

De schema's (overtuigingen)

- **Emotioneel tekort**

Het gevoel niet echt de moeite waard te zijn voor anderen. Als iemand laat blijken om je te geven, komt dat gevoelsmatig niet echt aan. Je verwacht dat jouw basale emotionele behoeften (zoals steun, verzorging, empathie en bescherming) niet of onvoldoende door anderen beantwoord zullen worden. Je voelt je alleen en eenzaam. Wanneer dit thema bij jou speelt, heb je waarschijnlijk niet het idee dat er vroeger iets ernstigs aan de hand was, maar je hebt je ook niet echt geborgen, gekoesterd of veilig gevoeld doordat je ouders het bijvoorbeeld veel te druk hadden om zich met jou bezig te houden.

- **Verlating / instabiliteit**

Het gevoel dat je in de steek wordt gelaten of binnenkort in de steek gelaten zult worden; je hebt het gevoel dat je niet op de mensen om je heen kunt bouwen. Zelfs in gezelschap van bekenden voel je je eenzaam en alleen. Anderen zijn volgens jou onbetrouwbaar en onvoorspelbaar in hun steun en toewijding. Angst, verdriet en woede wisselen elkaar af als jij je in de steek gelaten voelt. Wanneer dit thema bij jou speelt, ben je vroeger misschien echt in de steek gelaten door bijvoorbeeld een ouder die door een scheiding uit het zicht verdween of door het overlijden van een belangrijk persoon.

- **Wantrouwen en/of misbruik**

Je hebt de overtuiging dat anderen uiteindelijk op een of andere manier misbruik van jou zullen maken of zullen bedriegen of vernederen. Je gevoelens zijn heel wisselend en je bent voortdurend waakzaam. Als dit thema bij jou speelt, ben je vroeger misschien vaak gepest, misbruikt of mishandeld.

- **Sociaal isolement / vervreemding**

Het gevoel er nooit helemaal bij te horen. Dit gevoel kan bijvoorbeeld opgeroepen worden wanneer je vrienden iets gaan doen zonder jou. Je voelt je geïsoleerd van de rest van de wereld en anders dan andere mensen. Als dit thema bij jou speelt, was je vroeger misschien daadwerkelijk een buitenbeentje door bijvoorbeeld vaak verhuisd te zijn, of doordat je ouders anders waren dan andere ouders in je omgeving.

- **Minderwaardigheid / schaamte**

Het gevoel tekort te schieten; mislukt, slecht, minderwaardig of ongewenst te zijn. Zodra anderen jou beter zullen leren kennen ben jij bang dat zij dat zullen ontdekken en je zullen afwijzen. Het gevoel van waardeloosheid leidt vaak tot schaamte. Je vindt jouw innerlijk onvolkomen en slecht. Je voelt je onzeker in het gezelschap van anderen of schaamt je voor je uiterlijk of sociale onhandigheid. Deze modus wordt opgeroepen door (dreigende) kritiek, afwijzing of verwijten. Als dit thema bij jou speelt, is het mogelijk dat je vroeger vaak bekritiseerd, afgewezen of vernederd bent.

- **Sociale ongewenstheid**

Je voelt je vervreemd van anderen en hebt het gevoel er niet bij te horen. Bovendien heb je het gevoel fundamenteel anders te zijn dan andere mensen. Je ziet jezelf als fysiek onaantrekkelijk, sociaal onhandig of zonder status.

- **Mislukking**

Dit schema wordt gekenmerkt door de overtuiging dat je een grote mislukking bent, nooit succes kan behalen en minder talent of intelligentie hebt dan de meeste andere mensen. Je bent ervan overtuigd dat je niet in staat bent om te presteren op het niveau van leeftijdsgenoten. Je voelt je dom en talentloos. Doorgaans hebben mensen met dit schema thuis en op school veel kritiek ervaren, in het bijzonder kritiek op de eigen persoon. Ook ervaringen met perfectionistische en prestatiegerichte activiteiten, zoals het spelen van klassieke muziek of competitieve sporten, kunnen tot dit schema leiden. Veeleisende en stressvolle activiteiten, zoals examens, kunnen problematisch voor je zijn en worden vaak vermeden. Deze vermijding zorgt dan weer voor bevestiging van het schema.

