

Tabel 6 Gewoonten die uit overtuigingen kunnen ontstaan

Overtuiging:	Gewoonte:
Vanuit de overtuiging dat de ander onbetrouwbaar is en de verbinding zal verbreken, of zal vertrekken ...	<ul style="list-style-type: none">• ... ga ik heel hard mijn best doen om te voorkomen dat de ander kritisch/afkeurend zal doen. Of ...• ... weer ik toenadering tot fysiek contact af.
Vanuit de overtuiging dat de ander mij pijn zal doen/zal benadelen, mishandelen of verwaarlozen ...	<ul style="list-style-type: none">• ... wapen ik me tegen kritiek, verwijten of agressie.• ... stel ik me niet meer echt emotioneel open naar de ander.
Vanuit de overtuiging dat ik op een of andere manier tekortschiet of niet geliefd ben ...	<ul style="list-style-type: none">• ... ga ik de ander bekritisieren.• ... praat ik mijn eigen gedrag goed.• ... ga ik mezelf afleiden of verdoven door <i>overmatig</i> te gamen/eten/alcohol of drugs te gebruiken.• ... voel ik me snel aangevallen en ga ik mezelf verdedigen.
Vanuit de overtuiging dat het moeilijk voor me is om emotioneel te overleven zonder de ander en dat ik buiten de relatie niet voor mezelf kan zorgen ...	<ul style="list-style-type: none">• ... ga ik me schikken of aanpassen aan de wensen van de ander.
Vanuit de overtuiging dat aan mijn behoeften moet worden voldaan en dat ik recht heb op zijn of haar voortdurende steun ...	<ul style="list-style-type: none">• ... doe ik dominant.• ... maak ik de behoeften van de ander belachelijk of onbelangrijk (zeg ik dat de ander zich aanstelt, bagatelliseer ik zijn/haar gevoelens, houd ik geen rekening met de ander).