

KINDMODI

- **Kwetsbare kind** je denkt dat niemand je emotionele behoeften zal vervullen en dat iedereen je uiteindelijk in de steek zal laten. Je wantrouwt anderen en denkt dat er misbruik van je gemaakt zal worden. Je voelt je minderwaardig en verwacht afgewezen te worden. Je schaamt je voor jezelf en je hebt vaak het gevoel er niet bij te horen. Je gedraagt je als een klein en kwetsbaar kind dat zich voor hulp aan de therapeut vastklampt, omdat je je alleen voelt en denkt dat er overal gevaar dreigt.
- **Woedende kind** intense kwaadheid omdat niet aan je basale behoeften wordt voldaan. Voelt zich vaak tevens in de steek gelaten, gekleineerd of verraden. Uit woede in heftige mate, zowel verbaal als non-verbaal, net als een klein kind dat een woedeaanval heeft.
- **Razende kind** intense kwaadheid omdat niet aan je basale behoeften wordt voldaan. Voelt zich vaak tevens in de steek gelaten, gekleineerd of verraden. Uit woede in heftige mate, zowel verbaal als non-verbaal, net als een klein kind dat een woedeaanval heeft. En verliest hierbij de controle. Het uit zich in kwetsende en beschadigende acties tegen mensen en voorwerpen.
- **Impulsieve kind** je wilt op een egoïstische en ongecontroleerde wijze de bevrediging van je (niet-basale) behoeften afdwingen. Je kan gevoelens en impulsen niet inhouden en wordt woedend en razend als je niet meteen je zin krijgt. Je lijkt vaak op een verwend kind.
- **Ongedisciplineerde kind** je hebt geen frustratietolerantie en kan jezelf niet dwingen routinematige of vervelende taken af te maken. Je verdraagt geen ongenoegen of ongemak (pijn, ruzie en inspanning) en gedraagt je als een verwend kind.
- **Blijde kind** je voelt je geliefd, tevreden en beschermd, begrepen en gewaardeerd. Je hebt zelfvertrouwen en voelt je competent, voldoende autonoom en in controle. Je kan spontaan reageren, bent ondernemend, optimistisch en speels als een gelukkig klein kind.
-

DISFUNCTIONELE COPINGMODI

- **Willoze inschikkelijke** Geeft je over aan de wil van anderen om negatieve consequenties te voorkomen. Je onderdrukt alle behoeften of emoties en kropt agressie op. Je gedraagt je onderdanig, passief en hoopt op goedkeuring te krijgen door gehoorzaam te zijn. Je laat je gebruiken.
- **Onthechte beschermer** je schernt zich af voor heftige gevoelens, omdat je denkt dat gevoelens gevaarlijk zijn en uit de hand kunnen lopen. Je trekt je terug uit relaties en probeert je gevoel uit te schakelen (soms leidend tot dissociatie)
- **Onthechte zelfsusser** Je zoekt afleiding om negatieve emoties niet te hoeven voelen. Hij bereikt dit door zelfsussend gedrag (slapen of middelengebruik) of het ondernemen van zelfstimulerende activiteiten (te fanatiek of teveel bezig zijn met sporten, internetten, werken of seks)

OVERCOMPENSATIEMODI

- **Zelfverheerlijker** je voelt je superieur aan anderen en denkt dat je speciale rechten hebt. Je wil je zin krijgen zonder rekening te hoeven houden met anderen. Je schept op en kleineert om je gevoel van eigenwaarde te vergroten.
- **Pest- en aanval** je wil voorkomen dat je gecontroleerd of gekwetst wordt door andern en probeert daarom controle over hen te houden. Je gebruikt hiervoor bedreiging, intimidatie, agressie en dwang. Je wil altijd in de dominante positie zitten en voelt een sadistisch genoegen bij het aanvallen van anderen.

ONAANGEPASTE-OUDERMODI

- **Straffende ouder** je bent agressief, intolerant, ongeduldig en niet-vergevingsgezind ten opzichte van jezelf. Je bent altijd kritisch op jezelf en zeer schuld bewust. Je schaamt je voor je fouten je je vindt dat je daar hard voor gestraft moete worden. Dit is een weergave van wat de ouders of andere belangrijke opvoeders altijd tegen je zeiden om je te kleineren en te straffen.
- **Veeleisende ouder** je vindt dat je moet voldoen aan rigide regels, normen en waarden. Je moet daarbij overdreven efficiënt zijn. Je gelooft dat je het nooit goed genoeg kan doen en harder je

best moet doen. Je gaat daarom net zo lang door met het bereiken van je hoge standaard tot het perfect is, ten koste van je rust en plezier. Je bent nooit tevreden met het resultaat. Dit zijn ook geïnternaliseerde regels en normen van (een van de) ouders.

GEZONDE MODUS

- **Gezonde volwassene** *je hebt gezonde en genuanceerde gedachten over jezelf. Je doet dingen die goed voor je zijn en leiden tot gezonde relaties en activiteiten.*