

Werkboek 10 tips bij herstel en heling van traumabinding



Claudia Krumme

Werkboek 10 tips bij herstel en heling van traumabinding

Tip 1) Herken en erken de traumabinding in jouw leven.

In de eerste paragraaf van deze les hebben we de verschillende tekenen uitgebreid behandeld maar ook gereflecteerd op jouw persoonlijke situatie.

1) Welke tekenen van traumabinding spelen op dit moment nog een prominente rol in jouw leven? Benoem ze kort en bondig.

Bijvoorbeeld: ik heb nog steeds de verwachting dat... verandert, ook al heeft hij/zij meerdere keren het tegendeel bewezen.

Werkboek 10 tips bij herstel en heling van traumabinding

Tip 2) Onderzoek de niet consistente beloning. ofwel: onderzoek hoe positieve, liefdevolle aandacht plaatsmaakt voor het onthouden van liefde, aandacht en erkenning. Bijvoorbeeld: de afwisseling van boosheid en gevoelens van spijt.

Tip 3) Zie wie deze persoon echt is.

1) Welke potentie houd ik mezelf voor en zie ik in de ander?

2) Wat is de realiteit? Wie is deze persoon werkelijk ofwel hoe gedraagt die zich in het hier en nu ten opzichte van mij? Bijvoorbeeld: hij/zij is een leugenaar een vreemdganger, een emotioneel onbeschikbare, verslaafde, narcist of psychopaat.

Tip 4) Ontmantel het haakje waarop de traumabinding zich bindt.

1) Op welke manier maakt de ander jou blij? Wat levert dit contact jou op los van de negatieve consequenties? Focus alleen op het positieve.

2) Op welke manier maakt de ander jou verdrietig? Onderzoek welke wond in jou getriggerd wordt en welke pijnlijke, verdrietige gevoelens je ervaart.

Werkboek 10 tips bij herstel en heling van traumabinding

Tip 5) Neem afstand of bodem uit? Hiermee bedoel ik het volgende:

1) Kies je voor volledige onthouding van de relatie/contact? (afstand nemen)

2) Kies je voor nog een rondje, omdat er nog hoop is tot verandering/verbetering? (uitbodemen)

Beschrijf hieronder welke keuze je maakt. Welke dat is maakt niet uit, als je maar met beide benen volmondig kiest.

Werkboek 10 tips bij herstel en heling van traumabinding

Tip 6)

Wanneer je in een stoplicht relatie zit maar nog hoop hebt:

Blijf zo lang mogelijk als je kan in de relatie totdat je zeker weet dat de koek echt helemaal op is. Dat je voor je gevoel alles geprobeerd hebt wat mogelijk is.

Op deze manier bouw je een stevig fundament van herstel op en minimaliseer je de kans op terugval.

Wanneer je uit de relatie bent of zeker weet dat je niet meer wilt:

Blijf zo lang mogelijk als je kan uit de relatie totdat je zeker weet dat de persoon, jijzelf en jullie dynamiek veranderd is.

Beschrijf hieronder waarin jij je op dit moment bevindt:

Werkboek 10 tips bij herstel en heling van traumabinding

Tip 7) Verschuif liefde voor de ander naar liefde voor jezelf.

Geef hieronder voorbeelden van hoe jij liefde voor de ander kan verschuiven naar liefde voor jezelf, bijvoorbeeld:

Verleg je focus van gedachtes over de ander, naar gedachtes over jezelf.

Werkboek 10 tips bij herstel en heling van traumabinding

Tip 8)

Onderzoek gedachtepatronen/overlevingsstrategieën en ontmantel ze. Gebruik hiervoor het 5 stappenmodel uit het Van leed naar liefde boek. In les 4 van de training kun je hier verder mee aan de slag en in les 1 van de training vind je het E-Book.

Werkboek 10 tips bij herstel en heling van traumabinding

Tip 9) Maak contact met je verlangens, wensen, grenzen en behoeften en geef hiervan een voorbeeld:

Verlangen:

Behoefte:

Wens:

Grens:

Werkboek 10 tips bij herstel en heling van traumabinding

Tip 10) Spreek verlangens, wensen, grenzen en behoeften uit.

1) Op welke manier ga je oefenen met jezelf uit spreken. Benoem 1 verlangen, 1 behoefte, 1 wens en 1 grens die je graag zou willen delen met een ander.

Verlangen:

Behoefte:

Wens:

Grens:

werkboek 10 tips bij herstel en heling van traumabinding

