

De 10 schema coping gedragingen

1. Overcompensatie (fight- flight- freeze)

- Agressie en vijandigheid

Je gaat in de aanval door te verwijten, kritiek te leveren, uit te dagen of je bent recalcitrant.

- Dominantie of overmatige zelfbevestiging

Je probeert anderen te controleren om jouw doelen te realiseren.

- Bevestiging zoeken of status zoeken

Je overcompenseert door anderen te imponeren en door het aandacht krijgen door jouw prestaties en status

- Manipulatie of uitbuiting

Je probeert jouw noden te krijgen zonder anderen te laten weten wat jij aan het doen bent. Dit kan door te verleiden of compleet Oneerlijk te zijn naar anderen.

- Passieve agressiviteit of rebbeleren

Je lijkt meegaand maar stuurt aan op uitstel van actie, klagen, te laat komen en slecht presteren

2. Overgeven (fight- flight- freeze)

- Onderwerpen of afhankelijkheid

Terugwerpen op anderen, opgeven, afhankelijk opstellen, passief reageren, conflict ontlopen en anderen plezieren

3. Voorkomen (fight- flight- freeze)

- sociaal terugtrekken of excessieve autonomie

Jezelf sociaal isoleren, onttrekken en terugtrekken van anderen. Je lijkt ogenschijnlijk extreem onafhankelijk en vol zelfvertrouwen, of je begeeft je in solitaire acties zoals lezen, TV kijken, computergebruik.

- dwangmatig uitdaging zoeken

Het zoeken van afleiding en uitdaging met drugs, alcohol, eten, en zelf stimulatie

- verslavende kalmering

Het zoeken van spanning door dwangmatig winkelen, seks, gokken, risicosporten en andere fysieke activiteiten afleiding en uitdaging met drugs, alcohol, eten, en zelf stimulatie

- psychologisch terugtrekken

Ontsnappen via dissociatie, ontkenning, fantasie of andere interne vormen van terugtrekken