- **Afhankelijkheid / onbekwaamheid**

Je bent extreem hulpeloos en functioneel afhankelijk van anderen, doordat je bijvoorbeeld geen besluiten kan nemen over dagelijkse problemen. Je bent vaak gespannen en angstig. Je voelt je vaak hulpeloos. Je hebt het gevoel het dagelijks leven niet aan te kunnen zonder ondersteuning van anderen.

Sommige mensen met dit schema vertellen dat er als kind veel te hoge eisen aan hen werden gesteld. Dit waren vaak (impliciet) eisen van sociale aard, zoals gevoelens van verantwoordelijkheid voor een zieke ouder. Omdat ze chronisch te veel stress hadden, waren ze niet in staat om een gevoel van competentie en gezonde copingmodi te ontwikkelen. Andere cliënten met dit schema vertellen daarentegen dat hun ouders hun vaak heel weinig toevertrouwden. In plaats van hun kinderen tijdens hun adolescentie te helpen met het opbouwen van hun autonomie, weigerden ze hen los te laten en gingen ze door hun kinderen te helpen met alledaagse taken, waardoor ze geen verantwoordelijkheden kregen.

- **Kwetsbaarheid voor ziekte en gevaar**

Kenmerkend voor dit schema is eenzelfde angst voor rampspoed, ziekten of andere problemen die je onverwacht kunt krijgen, die ook voorkomt bij hypochondrie en gegeneraliseerde angststoornis. Je veronderstelt dat jou of jouw dierbaren elk moment iets vreselijks kan overkomen en dat jij niets kan doen om jezelf of jouw dierbaren te beschermen.

Vaak vertellen mensen met dit schema dat hun moeder of grootmoeder extreem voorzichtig was en zich voortdurend zorgen maakte en waarschuwde voor ernstige ziekten en andere gevaren. In hun jeugd werd een overdreven nadruk gelegd op zorgvuldigheid en behoedzaamheid. Ze mochten bijvoorbeeld nooit ongewassen fruit eten en moesten altijd hun handen wassen als ze in de supermarkt waren geweest om ziekten te voorkomen. Dit schema komt, begrijpelijkerwijze, vaak voor bij mensen die direct of indirect slachtoffer werden van bedreigende en oncontroleerbare spelingen van het lot, zoals natuurrampen of ernstige ziekten.

- **Verstrengeling / kluwen**

Wanneer je aan dit schema voldoet heb je een weinig ontwikkeld identiteitsgevoel. Je hebt steeds weer de rugdekking van anderen nodig – vaak van jouw moeder – om alledaagse

beslissingen te kunnen nemen. Zonder deze speciale persoon kun je jezelf geen mening over iets vormen. Dit gaat soms zover dat je niet in staat bent jezelf als individu te ervaren. Als gevolg hiervan heb je vaak zeer hechte relaties en een sterke emotionele binding met de personen waarmee je bent verstrengeld.

Mensen met het schema 'verstrengeling' kunnen intelligent en hoogopgeleid zijn, maar dit helpt hen niet en stelt hen niet in staat hun eigen gevoelens te herkennen of eigen beslissingen te nemen. Vaak hebben de 'verstrengelde mensen' niet direct last van dit schema, omdat de verstrengelde relatie vooral als positief ervaren wordt. Problemen ontstaan vaak in tweede instantie, doordat de autonomie van de betroffene als gevolg van dit schema sterk in het gedrang komt, of omdat anderen – met name partners – op een gegeven moment hun onvrede tot uiting brengen. Vaak treden bij dit schema obsessief-compulsieve symptomen op

- **Onderwerping**

Je geeft jezelf over aan de wil van anderen om negatieve consequenties te voorkomen. Je onderdrukt eigen behoeften uit angst voor conflicten en straf.

Wanneer je voldoet aan het schema 'onderwerping' gun je binnen relaties de ander de overhand, en richt je, al dan niet op basis van vermoedens, je hoofdzakelijk op hun wensen en verwachtingen.

Zelfs met de hulp van een toegewijde therapeut is het voor deze mensen vaak moeilijk om hun eigen behoeften te voelen en te benoemen. Vaak vertellen ze over hun jeugd dat de ene ouder onderdanig reageerde bij gewelddadig of bedreigend gedrag van de andere ouder, of over het streng bestraffen van geuite wensen en behoeften.

