

OVERZICHT BESCHERMERS

HOE GA JE OM MET EMOTIES OF LASTIGE SITUATIES?

Boosheid	Je doet cynisch of boos als je geraakt wordt door iets wat iemand doet of zegt.
Perfectionisme	Je doet enorm je best en werkt keihard om een perfect resultaat te bereiken.
De onafhankelijke	Je wilt problemen alleen oplossen en hebt moeite om hulp te accepteren. Je doet alsof je niemand nodig hebt.
Opscheppen	Je voelt je eigenlijk onzeker, maar scheidt juist op over wat je doet en wat je allemaal hebt bereikt.
Aandacht zoeken	Je bent voortdurend bezig met aandacht trekken en daardoor het gevoel te krijgen erbij te horen.
Liegen	Je manipuleert en bedreigt anderen, om te voorkomen dat zij jou in de steek zullen laten.
Jezelf sussen	Je vermijdt je gevoel door jezelf af te leiden door veel te doen, bijvoorbeeld op je telefoon, schoonmaken, alcohol, eten of sporten.
Controleren	Je probeert overal controle op te houden en kan hierbij ook anderen controleren. Je checkt voor de zekerheid.
Geruststelling vragen	Je vraagt voortdurend om bevestiging, geruststelling en advies.
Vermijden	Je gaat uit de weg wat je spannend vindt of waar je tegenop ziet, je stelt dit zo lang mogelijk uit of je doet het helemaal niet.
Je gevoel afsluiten	Je gaat volledig voorbij aan wat je voelt, je doet net alsof dit er helemaal niet is en lijkt haast verdoofd.
Je onderdanig opstellen	Je past je voortdurend aan de ander aan, je geeft je grenzen niet aan en komt niet voor jezelf op. Je uit je mening niet en geeft niet aan wat jij nodig hebt of graag zou willen.
Grappjes maken	Je lacht vervelende situaties of emoties weg of je gaat er grappjes over maken.
Gevaar zoeken	Je gaat, ondanks dat je angstig bent, juist gevaarlijke of hele spannende dingen doen.
Lui zijn	Je doet bijna niets en stelt je passief op, je doet je best niet en je maakt je er snel en gemakkelijk van af.