

Leer de hechtingstijl van jezelf en van je omgeving beter kennen en concentreer je op bekrachtigende (kern) kwaliteiten en (helpende) uitdagingen.

Met behulp van het kernkwadranten model van Daniel Ofman kun je **voor iedere kernkwaliteit van een hechtingstijl** een valkuil, allergie en uitdaging benoemen.



Onderstaande matrices tonen 15 veel voorkomende kwaliteiten, valkuilen, allergieën en uitdagingen van:

- veilige hechting
- onveilige hechting: angstig **ambivalente** stijl
- onveilige hechting: angstig **vermijndend** (algemeen)
- onveilige hechting: **gedesorganiseerd** (gedesoriënteerd)

met toevoeging van de matrices voor:

- onveilige hechting: angstig **vermijndend**: **egocentrisme**
- onveilige hechting: angstig **vermijndend**: **narcisme**

Opdracht: Concentreer je op dat wat je kunt beïnvloeden: jezelf!

1. Bekijk eens voor jezelf: Wat zijn jouw uitdagingen? Hoe zou je daaraan kunnen werken? Heb je een vermoeden welke hechtingstijl jij doorgaans hanteert?

2. Bestudeer valkuilgedrag, allergieën en uitdagingen **van de andere stijlen**. Welk inzicht voor jou geeft dit? (waar zou je rekening mee kunnen houden, of hoe zou je gericht kunnen reageren?)

| Veilige hechting | | | |
|--|---|--|--|
| Bekrachtigende kernkwaliteiten | Valkuilgedrag | Allergieën | Uitdagingen |
| Goede balans tussen autonomie en verbinding | Te veel vertrouwen op anderen | Onbetrouwbaarheid | Duidelijk grenzen aangeven |
| Emotioneel toegankelijk | Soms moeilijk grenzen aangeven | Koude of afstandelijke mensen | Eigen behoeften serieus nemen |
| Sterk in empathie en steun bieden | Kan conflictsituaties vermijden om harmonie te bewaren | Egoïsme | Leren omgaan met conflicten zonder ze te vermijden |
| Gezonde mate van afhankelijkheid | Anderen soms te veel willen helpen | Manipulatief gedrag | Ruimte laten voor anderen om zichzelf te redden |
| Veerkrachtig bij tegenslagen | Geneigd om gevoelens van anderen te dragen | Emotionele afwijzing | Leren loslaten wanneer nodig |
| Open en eerlijke communicatie | Kan loyaal blijven in ongezonde relaties | Ongelijke relaties | Meer assertiviteit ontwikkelen |
| Kan gezonde grenzen aangeven | Afhankelijkheid bij anderen onderschatten | Emotionele onbereikbaarheid | Kritischer kijken naar relaties |
| Heeft vertrouwen in anderen | Kan zichzelf voorbijlopen in zorg voor anderen | Gebrek aan communicatie | Niet alles op zichzelf betrekken |
| Voelt zich veilig in relaties | Vermijdt soms eigen kwetsbaarheid tonen | Onoprechtheid | Bewuster omgaan met eigen energie |
| Kan anderen stimuleren en motiveren | Neiging tot overbetrokkenheid bij groepsprocessen | Conflicten zonder oplossing | Accepteren dat niet iedereen open of betrouwbaar is |
| Flexibel en sociaal vaardig | Kan moeite hebben met omgaan met afwijzing | Controleverlies | Minder neiging tot Pleasen |
| Goed in samenwerken | Kan te vergevingsgezind zijn | Oneerlijkheid | Emoties van anderen niet automatisch overnemen |
| Stabiel en betrouwbaar | Soms moeite om assertief op te treden | Verraad of bedrog | Durven omgaan met afwijzing |
| Heeft een goed zelfbeeld | Voelt zich soms verantwoordelijk voor het geluk van anderen | Onverschilligheid | Realistische verwachtingen koesteren |
| Positieve kijk op zichzelf en anderen | Kan behoefte aan zelfstandigheid van anderen onderschatten | Overmatige afhankelijkheid van anderen | Bewust balans houden tussen autonomie en verbondenheid |
| Angstig-ambivalente hechting | | | |
| Bekrachtigende kernkwaliteiten | Valkuilgedrag | Allergieën | Uitdagingen |
| Zeer empathisch en betrokken | Te veel bevestiging zoeken | Afwijzing of verlating | Zelfstandigheid ontwikkelen |
| Gepassioneerd en gevoelig | Snel bang om verlaten te worden | Onzekerheid in relaties | Eigenwaarde versterken |
| Intens begaan met anderen | Overmatig analyseren van relaties | Mensen die afstandelijk doen | Niet alles persoonlijk opvatten |
| Loyaal en toegewijd | Overgevoelig voor afwijzing | Koude of niet-reagerende partners | Loslaten van de behoefte aan constante bevestiging |
| Goed in diepe gesprekken | Te veel focussen op anderen | Onvoorspelbaar gedrag van anderen | Geduld leren in relaties |
| Sterke behoefte aan connectie | Moeite met alleen zijn | Onverschilligheid | Leren omgaan met onzekerheid |
| Emotioneel expressief | Heftige emotionele reacties | Gebrek aan bevestiging | Grenzen leren herkennen en aangeven |
| Zeer verzorgend en liefdevol | Gaat snel in de zorgmodus voor anderen | Stilte of radiostilte na conflict | Zelfliefde ontwikkelen |
| Kan zich goed inleven in anderen | Overbetrokkenheid in relaties | Afspraken niet nakomen | Emoties leren reguleren |
| Warm en hartelijk | Snel jaloers of bezitterig | Moeilijk bereikbare mensen | Acceptatie van afstand in relaties |
| Sterk in het ondersteunen van anderen | Neiging tot emotionele afhankelijkheid | Onoprechtheid | Bewust leren genieten van tijd alleen |
| Goede intuïtie voor emoties | Overdreven behoefte aan goedkeuring | Gevoelens van machteloosheid | Vertrouwen opbouwen in anderen |
| Hecht waarde aan diepe verbindingen | Neiging om zichzelf op te offeren | Emotioneel afwezige mensen | Minderen in emotionele afhankelijkheid |
| Toegewijd aan relaties | Gevoelens van onzekerheid en twijfel | Relaties zonder emotionele diepgang | Stoppen met over-analyseren |
| Creatief en expressief in emotionele communicatie | Kan manipulatief worden om nabijheid te behouden | Mensen die commitment vermijden | Werken aan emotionele stabiliteit |

