

Verklaring van hardnekkige Patronen door Inzicht in jouw Kindertijd 09/2025

Vanaf de geboorte hebben wij een aantal **emotionele basisbehoeften**, waaraan al dan niet werd aan tegemoetgekomen. Op die manier krijgen wij de kans om ons te ontwikkelen tot een veerkrachtige volwassene, die kan omgaan met de grote en kleine uitdagingen van het leven.

Bij het vervullen van deze basisbehoeften:

- Gaat het vaak over ‘tekorten’
- Het kan ook gebeuren dat iemand ‘te veel’ heeft gehad van een bepaalde basisbehoefte
- Of ook dat er een ‘bedreiging’ was in de ontwikkelingsfase van het kind.



Hieronder beschrijven we 6 basisbehoeften en geven voorbeelden hoe ‘tekorten’ en ‘tevelen’ gevolgen kunnen hebben op onze huidige werkcontext:

Behoeften	Tekorten	Tevelen	Impact op vandaag
Veiligheid	Emotionele verwaarlozing Alleen staan, wantrouwend	Té beschermend, zelf geen moeilijkheden overwinnen	Verbondenheid met collega's Afhankelijk, onzeker, ...
Autonomie	Gebrek aan zelfstandigheid Geen hulp (durven) vragen	Té veel/ snel loslaten Onverantwoorde risico's	Structuur hebben/ leggen Sociale normen aanvaarden
Expressie-vrijheid	Geen contact eigen gevoel Negatief zelfbeeld	Geen rekening gevoelens van anderen, kwetsen	Emoties, belevingen delen Kwetsbaar opstellen, ...
Spontaniteit en Spel	Geen ruimte voor ontdekking creativiteit en/of experiment	Gebrek aan discipline Impulsiviteit, focus op genot	Perfectionisme, rigiditeit Verantwoordelijkheid, plezier
Grenzen stellen	Zelfdiscipline, identiteit Reguleren van emoties	Rebels gedrag Gebrek aan zelfstandigheid	Problemen met autoriteit, Gebrek aan discipline en aan respect
Rechtvaardigheid	Frustratie, machteloosheid, Verstoord wereldbeeld	Onrealistische verwachtingen, naïviteit	Extreem emotionele reactie op beslissingen, werkethiek

Basisbehoeften zijn verbonden

Je merkt dat deze basisbehoeften niet losstaan van elkaar, maar met elkaar verbonden zijn. Zo gaat een teveel aan veiligheid en verbondenheid vaak samen met een tekort aan autonomie. En een teveel aan (*realistische*) grenzen heeft niet zelden een tekort aan spontaniteit en spel tot gevolg. Daarnaast is het goed om te benadrukken dat de gevolgen van ‘tevelen’ en ‘tekorten’ algemene voorbeelden zijn, die door jouzelf in hun specifieke context dienen gezien te worden.

Durf jij als **Leidinggevende** te graven in jouw kindertijd, om (*hardnekkige*) patronen te vinden die jou tot vandaag beïnvloeden? En heb je vervolgens de moed om deze te delen met een trouwe vriend/ collega/ ... om de impact hiervan op de werkvloer te managen?

Veel doorzetting met deze ontdekkingstocht.

Stijn & Freddy - info@coachinghouse.eu