

Werkboek traumabinding en herstel



Claudia Krumme

Workshop traumabinding en herstel

10 tekenen van traumabinding

1) Op welke manier val jij nog steeds voor de
liefdebombardementen van je (ex) partner?

Workshop traumabinding en herstel

10 tekenen van traumabinding

2) Op welke manier hoop je nog steeds op een toekomst met deze persoon?

Workshop traumabinding en herstel

10 tekenen van traumabinding

3) Op welke manier verdedig jij degene die je pijn hebt gedaan nog steeds?

Workshop traumabinding en herstel

10 tekenen van traumabinding

4) Op welke manier heb je het gevoel dat er geen uitweg is?

Workshop traumabinding en herstel

10 tekenen van traumabinding

5) Op welke manier hoop je nog steeds op contact met een persoon die je pijn heeft gedaan?

Workshop traumabinding en herstel

10 tekenen van traumabinding

6) Op welke manier blijf je mensen helpen die je pijn hebben gedaan?

Workshop traumabinding en herstel

10 tekenen van traumabinding

7) Op welke manier blijf je mensen vertrouwen die het tegendeel allang bewezen hebben?

Workshop traumabinding en herstel

10 tekenen van traumabinding

8) Op welke manier kun je geen afscheid nemen van destructieve mensen?

Workshop traumabinding en herstel

10 tekenen van traumabinding

9) Op welke manier blijf je manipulerende mensen proberen te overtuigen van redelijkheid?

Workshop traumabinding en herstel

10 tekenen van traumabinding

10) Op welke manier blijf je jezelf maar verdedigen en uitleggen?

Workshop traumabinding en herstel

10 tekenen van traumabinding

Opdracht 2) Welke stappen moet jij zetten om los te komen uit traumabinding?

Fase 1

1) ACCEPTATIE VAN DE EXTERNE
REALITEIT/WERKELIJKHEID

Opdracht 1a) Welke realiteit probeer je te vermijden?

Opdracht 1b) Ben je bereid de realiteit te accepteren precies zoals die is. Beschrijf de realiteit precies zoals die is.

Workshop traumabinding en herstel

10 tekenen van traumabinding

Opdracht 2) Welke stappen moet jij zetten om los te komen uit traumabinding?

Fase 2

2) JE GAAT DE CONFRONTATIE MET JE GROOTSTE ANGST AAN

Opdracht 2a) Wat is jouw grootste angst?

Workshop traumabinding en herstel

10 tekenen van traumabinding

Opdracht 2) Welke stappen moet jij zetten om los te komen uit traumabinding?

Fase 3

3) INTERNE ACCEPTATIE

Opdracht 3a) Hoe merk jij dat je los bent van de traumabinding? Waaraan kun jij dit afmeten?

Meditatie los van traumabinding
Aantekeningen/Inzichten

Workshop traumabinding en herstel

10 tekenen van traumabinding

Opdracht 4)

Wat zijn jouw belangrijkste inzichten uit deze les?

Opdracht **binding versus verbinding**



Claudia Krumme

Opdracht binding versus verbinding

Opdracht 1) Waaruit blijkt dat jouw relatie gebaseerd is op binding ofwel gebondenheid. Geef bij ieder kenmerk van binding een voorbeeld uit jouw leven.

1) Jij of de ander kan niet helemaal zijn authentieke zelf zijn

2) Jij of de ander voelt een bepaalde onvrede of onrust

3) Er is geen gelijkwaardigheid in de rolverdeling.
Bijvoorbeeld 1 persoon draagt de zorg rol

Opdracht binding versus verbinding

4) Jij probeert de ander te veranderen of de ander probeert jou te veranderen

5) Je bent bij elkaar vanwege bepaalde overtuigingen i.p.v. uit een liefdevol gevoel

6) Je bent beide bereid om kwetsbaar te zijn. Jezelf te laten zien en moeite doet om de ander te zien

Opdracht binding versus verbinding

7) Jij of de ander voelt zich in het contact met elkaar vaak eenzaam

8) Meningsverschillen zorgen voor conflict en pijn en verdriet

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.

Werkboek 10 tips bij herstel en heling van traumabinding

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.

Werkboek 10 tips bij herstel en heling van traumabinding

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.