- **Zelfopoffering**

Wanneer je voldoet aan het schema 'zelfopoffering' ben je constant gericht op het vervullen van de behoeften van anderen. Anders dan bij het schema 'onderwerping' gaat het bij dit schema niet zozeer om volledige aanpassing, als wel om het zo snel en goed mogelijk aanvoelen waaraan in de gegeven situatie behoefte is, en daarin voorzien. Kenmerkend voor dit schema is het ervaren van schuldgevoelens wanneer je je richt op de eigen behoeften. Dit schema komt veel voor bij mensen die in de hulpverlening werken. Dit schema zorgt er bijvoorbeeld voor dat taken en werkzaamheden die veel inspanningen en verantwoordelijkheid met zich meebrengen, maar weinig erkenning en beloning opleveren, altijd weer door dezelfde mensen gedaan worden. Zo zijn het vaak steeds dezelfde personen die lid van de ouderraad van de kleuterschool van zijn/haar kind zijn, zelfs al hebben die al honderd keer besloten zich niet meer verkiesbaar te stellen. Ondanks dit voornemen voelen mensen met dit schema zich zo schuldig als ze zich niet opnieuw nomineren dat ze voor het weten weer zijn herkozen. Dit schema komt voor bij gezonde individuen en wanneer het steunsysteem van deze persoon sterk genoeg is, blijft het vaak zonder klinische repercussies.

- **Emotionele geremdheid**

Je houdt emoties en impulsen altijd in, omdat je denkt dat het uiten daarvan anderen zal schaden of leidt tot schaamte, vergelding of verlating. Je reageert nooit spontaan en legt sterk de nadruk op rationaliteit.

Wanneer je voldoet aan het schema 'emotionele geremdheid' voel je je onprettig, of heb je angst bij het tonen van gevoelens of spontaniteit. Je ziet gevoelens als onbelangrijk en onnodig. Mensen die aan dit schema voldoen vertellen vaak dat ze in hun jeugd belachelijk zijn gemaakt als ze woedend of verdrietig waren. Ze leerden hun emoties als dwaas of

'kinderachtig' te beleven en geheel te devalueren. Voor sommige mensen met dit schema was de manier waarop vroeger thuis emoties werden uitgedrukt en te heftig en te moeilijk om mee om te gaan. Bijvoorbeeld als sommige familieleden steeds weer op een sterk emotionele manier conflicten aangingen of bij heen kwamen 'uithuilen'. In zulke situaties werden de emoties eerder als bedreigend en overweldigend ervaren. In de context van behandeling is het belangrijk goed te begrijpen of emoties als belachelijk of als bedreigend worden gezien.

- **Meedogenloze normen / overmatig kritisch**

Je gelooft dat je het nooit goed genoeg kan doen en dat je harder je best moet doen. Je bent kritisch tegenover jezelf en anderen en bent perfectionistisch, rigide en overdreven efficiënt. Dit gaat ten koste van plezier, ontspanning en sociale contacten.

Wanneer je voldoet aan dit schema voel je je permanent onder druk staan om dingen af te maken, doelen te bereiken en overal de beste n te zijn. Het valt je bijzonder zwaar je over te geven aan plezierige of niet prestatiegebonden activiteiten en deze te waarderen. Je bent vaak perfectionistisch en rigide. Het kost je moeite om over je prestatieniveau na te denken, omdat dit als volkomen vanzelfsprekend wordt ervaren, zelfs als de eisen duidelijk te hoog liggen en ze tot problemen leiden.

- **Zich rechten toe-eigenen**

Je vind jezelf superieur aan anderen en vind dat je speciale rechten hebt. Je kunt doen en laten wat je wilt, zonder rekening te houden met anderen. Het centrale thema is macht en controle hebben over situaties en mensen.

Wanneer je voldoet aan dit schema, beschouw je jezelf als bijzonder. Je hebt het gevoel dat je je niets hoeft aan te trekken van de gangbare regels en gewoontes en je vindt het vreselijk om belemmerd of afgeremd te worden. Kenmerkend voor het gedrag van mensen die aan dit schema voldoen, zijn narcistische persoonlijkheidstrekken. Zij streven vaak naar macht en controle en zijn sterk geneigd met andere te concurreren. Biografisch hangt dit vaak samen met een belangrijk rolmodel, bijvoorbeeld een vader die als prestatie- en macht georiënteerd werd ervaren. Vaak werd hun kind geleerd zich tegenover leeftijdgenoten prestatie- of macht georiënteerd te gedragen, of ze werden verwend of kregen te horen dat ze bijzonderder waren dan anderen.

