

## Inzicht ontwikkelen in jullie negatieve cirkel

(Bron: S. Johnson e.a. : Workbook, 2006, vertaling en aanpassing Jolanthe de Tempe)

Partners kunnen gevangen raken in negatieve interactiecirkels. Een cirkel is een zich herhalend patroon van negatieve gedragingen, gedachten en gevoelens, een patroon dat jullie allebei ongelukkig maakt. Jij reageert op de reactie van je partner, en je partner reageert op jouw reactie, en jullie draaien rond in een steeds doorgaande cirkel. Inzicht ontwikkelen in jullie negatieve cirkels, en ze leren ontrafelen, is een eerste stap om uit de narigheid te klimmen.

Beantwoord de volgende vragen om een begin van inzicht in jullie negatieve cirkels te vormen. Lees de vragen eerst, denk erover na en vul ze dan pas in. Als je meer ruimte nodig hebt, kun je ook de achterkant gebruiken, of een apart vel.

### Als mijn partner en ik niet met elkaar overweg kunnen, dan:

reageer ik vaak door te ... *(beschrijf jouw eigen gedragingen)*

---

---

---

---

---

Mijn partner reageert vaak op mij door te ... *(beschrijf zijn/haar gedrag)*

---

---

---

---

---

Als mijn partner op die manier reageert, voel ik me vaak...

---

---

---

---

---

Als ik me zo voel, zie ik mezelf als...

---

---

---

---

---

Ik denk dat, als ik zo reageer als ik doe, mijn partner zich ... voelt

---

---

---

---

---

Beschrijf de negatieve cirkel die zich tussen jullie steeds weer herhaalt *(beschrijf stap voor stap hoe jij en je partner elkaars gevoelens, gedachten en gedrag oproepen)*.

---

---

---

---

---