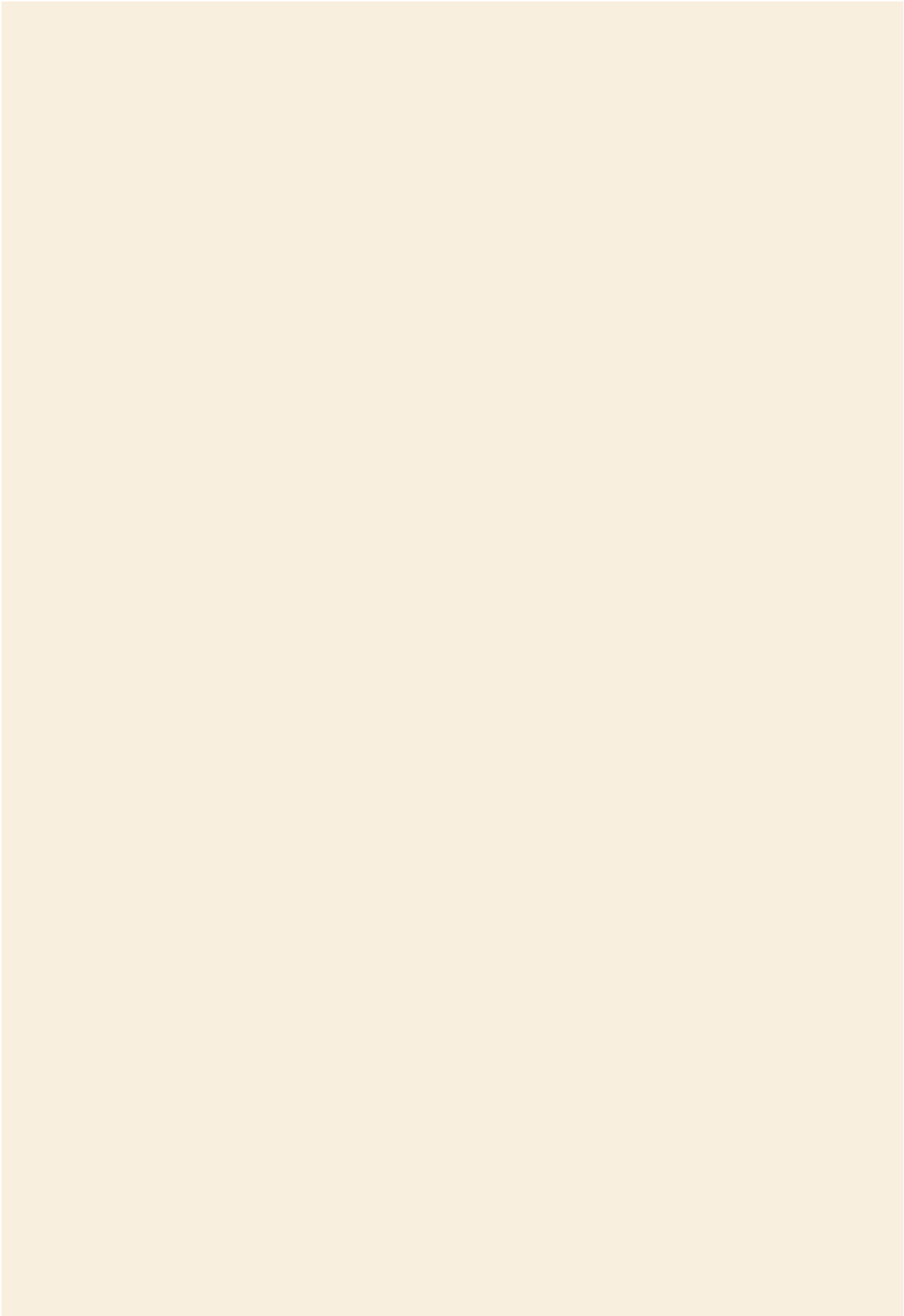
Verlangen:

Behoefte:

Wens:

Grens:

werkboek 10 tips bij herstel en heling van traumabinding



3 fasen om los te komen uit traumabinding

Fase 1

1) ACCEPTATIE VAN DE EXTERNE REALITEIT/WERKELIJKHEID

Gebed om kalmte

God schenk me de kalmte om te accepteren wat ik niet kan veranderen de moed om te veranderen wat ik kan veranderen en de wijsheid om het verschil te weten.

Fase 2

2) JE GAAT DE CONFRONTATIE MET JE GROOTSTE ANGST AAN

Quote

*Omarm je demonen voordat ze je in je billen bijten
Word comfortabel met het oncomfortabele.*

3 fasen om los te komen uit traumabinding

3) INTERNE ACCEPTATIE

“Wat we accepteren zal ons bevrijden, wat we weigeren te accepteren houdt ons gevangen.”

Inzichten Meditaties



Claudia Krumme

Inzichten Meditatie

Beschrijf hieronder je belangrijkste inzichten uit deze meditatie. Welke gedachte of gevoel dat je ervaren hebt wil je meenemen en graag onthouden?