

Afwijzingswond Screener

Arie Voorbeeld

Gegenereerd op 10 maart 2026

SECTIE 01

Profieloverzicht

Hieronder staat de rangordening van alle dimensies op basis van de ingevulde screener. De scores geven een indicatieve richting en dienen als startpunt voor verdere exploratie in de begeleiding.

SCHEMA'S

Verlating & Instabiliteit	65%
Emotioneel Tekort	65%
Tekortschieten & Schaamte	0%
Sociale Uitsluiting	0%

COPINGSTULEN

Overcompenseren	75%
Vermijden	87%
Capituleren	47%

GEDRAGSPROFIEL (DISC-INDICATIE)

I (Invloedrijk)	80%
D (Dominant)	60%
S (Stabiel)	60%
C (Consciëntieus)	30%

TRIGGERGEBIEDEN

Romantische relaties	80%
Werk & Carrière	80%
Familie & Oorsprong	80%
Leiderschapsrol	80%
Stilte & Alleen zijn	80%
Vriendschappen	40%

SECTIE 02

Hechtingspatroon

Indicatie: Vermijdend-onveilig

De scores op hechtingspatroon wijzen op een overwegend vermijdende stijl. Arie Voorbeeld heeft de neiging afstand te houden, ook wanneer nabijheid gewenst is. Dit patroon is vaak ontstaan in omgevingen waar het uiten van behoeften niet veilig was of structureel niet beantwoord werd. De zelfredzaamheid is hoog, maar dit gaat gepaard met moeite om werkelijk op anderen te leunen.

Het hechtingspatroon vormt de achtergrond waartegen alle schema's en copingstijlen begrepen moeten worden. Het geeft richting aan de manier waarop de therapeutische relatie het meest helpend kan zijn.

SECTIE 03

Dominant Schema: Verlating & Instabiliteit

Primair schema · Score: 65% · Secundair: Emotioneel Tekort (65%)

Het dominante schema bij Arie Voorbeeld is dat van verlating en instabiliteit. Dit schema is geworteld in vroege ervaringen waarin de emotionele of fysieke aanwezigheid van belangrijke figuren onvoorspelbaar was. De kernovertuiging is dat mensen die er toe doen uiteindelijk zullen weggaan of onbereikbaar worden. In het dagelijks leven uit dit zich in hyperwaakzaamheid voor signalen van afwijzing. Kleine gedragingen van anderen worden snel geïnterpreteerd als bewijs dat de relatie onder druk staat. Dit leidt tot een constante achtergrondspanning in relaties die voor buitenstaanders vaak onzichtbaar is.

Het secundaire schema, **Emotioneel Tekort**, versterkt in veel gevallen het primaire patroon. Wanneer het ene schema geactiveerd wordt, is het andere vaak op de achtergrond aanwezig. Het is waardevol te onderzoeken hoe deze twee schema's elkaar activeren en in stand houden.

SECTIE 04

Dominante Copingstijl: Overcompenseren

Primaire coping: Overcompenseren · Score: 75%

De primaire coping bij Arie Voorbeeld is overcompensatie: hard werken, de controle houden, zelfverzekerd overkomen, hoge eisen stellen. Dit is de meest sociaal geaccepteerde copingstijl en leidt vaak tot externe successen. Tegelijkertijd is er van binnen een voortdurende druk die nooit werkelijk wegvalt, want elk succes bewijst alleen maar dat de lat hoger kan. De overcompenserende cliënt leeft in de paradox dat hoe meer hij bereikt, hoe minder het gevoel van tekortschieten wijkt.

SECTIE 05

DISC-profiel & Schemakoppeling

Dominant gedragsprofiel: I (Invloedrijk) · Score: 80%

Een hoge I met een verlatingschema zoekt voortdurend bevestiging en verbinding. Sociale activiteit is deels een strategie om de angst voor verlating op afstand te houden. Het sociale masker kan heel sterk zijn terwijl er van binnen een grote onzekerheid leeft.