- **Gebrek aan zelfcontrole /zelfdiscipline**

Je hebt geen frustratietolerantie en kan gevoelens en impulsen moeilijk beheersen. Je verdraagt geen ongenoegen of ongemak (pijn, ruzie en inspanning).

Wanneer je voldoet aan dit schema, heb je vaak problemen met zelfbeheersing en frustratietolerantie. Eentonige taken worden snel opgegeven en je hebt weinig geduld bij taken die discipline en doorzettingsvermogen vragen. Door de omgeving wordt je vaak gezien als iemand die de kantjes ervan af loopt en zijn of haar eigen welbevinden op de voorgrond plaatst. Biografisch kan dit gedrag dezelfde oorzaken hebben als het schema 'zich rechten toe-eigenen'. Het komt wel voor bij personen die in hun jeugd, in de context van verwaarlozing of misbruik, geen adequate richtlijnen voor het ontwikkelen van zelfdiscipline kregen.

Modi (gemoedstoestanden/houding)

Kindmodi

De meeste mensen voelen zich weleens op een wat onvolwassen manier zwak, minderwaardig en verdrietig, of geërgerd, boos en koppig. Deze gemoedstoestanden worden in de schematherapie 'kindmodi' genoemd. De manier waarop je de mensen en de wereld waarneemt, lijkt op de manier waarop kinderen dat doen.

Net als een kind word je volkomen overheerst door emoties, zonder ruimte voor relativering en zonder in staat te zijn om je te verplaatsen in de gevoelens van anderen. Je hebt even geen controle op je gevoel en je gedrag. Kindmodi worden vaak opgeroepen door kleine gebeurtenissen, waarbij de reactie niet in verhouding is tot wat er is gebeurd. De kunst is om je aandacht op dergelijke momenten te richten op de emoties die je voelt, en na te gaan of er een moment in je kindertijd was waarop je je net zo voelde.

- **Kwetsbare kind**

Je denkt dat niemand jouw emotionele behoeften zal vervullen en dat iedereen je uiteindelijk in de steek zult laten. Je wantrouwt anderen en denkt dat er misbruik van jou gemaakt zal worden. Je voelt je minderwaardig, emotioneel leeg, eenzaam, niet geaccepteerd, niet gewaardeerd, niet geliefd en ook geen liefde waard. Je verwacht afgewezen te worden. Je schaamt je voor jezelf en hebt vaak het gevoel er niet bij te horen.

- **Woedende kind**

Je bent intens kwaad, woedend en ongeduldig omdat aan jouw basale behoeften niet wordt voldaan. Je kunt je tevens in de steek gelaten, gekleineerd of verraden voelen. Je uit je woede heftig, zowel verbaal als non-verbaal, net als een klein kind dat een woedeaanval heeft. Je rebelleert tegen slechte behandeling, uit onderdrukte boosheid op een onaangepast manier, bijvoorbeeld door eisen die en zelf verheerlijkende of verwende indruk te maken en anderen buiten te sluiten.

- **Razende kind**

Je bent om dezelfde reden razend als het woedende kind, maar verliest hierbij de controle. Er is sprake van intensieve ongecontroleerde gevoelens van razernij, die uitmonden in onbeheerste agressie waarbij dingen kunnen worden vernield of mensen pijn gedaan worden. Je komt over als een razend kind, dat de controle heeft verloren en schreeuwt en tekeergaat tegen een (vermeende) tegenstander.

- **Impulsieve kind**

Handelt impulsief op een egoïstische en ongecontroleerde manier om eigen behoeften, wensen of impulsen te bevredigen, zonder rekening te houden met mogelijke negatieve consequenties voor jezelf en anderen. Maakt vaak een verwende indruk en heeft moeite met het opgeven van korte-termijngenoegens. Je kunt gevoelens en impulsen niet inhouden en wordt woedend en razend als je niet meteen je zin krijgt.

- **Ongedisciplineerde kind**

Je hebt geen frustratietolerantie en kunt jezelf niet dwingen routinematige of vervelende taken af te maken. Je verdraagt geen ongenoegen of ongemak (pijn, ruzie en inspanning). Je

geeft snel op.

Disfunctionele copingmodi

Dit zijn pogingen om zich aan te passen aan een bestaan van onvervulde emotionele behoeften, in een schadelijke context. Deze kunnen in je jeugd wel adequaat zijn geweest, maar ze zijn dat niet meer in latere levensomstandigheden. Integendeel ze maken dat je je juist slecht gaat aanpassen.