Angstig-vermijdende hechting (algemeen)

| Bekrachtigende kernkwaliteiten | Valkuilgedrag | Allergieën | Uitdagingen |
|---|--|--|---|
| Onafhankelijk en zelfverzekerd | Moeite met emotionele intimiteit | Clingy of behoeftige mensen | Openstaan voor emotionele verbinding |
| Sterk in crisissituaties | Snel behoefte aan ruimte in relaties | Overmatige emotionele expressie | Meer vertrouwen op anderen |
| Goede probleemoplosser | Weinig delen van gevoelens | Mensen die grenzen niet respecteren | Gevoelens leren herkennen en benoemen |
| Realistisch en pragmatisch | Snel geïrriteerd door afhankelijkheid | Afhankelijkheid in relaties | Minder snel afstand nemen in relaties |
| Zelfredzaam | Moeilijk in staat om hulp te vragen | Emotionele confrontaties | Toelaten van kwetsbaarheid |
| Goed in zelfreflectie | Emoties wegduwen of negeren | Druk om gevoelens te uiten | Empathie ontwikkelen |
| Krachtige focus op doelen | Anderen snel afwijzen als ze te dichtbij komen | Jaloezie of controle | Niet alle problemen zelf oplossen |
| Respecteert andermans autonomie | Weinig geduld met emotionele uitbarstingen | Relatieproblemen die veel praten vergen | Zich comfortabel voelen met afhankelijkheid |
| Nuchter en kalm | Koud of afstandelijk overkomen | Drama en conflict | Leren genieten van diepere verbindingen |
| Analytisch sterk | Angst voor verlies van autonomie | Overmatige focus op emotionele verbinding | Geduldig leren zijn met emotionele partners |
| Heeft weinig bevestiging nodig | Rationaliseren van emoties | Verwachtingen die als beklemmend voelen | Minder focus op perfectie in relaties |
| Kan goed met stress omgaan | Weinig behoefte aan bevestiging | Onbetrouwbaarheid | Zelfbewustzijn vergroten |
| Leiderschap in moeilijke situaties | Snel relaties verbreken bij conflicten | Stemmingswisselingen bij anderen | Leren communiceren over gevoelens |
| Objectief en rationeel | Anderen als 'lastig' ervaren | Intensiteit in relaties | Inzetten op langdurige verbindingen |
| Vrijheid en autonomie waarderen | Overmatig zelfstandig willen zijn | Verplichtingen of langdurige betrokkenheid | Werken aan relatievaardigheden |