OPMERKING

De DISC-indicatie in deze screener is gebaseerd op 8 vragen en geeft een richtinggevende indicatie, geen volledig DISC-profiel. Voor een betrouwbaar profiel is een gecertificeerd assessment aanbevolen.

SECTIE 06

Triggeranalyse per Domein

De drie meest actieve triggergebieden voor Arie Voorbeeld zijn: **Romantische relaties (4/5)**, **Werk & Carrière (4/5)**, **Familie & Oorsprong (4/5)**. Dit zijn de levensdomeinen waar het schema het meest toegankelijk is en daarmee de meest vruchtbare ingangen voor de begeleiding.

ROMANTISCHE RELATIES · 4/5

Romantische relaties zijn een primaire activatiebron voor het schema. De nabijheid en kwetsbaarheid die intimiteit vraagt activeren vroege patronen het sterkst. Dit is tegelijkertijd het meest uitdagende en meest waardevolle domein om in te werken.

WERK & CARRIÈRE · 4/5

De werkomgeving is een sterk triggergebied. Prestaties, beoordeling en hiërarchie activeren het schema direct. De copingstijl is hier waarschijnlijk het meest zichtbaar voor collega's en leidinggevend.

FAMILIE & OORSPRONG · 4/5

De relatie met familie is de meest directe verbinding met de oorsprong van het schema. Familiecontact activeert oude dynamieken, soms zelfs wanneer er weinig contact meer is.

LEIDERSCHAPSROL · 4/5

De leiderschaps- of zorgrolle activeert het schema via verantwoordelijkheid en zichtbaarheid. De druk van verwachtingen van anderen raakt direct aan de kern van het patroon.

STILTE & ALLEEN ZIJN · 4/5

Momenten van stilte bieden het minste afleiding van de innerlijke wereld. Het schema wordt dan het duidelijkst hoorbaar. Dit is ook waarom vermijding via drukte zo effectief maar zo kostbaar is.

VRIENDSCHAPPEN · 2/5

Dit domein is relatief weinig actief als triggergebied. Het patroon speelt hier een beperkte rol, al kunnen er in specifieke situaties nog activaties optreden.

SECTIE 07

Interventiesuggesties

De volgende interventies sluiten aan op de combinatie van het dominante schema (Verlating & Instabiliteit) en de copingstijl (Overcompenseren). Ze zijn geordend van het opbouwen van veiligheid en bewustzijn naar het daadwerkelijk doorbreken van het patroon.

— Maak onderscheid tussen echte ambitie en angstgedreven prestatie, dit is voor de cliënt zelf vaak moeilijk te zien.

- Werk aan het leren tolereren van onzekerheid en imperfectie in kleine, concrete stappen.
- Exploreer wat er zou gebeuren als de cliënt zou stoppen met overcompenseren: welke angst komt er dan boven?
- Zelfcompassie-oefeningen worden door dit profiel vaak als zwak ervaren, benoem die weerstand expliciet.
- Werk aan het contact maken met de kwetsbare kant die onder de prestatie schuilgaat.
- Bespreek de prijs die de omgeving betaalt voor het overcompensatiepatroon.

SECTIE 08

Risicosignalen voor de Begeleider

Bij dit profiel zijn de volgende valkuilen en risicosignalen het meest relevant voor de begeleiding, zowel in het gedrag van de cliënt als in mogelijke overdrachtspatronen in de therapeutische relatie.

- Dit profiel kan de begeleiding als een prestatie gaan zien. Benoem dit patroon wanneer het zichtbaar wordt.
- Wees terughoudend met het te snel bevestigen van inzichten, dit profiel neemt inzichten soms op als prestatie zonder ze echt te integreren.
- Burn-out of crisis kan het eerste moment zijn waarop dit profiel werkelijk contact maakt met het onderliggende schema.
- Let op weerstand tegen zelfcompassie-oefeningen als diagnostisch signaal voor de diepte van het schema.