- **Willoze inschikkelijke**

Je onderwerpt je volledig aan de behoeften en wensen van anderen. Dit kan betekenen: het accepteren van misbruik of een slechte behandeling door anderen, zichzelf opofferen voor de behoeften van een ander enz. Je neemt bijvoorbeeld werk over van anderen en vindt het onmogelijk om grenzen te stellen aan de eisen van anderen.

Je geeft jezelf over aan de wil van anderen om negatieve consequenties te voorkomen. Je onderdrukt alle behoeften of emoties en kropt agressie op. Je gedraagt je onderdanig, passief en hoopt goedkeuring te krijgen door gehoorzaam te zijn. Je laat je gebruiken.

- **Onthechte beschermer**

Je schermt jezelf af voor heftige gevoelens, omdat je denkt dat gevoelens gevaarlijk zijn en uit de hand kunnen lopen. Je trekt je terug uit contacten en probeert je gevoel uit te schakelen (soms leidt dit tot dissociatie). Je voelt je leeg, verveeld en gedepersonaliseerd. Je kan een cynische of pessimistische houding aannemen om anderen op afstand te houden.

Soms kun je haast overkomen als een robot. Tekenen voor deze modus kunnen zijn: depersonalisatie, leegte, verveling, middelenmisbruik, vreetbuien, automutilatie, psychosomatische klachten en apathie.

- **Onthechte zelfsusser**

Je zoekt afleiding om negatieve emoties niet te hoeven voelen. Je bereikt dit door zelfsussend gedrag (zoals slapen of middelenmisbruik) of het ondernemen van stimulerende activiteiten (te fanatiek of te veel bezig zijn met bijvoorbeeld, werken, internetten, sporten of seks). Een andere groep mensen kan zich afzonderen en zich op een dwangmatige manier bezig houden met computergames, overmatig eten, tv-kijken of dagdromen – met eerder een kalmerend doel, dan stimulerend.

Overcompensatiemodi

- **Zelfverheerlijker**

Je gedraagt je op een competitieve, grandioze, denigrerende, misbruikende of op prestige gerichte manier, teneinde het verlangde te krijgen of te behouden. Je bent egocentrisch en kunt weinig sympathie opbrengen voor de behoeften en gevoelens van anderen.

Je voelt je superieur aan anderen en denkt dat je speciale rechten hebt. Je wil je zin krijgen zonder rekening te hoeven houden met anderen. Je schept op en kleineert anderen om je gevoel van eigenwaarde te vergroten. Je hunkert naar bewondering en verwacht een speciale behandeling.

- **Pest en aanval**

Je wilt voorkomen dat je gecontroleerd of gekwetst wordt door anderen en probeert daarom controle over hen te houden. Je gebruikt hiervoor bedreiging, intimidatie, agressie en dwang.

Je wil altijd in de dominante positie zitten voelt een sadistisch genoeg bij het aanvallen van anderen. Deze modus komt veel voor bij mensen met een criminele achtergrond, maar ook bij narcistische individuen die gebruik maken van bedrog en manipulatie om te krijgen wat ze willen.

Onaangepaste oudermodi

- **Straffende ouder**

Je gedachten of gevoelens over jezelf worden gekenmerkt door zelfhaat en zelfdevaluatie. Je kunt gedachten hebben in de trant van: ik ben slecht, ik ben een vreselijk mens, ik ben een monster, ik ben achterlijk.

Je bent agressief, intolerant, ongeduldig en niet vergevingsgezind ten opzichte van jezelf.

Je bent altijd kritisch tegenover jezelf en zeer schuld bewust. Je schaamt je voor je fouten en vind dat je daar hard voor gestraft moet worden. Deze modus is een weergave van wat (een van) de ouders of andere opvoeders altijd tegen jou zeiden om je te kleineren of te straffen.

- **Veeleisende ouder**

Je staat onder hoge druk omdat je van jezelf aan hoge eisen moet voldoen, zonder dat daarbij noodzakelijk sprake is van zelfhaat. Je kunt bijvoorbeeld denken: 'als ik niet eerst al mijn taken succesvol afrond, heb ik geen pauze verdiend, of als ik niet het hoogste cijfer haal, is dit een mislukking. Belangrijk in dit verband is dat de eisen van de veeleisende-oudermodus betrekking kunnen hebben op verschillende aspecten van presteren of gedrag. Soms richten de eisen zich voornamelijk op (professionele) prestaties, maar ze kunnen zich ook richten op het gedrag van jezelf in relatie tot andere mensen.