Gedesorganiseerde (gedesoriënteerde) hechting

| Bekrachtigende kernkwaliteiten | Valkuilgedrag | Allergieën | Uitdagingen |
|--|--|--|---|
| Intuïtief en gevoelig voor nuances | Kan impulsief en onvoorspelbaar reageren | Controle of manipulatie door anderen | Meer stabiliteit en rust vinden |
| Creatief en diepgaand in denken | Moeite met vertrouwen in relaties | Mensen die zich emotioneel afsluiten | Leren gezonde verbindingen aan te gaan |
| Empathisch en intens betrokken | Angstig en vermijdend tegelijk in relaties | Afwijzing of instabiliteit | Reguleren van emoties en reacties |
| Sterk overlevingsinstinct | Kan extreme reacties tonen in conflicten | Mensen die hen niet serieus nemen | Beter omgaan met gevoelens van angst |
| Goed in crisismanagement | Kan snel wisselen tussen afstand en nabijheid | Onbetrouwbaarheid bij anderen | Veiligheid in relaties leren ervaren |
| Diep inzicht in menselijk gedrag | Soms emotioneel overweldigd raken | Gebrek aan controle over situaties | Bewust leren omgaan met angsten en wantrouwen |
| Weet zich aan te passen aan verschillende situaties | Kan anderen afstoten en vervolgens terugtrekken | Mensen die niet beschikbaar zijn | Constanter zijn in gedrag en verwachtingen |
| Intens en gepassioneerd in relaties | Moeite met stabiele verbindingen | Inconsistentie bij anderen | Eigen grenzen en die van anderen respecteren |
| Kan goed door sociale maskers heen kijken | Kan manipulatief of controlerend gedrag vertonen | Mensen die hen proberen te doorgronden | Leren omgaan met intimiteit zonder angst |
| Sterke drang naar autonomie én verbinding | Onvoorspelbare hechtingspatronen | Constante afhankelijkheid | Bouwen aan een veilige basis in relaties |
| Kan goed omgaan met complexiteit | Verwacht vaak het ergste van anderen | Verraad of misleiding | Vertrouwen opbouwen in relaties |
| Zelfbeschermend en strategisch | Kan periodes van afstand en extreme nabijheid afwisselen | Koude of afwijzende mensen | Balans vinden tussen onafhankelijkheid en verbondenheid |
| Sterke intuïtie en scherpe waarneming | Kan zichzelf saboteren in relaties | Controleverlies | Patronen herkennen en doorbreken |
| Gepassioneerd en intens loyaal als er veiligheid is | Kan plotseling emotioneel afstand nemen | Verlating en verraad | Leren vertrouwen op stabiliteit |

| Grote innerlijke kracht en veerkracht | Worstelt met zelfbeeld en identiteit | Relaties zonder emotionele diepgang | Acceptatie van zichzelf en anderen ontwikkelen |
|--|--|-------------------------------------|--|
| Angstig-vermijdende hechting (egocentrisme) | | | |
| Bekrachtigende kernkwaliteiten | Valkuilgedrag | Allergieën | Uitdagingen |
| Zelfstandig en onafhankelijk | Houdt te weinig rekening met anderen | Beperking van autonomie | Meer empathie tonen |
| Sterk in eigen mening en visie | Kan star en koppig zijn | Kritiek op eigen handelen | Leren luisteren naar anderen |
| Doelgericht en vastberaden | Geneigd om anderen te negeren | Langzaam of besluiteloos gedrag | Meer openstaan voor samenwerking |
| Zelfverzekerd in keuzes | Soms te weinig empathie | Afhankelijkheid van anderen | Andermans behoeften serieus nemen |
| Goed in grenzen stellen | Kan afstandelijk overkomen | Overmatige emotionaliteit | Leren omgaan met kwetsbaarheid |
| Strategisch en analytisch | Manipulatief gedrag als middel | Zwakke of onzekerheid | Meer transparantie in interacties |
| Zelfstandige denker | Kan weinig rekening houden met gevoelens van anderen | Anderen die hen corrigeren | Openstaan voor feedback |
| Weet wat hij wil | Kan over andermans grenzen heen gaan | Kritiek op eigen gedrag | Zelfreflectie ontwikkelen |
| Ambitius en gedreven | Kan egoïstisch overkomen | Mensen die geen bewondering tonen | Relaties op gelijkwaardigheid baseren |
| Efficiënt en pragmatisch | Emotionele diepgang vermijden | Emotionele afhankelijkheid | Leren investeren in persoonlijke connecties |
| Krachtige leider | Kan dominant zijn | Weinig controle over situaties | Anderen ruimte geven om te leiden |
| Onafhankelijk in denken en doen | Weinig geduld voor andermans gevoelens | Moeite met verandering | Leren flexibiliteit te tonen |
| Snel in beslissingen | Kan anderen te snel afwijzen | Trage besluitvorming | Bewust aandacht schenken aan teamdynamiek |
| Sterk in zelfbescherming | Kan kil of afstandelijk lijken | Overmatige kwetsbaarheid | Beter omgaan met kritiek en afwijzing |
| Duidelijke visie op eigen pad | Kan weinig rekening houden met groepsbelang | Anderen die veel aandacht vragen | Balans vinden tussen autonomie en samenwerking |

