

Kenmerken en behoeften van jou:

(neurobiologische aanleg)

Behoeften:

Verbondenheid
Autonomie
Wederkerigheid
Begrenzing spontaniteit

Kenmerken:

Behoeft aan nieuwe prikkels
Angstgevoeligheid, vrees voor onzekerheid
Afhankelijkheid van positieve ondersteuning
Doorzettingsvermogen onafhankelijk van reactie omgeving
Vatbaarheid voor positieve en/of negatieve emoties
Introversie, extraversie

Kenmerken ouderfiguren:

Ouders, positie en rol in gezin
Belangrijke volwassenen
Leeftijdsgenoten
Media

mismatch

Schema's:

Ik ben wel/niet beminnenswaardig
Ik ben wel/niet competent
De ander is wel/niet beschikbaar
De ander is wel/niet aardig
De wereld is wel/niet veilig
De wereld is wel/niet prettig

Disfunctionele interpretaties:

Strategieën om met de schema's om te gaan:

Toegeven
Overcompensatie
Vermijden

Disfunctionele omgeving/reacties:

Roos van Leary (lukt het om passende complementaire positie in te nemen?
Rigide positie, ontbrekende positie?) –
door niet durven, niet kunnen, niet willen?

Klachten:

Voor verdere info: denk aan

Eigen ziektheorie

Eigen genezingstheorie

Steunfactoren

Stressfactoren

Eilandjes van gezondheid (wat kan iemand / denkt hij te kunnen)

Krachtbronnen

KOP- hier aanvullen omgevingsfactoren extern

voor positieve verandering

Hermes Coaching