- **Prestatiegerichte veeleisende-oudermodus**

Je hebt het gevoel dat je tekortschiet en onder druk staat wanneer je er niet in slaagt te voldoen aan je eigen verwachtingen ten aanzien van professionele prestaties en opleiding. Jouw doel is om alles juist en perfect en beter dan anderen te doen. Voor jou zijn hoge prestaties de hoogste prioriteit. Misschien had je overdreven prestatiegerichte opvoeders, zoals ouders die zelf zeer gericht waren op presteren, strenge leraren of overambitieuze sporttrainers. Het kan ook zijn dat jouw ouders deze hoge eisen aan zichzelf stelden en jij met hen als rolmodel dit gedrag hebt overgenomen.

- **Schuld-inducerende straffende oudermodus**

Bij deze variant van de straffende oudermodus staat op de voorgrond hoe je je gedraagt in intermenselijke relaties. Kenmerkende voor deze modus is dat je ervan overtuigd bent dat je je moet opofferen voor anderen en dat je jezelf altijd om hun welzijn en behoeften moet bekommeren. Gevoelsmatig is er geen plaats voor het vervullen van de eigen behoeften als dat op wat voor manier dan ook zou betekenen dat een ander moet inleveren. Een cliënt met een dergelijke straffende-oudermodus ervaart zichzelf als zeer egoïstisch. Bij de gedachte om je eigen behoefte voorrang te geven en boven die van een ander te plaatsen, of voor jezelf op te komen, krijg je al schuldgevoelens. Veel van de mensen die in deze modus schieten, herinneren zich dat hun moeder of iemand anders die dichtbij hen stond enorm overstuur kon raken, wanneer je als kind je niet op een bepaalde manier gedroeg. Vaak waren deze moeders depressief of chronisch ziek en werd het kind op een of andere manier in de positie van verzorger geplaatst. Er is vaak sprake geweest van parentificatie; je voelde je als kind verantwoordelijk voor het welbevinden van je ouders en werden

soms zelfs gezien als emotionele vervangen van de partner. Gedachten die je kunt hebben in deze modus zijn: ‘Ik kan mijn partner toch niet vertellen dat ik dat niet wil doen, dat zal hem ongelukkig maken’ of ‘Het is voor mij heel belangrijk dat iedereen in mijn omgeving zich goed voelt’.

Vaak was het de non-verbale reactie van de ouder die het schuldgevoel teweegbracht (bijv. teleurgesteld en depressief in bed gaan liggen als het kind zich niet opofferde). Vaak hebben hulpverleners, verpleegkundigen, therapeuten en maatschappelijk werkers zo’n schuld-inducerende straffende-oudermodus. In dit beroep kan deze modus namelijk functioneel zijn, omdat het leidt tot sterke professionele betrokkenheid en dus effectieve hulp aan anderen. Toch kan deze modus disfunctioneel worden, wanneer zij te betrokken worden bij cliënten en/of een burn-out krijgen.

Gezonde modi

- **Blijde kind**

Voelt zich tevreden omdat de emotionele basisbehoeften zijn vervuld. Je voelt je geliefd, verbonden met anderen, tevreden, vervuld, beschermd, geprezen, waardevol, verzorgd, gesteund, begrepen, erkend, vol zelfvertrouwen, competent, op een passende manier autonoom, veilig, veerkrachtig, sterk, in controle, flexibel, optimistisch en spontaan.

- **Gezonde volwassene**

Je functioneert op een adequate volwassen manier, bijvoorbeeld door werk, ouderschap en het nemen van verantwoordelijkheid. Je hebt positieve en genuanceerde gedachten en gevoelens over jezelf. Je doet dingen die goed voor jezelf zijn en leiden tot gezonde relaties en activiteiten. De gezonde volwassene is geen disfunctionele modus.

Bronnen:

Arntz, A., & Jacob, G. (2011). *Schematherapie een praktische handleiding*. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds.

Gieles, J. (2012, december). Je bent geen kind meer. *Psychologie Magazine*, pp. 19-26.

van Vreeswijk, M., Broersen, J., & Nadort, M. (2008). *Handboek Schematherapie*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.