

Succesvol Gescheiden

Leer jezelf kennen en zet daarmee jullie
Kinderen op nummer 1!



Module 2.2

Emoties en gevoelens

Partnerschap of ouderschap

Nu je beschreven hebt welke emoties en gevoelens je ervaart wil ik je vragen deze te gaan categoriseren. Komen die emoties en gevoelens van gebeurtenissen die te maken hebben met partnerschap of hebben ze te maken met emoties en gevoelens op basis van ouderschap?

Welke situaties brengen welke emoties te weeg?

Welke gedachten heb je daarbij?

Welk gedrag vertoon jij?

Wat kun JIJ doen om dit te veranderen?

- 80% emoties
- 20% regelen
- Hoe vind je een nieuwe weg om om te gaan met iemand die je zo intens kent?
- Wat is je eigen rol?
- Wat verwacht je van de andere ouder?