOOP**

*Geloven in de illusie van valse hoop en van daaruit denken en handelen*

Piekeren/malen  
Altijd bezig zijn  
Niet stil (kunnen) zitten  
Je aanpassen aan...  
Perfectionisme  
Situaties of gesprekken continu overdenken of herhalen  
Je vaak op de ander richten  
Waardering nastreven  
Erkenning nastreven  
Geen fouten mogen maken  
Je best doen om gezien te worden  
Bewondering nastreven  
Harmonie willen vasthouden  
Voorkomen van ruzie  
Jezelf niet laten zien  
Achterste van je tong niet tonen  
Controle houden  
Obsessief gedrag  
Etc...

### **AFWEER "HET IS NU ZO"**

*Oud zeer projecteren op het heden of op de ander en dan geloven dat het nu echt zo is*

Ik ben eenzaam  
Jij wijst me af  
Jij vindt me lastig  
Jij moet me niet

<p>Agitatie Teleurstelling Woede Haat Agressie Wrok Superioriteitsgevoelens Etc.</p>		<p>jij ziet me niet Etc.</p>
<p><b>GIJZELING VALSE MACHT</b> <i>Geloven in de illusie van Valse Macht en van daaruit denken en handelen</i></p> <p>Verwijten maken Beschuldigen Schreeuwen Oordelen Iemand de les lezen Geweld Straffen Agressie openlijk Agressie passief De ander negeren Je boven de ander plaatsen Dominantie De ander de mond niet gunnen Reageren vanuit teleurstelling Etc.</p>	<p><b>GIJZELING ONTKENNING</b> <i>Geloven in de illusie van ontkenning en van daaruit denken en handelen</i></p> <p>Mentaliseren Bagataliseren Overdenken Rationaliseren Continu afleiden Weinig contacten aangaan Drinken/roken/eten etc. als verdoving of troost Je beter voordoen Al het andere wat je doet of laat om niet te voelen Etc.</p>	<p><b>GIJZELING HET IS NU ZO</b> <i>Geloven in de illusie van "het is nu zo" en van daaruit denken en handelen</i></p> <p>Alles wat je doet, laat, zegt of denkt vanuit projectie van Oud Zeer</p>

\* Je kunt vanuit de herkenning van Oud zeer, Afweer en/of Gijzeling verder gaan met het werkblad 'Begrijpen: Breng je fuik in kaart 1 en 2'