

Omgaan met belemmerende overtuigingen

Verbanden tussen valkuilen en belemmerende overtuigingen :

De valkuil van de achterdocht

Als iemand met deze valkuil in een afhankelijke positie komt, gaat hij ervan uit dat anderen misbruik van de situatie zullen maken.

- Ik kan anderen niet vertrouwen
- Anderen laten mij in de steek
- Niemand helpt mij
- Ik moet ten alle tijden op mijn hoede zijn

De valkuil van afstandelijkheid

'ik heb jou niet nodig' is de strategie die leidt tot afstandelijkheid. Samenwerken is bedreigend.

- Ik wil geen hulp vragen
- Ik wil niet afhankelijk zijn
- Ik moet anderen niet in vertrouwen nemen
- Ik mag mijn gevoelens niet tonen.

De valkuil van grensoverschrijdend gedrag

Gaat over de grenzen van anderen.

- Ik hoef geen rekening te houden met anderen
- Ik hoef mij niet aan de regels te houden
- Ik laat mij niet de wet voorschrijven
- De valkuil van instabiliteit

De valkuil van instabiliteit

Deze personen hebben een gebrek aan zelfvertrouwen en hebben moeite met het bouwen van een stevige basis in hun leven.

- Ik kan niet op mijzelf en de wereld vertrouwen
- bij mij is er altijd chaos of crisis

De valkuil van behaagzucht en (extreme) aanpassing

zet eigen wensen en behoeften opzij om anderen een plezier te doen.

- Ik moet het iedereen naar de zin
- Ik moet voldoen aan de verwachtingen van anderen
- Ik wil de anderen niet pijn doen

De valkuil van zelfverheerlijking

Iemand met deze valkuil is snel geraakt bij kritiek en toont zich superieur en arrogant.

- Anderen moeten zien hoe geweldig ik ben
- Ik wil graag bewonderd worden
- ik wil graag meer en beter zijn

De valkuil van extreem hoge eisen

Streeft naar de allerhoogste prestaties. Hij legt extreme nadruk op status, geld, succes of erkenning.

- Ik moet mezelf steeds bewijzen
- Ik moet perfect zijn
- Ik moet naar het allerhoogste streven

De valkuil van vermijding

deze persoon heeft een laag zelfbeeld. Als hij kan worden beoordeeld is hij bang om af te gaan en dat vindt hij ondraaglijk en daarom vermijdt hij zo'n situaties.

- Ik durf geen risico's te lopen
- Ik word niet serieus genomen
- Ik durf geen verplichtingen aan te gaan
- Ik mag mijn mening niet geven

De valkuil van afhankelijkheid

"ik kan het niet" is het motto van deze persoon. Zodra hij verantwoordelijkheid moet nemen slaat zijn gebrek aan zelfvertrouwen toe en zoekt hij steun.

- Het lukt me toch nooit
- Ik weet niet hoe ik dit moet aanpakken
- Ik kan niet kiezen
- Ik krijg nooit wat ik wil

De valkuil van oververantwoordelijkheid

Deze persoon moet alles onder controle hebben. Chaotische situaties roepen onzekerheid op en moeten bestreden worden.

- Ik moet alles onder controle houden
- Ik mag niets aan het toeval overlaten
- Ik mag geen fouten maken
- Ik mag het niet kalm aan doen