

## Schema's

- **Emotionele verwaarlozing** de verwachting dat de eigen basale emotionele behoeften (zoals steun, verzorging, empathie en bescherming) niet of onvoldoende door anderen zullen worden vervuld. En voelt zich alleen en eenzaam.
- **Verlating/instabiliteit** de verwachting dat iedereen je uiteindelijk in de steek zal laten. Anderen zijn onbetrouwbaar en onvoorspelbaar in hun steun en toewijding. Angst, verdriet en woede wisselen elkaar af als je je in de steek gelaten voelt.
- **Wantrouwen en/of misbruik** de overtuiging dat anderen uiteindelijk op en of ander manier misbruik van je zullen maken of je zullen bedriegen en vernederen. De gevoelens zijn wisselend en je bent voortdurend waakzaam.
- **Sociaal isolement en vervreemding** (je voelt je geïsoleerd van de rest van de wereld en anders dan andere mensen)
- **Minderwaardigheid/schaamte** je vindt jezelf onvolkomen en slecht. Zodra anderen je beter leren kennen, zullen zij dat ontdekken en je afwijzen. Het gevoel van waardeloosheid leidt meestal tot schaamte.
- **Sociale ongewenstheid** de overtuiging dat je sociaal onhandig en onaantrekkelijk bent. Je vindt jezelf saai, suf en lelijk.
- **Mislukking** de overtuiging dat je niet in staat bent om te presteren op het niveau van leeftijdsgenoten. Je voelt je dom en ongetalenteerd.
- **Afhankelijkheid/onbekwaamheid** je voelt je extreem hulpeloos en functioneel afhankelijk van anderen. Je kan geen besluiten nemen over dagelijkse problemen en voelt je vaak gespannen en angstig.
- **Kwetsbaarheid voor ziekte en gevaar** je veronderstelt dat jou en dierbaren elk moment iets vreselijks kan overkomen en dat je niets kan doen om je te beschermen.
- **Verstrengeling/kluwen** je bent overdreven betrokken bij en verbonden met en of meer opvoeders, waardoor je geen eigen identiteit kunt ontwikkelen.
- **Onderwerping** je geeft zichzelf over aan de wil van anderen om negatieve consequenties te voorkomen. Je onderdrukt eigen behoeften uit angst voor conflicten en straf.
- **Zelfopoffering** je ervaart een schuldgevoel als je aandacht schenkt aan eigen behoeften, uiteindelijke ergernis naar de mensen voor wie je zorgt, aangezien je teveel vraagt aan jezelf maar nog niet in staat bent gezond grens aan te geven
- **Goedkeuring en erkenning zoeken** je bent op een overdreven manier op zoek naar erkenning, waardering en aandacht, ten koste van je eigen ontwikkeling en behoeften.
- **Emotionele geremdheid** je houdt emoties en impulsen altijd in, omdat je denkt dat het uiten daarvan anderen zal schaden of leidt tot schaamte, vergelding of verlating. Je reageert nooit spontaan en legt sterk de nadruk op rationaliteit.
- **Meedogenloze normen/overmatig kritisch** (gelooft dat je het nooit goed genoeg kan doen en moet steeds harder je best doen. Kritisch, perfectionistisch op zichzelf en anderen, rigide en overdreven efficiënt. Dit gaat ten koste van plezier, ontspanning en sociale contacten.
- **Negativiteit en pessimisme** je ziet altijd de negatieve kant van zaken en negeert of minimaliseert de positieve kant. Je bent veel aan het piekeren en hyperalert.
- **Bestraffende houding** je vindt dat mensen gestraft moeten worden voor hun fouten. Je bent vaak ongeduldig, agressief, intolerant en niet vergevingsgezind.
- **Zich rechten toe-eigenen** (voelt zich superieur aan anderen en dat je speciale rechten hebt. Je kan doen en laten wat je wil zonder rekening te hoeven houden met anderen. Het centrale thema is macht en controle hebben over situaties en mensen)
- **Gebrek aan zelfcontrole/zelfdiscipline** je hebt geen frustratietolerantie en kan gevoelens en impulsen niet beheersen. Je verdraagt geen ongenoegen of ongemak (pijn, ruzie en inspanning)