**Tabel 14** *Voorbeelden van op een helpende manier aandacht geven aan jouw gevoeligheid*

| ***Jouw rode knop*** *Als mijn partner ...* | ***Jouw reactie als de rode knop wordt ingedrukt*** | ***Jouw goede reden voor deze reactie*** | ***Hoe je aandacht kunt geven aan jouw gevoeligheid*** |
|---|---|---|---|
| • *... zegt wat hij/zij mist of niet leuk vindt.*<br>• *... zich met mij bemoeit.*<br>• *... iets zonder mij doet.*<br>• *... iets zegt wat ik niet snap.*<br>• *... te laat komt.*<br>• *... geen initiatief neemt tot intimiteit of seks.* | • *Me terugtrekken.*<br>• *Mijn partner aanvallen of op zijn/haar huid gaan zitten.*<br>• *Verwijten maken.*<br>• *Mokken.*<br>• *Afwerend doen als mijn partner contact zoekt.* | • *Ik probeer mezelf te beschermen tegen de angst om in de steek gelaten te worden.*<br>• *Ik probeer mezelf te beschermen tegen de angst om me niet serieus genomen te voelen.*<br>• *Ik probeer mezelf te beschermen uit angst dat ik overspoeld word door emoties.*<br>• *Ik probeer bevestiging te krijgen dat ik ertoe doe.*<br>• *Ik probeer levendigheid in mijn leven te brengen.*<br>• *Ik probeer ruimte voor mijn eigenheid te maken.*<br>• *Ik probeer me verbonden te voelen.* | • *Ik ga tegen mijn partner zeggen dat ik me bang voel en ik vraag of hij/ze me wil vasthouden; en ik ga zelf uitproberen wat ik kan doen om met mijn angst om te gaan.*<br>• *Ik ga even afkoelen als ik me overspoeld voel en ondertitel dat naar mijn partner.*<br>• *Ik ga met mijn partner bespreken dat ik behoefte heb aan tijd met mijn vriendinnen/vrienden en tijd voor mezelf, in plaats van verwijten te maken dat ik daar geen ruimte voor krijg.* |

| ***Jouw rode knop*** *Als mijn partner ...* | ***Jouw reactie als de rode knop wordt ingedrukt*** | ***Jouw goede reden voor deze reactie*** | ***Hoe je aandacht kunt geven aan jouw gevoeligheid*** |
|---|---|---|---|
| | | | |