| Angstig-vermijdende hechting (Narcisme) | | | |
|---|--|---------------------------------------|---|
| Bekrachtigende kernkwaliteiten | Valkuilgedrag | Allergieën | Uitdagingen |
| Charismatisch en overtuigend | Zoekt constante bewondering | Kritiek of afwijzing | Meer intrinsieke eigenwaarde ontwikkelen |
| Sterk in zelfpromotie | Gebruikt anderen voor eigen doelen | Gebrek aan aandacht | Oprechte relaties opbouwen |
| Zelfverzekerd en doelgericht | Gevoelloos tegenover andermans behoeften | Mensen die hen niet bewonderen | Empathie en respect tonen |
| Inspirerend en motiverend | Overdrijft eigen prestaties | Zwakke tonen | Eerlijkheid en authenticiteit cultiveren |
| Assertief en daadkrachtig | Neiging tot manipulatie | Anderen die niet onder de indruk zijn | Kritiek leren ontvangen |
| Charmant en sociaal vaardig | Kan egoïstisch en oppervlakkig zijn | Grenzen opgelegd krijgen | Ware intimiteit en verbondenheid aangaan |
| Sterk in netwerken en beïnvloeden | Macht en controle als doel | Afhankelijkheid van anderen | Oprechte relaties onderhouden |
| Weet wat hij wil en gaat ervoor | Neiging tot arrogantie | Gebrek aan bewondering | Anderen als gelijkwaardig zien |
| Zelfverzekerd onder druk | Kan snel beledigd zijn | Kritische feedback | Omgaan met negatieve emoties |
| Ambitius en visionair | Ongevoelig voor kritiek | Controleverlies | Leren samenwerken en ruimte geven aan anderen |
| Ondernemend en innovatief | Exploiteert anderen emotioneel of financieel | Mensen die hen niet speciaal vinden | Opbouwende feedback waarderen |
| Moeiteloos in sociale situaties | Kan neerkijken op anderen | Confrontatie met eigen fouten | Zelfbewustzijn en introspectie oefenen |
| Trekt mensen aan door energie en uitstraling | Kan jaloezie of rivaliteit aanwakkeren | Anderen die onafhankelijk zijn | Gezonde concurrentie accepteren |
| Beschermt zichzelf tegen kwetsbaarheid | Emotionele diepgang vermijden | Afwijzing | Leren omgaan met eigen onzekerheden |
| Sterk in zelfoptimalisatie | Kan een façade ophouden | Echtheid bij anderen | Meer waarde hechten aan innerlijke groei |

Een onveilige hechtingstijl is voor iedere stijl een 'handicap' die echter ook kwaliteiten heeft.

Zodra je doorziet dat **alle stijlen (zelfs de veilige hechting) uitdagingen heeft**, vergroot dit misschien jouw begrip voor gedrag. Daarmee neemt de kans op irritatie (limbische activatie) af en kun jij zelfbewuster kiezen voor een reactie (of geen reactie!).

Bij jouw zoektocht naar bekrachtigende overtuigingen is jouw interne reactie **bekrachtigend** als:

- * het innerlijke **rust oplevert** (in dit geval: bijv. verbazing i.p.v. irritatie over bepaald valkuilgedrag) om vervolgens naar de kwaliteiten te kijken en/of over uitdagingen te spreken
- * de gedachte **helpend is**: klagen over of (ver)oordelen van eigen of andermans valkuilgedrag is doorgaans niet helpend. Concentreren op wat goed gaat en hoe (!) iets beter kan doorgaans wel.
- * je **invloed** op waarover je denkt **kunt uitoefenen** (in dit geval: aan welk gedrag kun jij iets doen? Aan je eigen gedrag! En als de andere persoon open staat voor veranderen, kun jij misschien constructief ideeën aandragen op momenten dat de ander daar om vraagt.

Nogmaals de Opdracht: **Concentreer je op dat wat je kunt beïnvloeden: jezelf!**

1. Bekijk eens voor jezelf: Wat zijn jouw uitdagingen? Hoe zou je daaraan kunnen werken? Heb je een vermoeden welke hechtingstijl jij doorgaans hanteert?
2. Bestudeer valkuilgedrag, allergieën en uitdagingen **van de andere stijlen**. Welk inzicht voor jou geeft dit? (waar zou je rekening mee kunnen houden, of hoe zou je gericht kunnen reageren?)



Deze opdracht maakt deel uit van de cursus zelfbewustzijn van 7QiCoaching@HOME.