

de goede manier van schadebeschrijving

	<b>Gedrag van de ander dat bij jou schade heeft veroorzaakt</b>	<b>frequentie (1 tot 5):</b> 1=zelden ; 5 = dagelijks	<b>impact (1 tot 5):</b> 1= enigzins 5= zeer groot	<b>De emotionele schade als gevolg van het gedrag van de ander (schrijf de gedachte(n) op die je krijgt als gevolg van het gedrag van je partner en de eventuele lichamelijke effecten die je ervaart)</b>
1	Weglopen	5	5	<b>gedachte:</b> het is weer zover. Als het spannend wordt loopt ze weg   <b>lichamelijk reactie:</b> kan haar niet meer aanraken. Kan daarna niet meer goed slapen
2	Dreigen met einde relatie	5	5	<b>gedachte:</b> dat is nou de zoveelste keer, ga dan   <b>lichamelijk reactie:</b> ontwijk haar
3	Niet luisteren	5	5	<b>gedachte:</b> als jij niet luistert dan stop ik met vragen stellen en antwoorden geven. Maak plannen in mijn gedachten zonder haar.   <b>lichamelijk reactie:</b> ontwijk haar
4	Geen intresse in mij	5	5	<b>gedachte:</b> als jij mij geen vragen stelt dan doe ik hetzelfde. Je bent alleen met jezelf bezig. <b>lichamelijk reactie:</b> ontwijk haar ; ga op de bank slapen; verlaat het huis na het ontbijt zonder "dag" te zeggen
5	Niet oplossingsgericht handelen	5	5	Ik heb het gevoel alleen te staan in de relatie
6	Geen initiatief tonen	4	4	Ik heb het gevoel dat alles van een kant moet komen en daardoor sluit ik mij af
7	Er niet voor mij zijn op de momenten dat ik je nodig heb	5	5	Ik sta er alleen voor en zal daardoor minder met je denle
8	Niet willen investeren, geen moeite willen doen	5	5	De relatie staat stil terwijl we alletwee niet gelukkig zijn
9	Niet naar jezelf willen kijken, egoïstisch zijn	5	4	Ik kan niet tot je doordringen en ik wil op die manier niet met je communiceren
10	Dominant handelen zonder mogelijkheid tot communicatie	4	5	Ik zet mijn hakken in het zand en wil niet meer meewerken
11	Als je vastloopt vraag je geen hulp maar geef je op	5	3	Ik wil je niet meer helpen, je zoek het maar uit
12	Niet open staan voor mijn ideeën	4	4	Ik deel minder met je
13	Wil zelf niet ontwikkelen	4	4	Remt mij in mij ontwikkeling
14	Kan niet verwerken	5	5	Blijft hangen in het verleden en blokkeert daarmee de toekomst
15	Blijft in cirkels hangen	5	5	Zorgt dat we al 6 jaar stilstaan en elke keer weer dezelfde processen in moeten. Ik haak af
16	Is niet attent	5	3	Ik voel mij niet gewaardeerd en sluit mezelf af
17	Maak overal een strijd van	5	5	Gaat hard tegen hard en wil niet samenwerken. Ik trek mij daardoor terug
18	Is eigenwijs en niet in staat tot zelfreflectie	5	5	Ik moet altijd over mijn emoties heenstappen om zaken op te lossen, dat wil ik niet meer
19	Kan niet omgaan met (mijn) emoties	5	5	Ik voel mij niet gewaardeerd en sluit mezelf af
20	Ziet alles negatief en kan niet met positiviteit omgaan	5	4	Beïnvloed mijn kijk en dingen negatief
21	Praat door mij heen	5	3	Ik wil niet meer communiceren
22	"kortsluiting" in je hoofd	3	5	Denk alleen maar aan zichzelf en sluit mij buiten.
23				

Voorbeeld van een inventarisatie van de emotionele schade

De Schade die bij mij veroorzaakt is