SECTIE 09

Gespreksopeners voor de Eerste Sessies

De volgende vragen zijn direct afgeleid van het profiel van Arie Voorbeeld. Ze nodigen uit tot diepgang zonder de cliënt te overweldigen en sluiten aan op het dominante schema en de hechtingsstijl.

- 01 *Kun jij je een moment herinneren, vroeger of recent, waarop je het gevoel had dat iemand van wie je hield er niet voor je was? Wat deed jij toen met dat gevoel?*
- 02 *Als je naar je relaties kijkt, welk moment van afstand of stilte van de ander voelde het hevigst? Wat speelde er van binnen op dat moment?*
- 03 *Er is een deel van jou dat continu let op signalen in relaties. Wanneer begon dat deel zijn werk te doen, denk je?*

04 Wat zou er voor jou veranderen als je kon geloven dat de mensen om je heen ook blijven als jij gewoon jezelf bent?

05 Hoe ziet veilig voelen in een relatie eruit voor jou? Heb je dat ooit gehad?

06 Als je terugkijkt op je vroegste herinnering aan het gevoel alleen te staan, wie had jij daar willen hebben?

07 Wat vertelt de angst voor verlaten jou over wat je nodig hebt, in plaats van wat je moet vermijden?

SECTIE 10

Voorgestelde Doelstellingen

Op basis van het profiel worden de volgende drie overkoepelende doelstellingen voorgesteld voor het begeleidingstraject. Deze zijn bedoeld als startpunt voor het gesprek over doelen met de cliënt zelf.

DOEL 01

Het ontwikkelen van een intern gevoel van stabiliteit dat niet afhankelijk is van de aanwezigheid of reactie van anderen.

DOEL 02

Het leren herkennen van de triggersequentie: de situatie die het verlatingschema activeert, de gedachte die daarna volgt en de copingsreactie die daaruit voortkomt.

DOEL 03

Het opbouwen van ervaringen van veilige verbinding, binnen en buiten de therapeutische relatie, als tegenbewijs voor de kernovertuiging.

SECTIE 11

Kwalitatieve Verdieping

De twee open antwoorden geven kwalitatieve inzicht in het zelfbewustzijn van de cliënt en de motivatie voor verandering.

ANTWOORD 1 · HOE ANDEREN JOU ZIEN

"onzekerheid, dat mensen niet geloven dat ik goed ben in wat ik doe"

Dit antwoord geeft inzicht in hoe de cliënt zichzelf waarneemt in de ogen van anderen. Het is waardevol te onderzoeken in hoeverre dit beeld overeenkomt met hoe de cliënt zichzelf van binnen ervaart, en in hoeverre het Verlating & Instabiliteit-schema de perceptie kleurt.

ANTWOORD 2 · WAT ER ZOU VERANDEREN

"Vrijheid in de dingen die ik doe of wil doen"

Dit antwoord geeft de begeleider inzicht in de verwachting en hoop die de cliënt meebrengt. Het is waardevol hierop terug te komen aan het einde van het traject, als spiegel van de gemaakte beweging.

SECTIE 12

Slotopmerking voor de Begeleider

Deze rapportage is gegenereerd op basis van een zelfrapportage-instrument van 48 vragen. De uitkomsten zijn indicatief en dienen als diagnostisch startpunt, niet als classificatie. Elk profiel is een momentopname en kan verschuiven naarmate het begeleidingstraject vordert.

Het sterkste instrument dat de begeleider heeft, is de therapeutische relatie zelf. De patronen die in dit rapport beschreven worden, zullen op enig moment ook zichtbaar worden in de relatie met de coach of therapeut. Juist dat moment biedt de diepste mogelijkheid tot verandering.

Ontwikkeld door Arie van Wingerden · Doelgericht Coachen · doelgerichtcoachen.nl