**Omschrijving van de schema’s**

*Verlating of Instabiliteit:* verwijst naar de verwachting dat iemand spoedig iedereen

zal verliezen met wie een emotionele band is gevormd. De persoon gelooft dat

uiteindelijk al zijn intieme relaties zullen eindigen. Belangrijke anderen worden

ervaren als onbetrouwbaar en onvoorspelbaar in hun steun en toewijding.

*Mislukking*: verwijst naar de overtuiging dat iemand niet in staat is om te presteren op

het niveau van zijn leeftijdsgenoten op gebieden als carrière, opleiding of sport. Deze

mensen voelen zich vaak dom, dwaas, zonder talent of onwetend. Mensen met dit

schema proberen vaak niet eens meer om iets te bereiken omdat ze geloven dat het

toch niet zal lukken.

*Emotionele geremdheid*: verwijst naar de overtuiging dat men emoties en impulsen,

met name boosheid, moet inhouden. De reden hiervoor is dat expressie van boosheid

anderen zou schaden of zou leiden tot verlies van eigenwaarde, schaamte, vergelding

of verlating. Er is een gebrek aan spontaniteit en men wordt doorgaans gezien als stijf.

*Sociale isolatie:* verwijst naar de overtuiging dat iemand geïsoleerd is van de rest van

de wereld, anders is dan andere mensen en nergens bij hoort.

*Wantrouwen en/of Misbruik:* verwijst naar de overtuiging dat anderen uiteindelijk op

een of andere manier misbruik van hem zullen maken. Men verwacht dat anderen

hem met opzet pijn zullen doen, hem zullen bedriegen of naar beneden zullen halen.

De persoon gelooft dat hij altijd aan het kortste eind zal trekken.

*Functionele afhankelijkheid /Onbekwaamheid*: verwijst naar de overtuiging dat

iemand niet in staat is dagelijkse verantwoordelijkheden naar behoren en

onafhankelijk te dragen. Mensen met dit schema voelen zich vaak extreem op anderen

aangewezen in situaties waarin ze besluiten moeten nemen of iets nieuws moeten

aangaan.

*Sociale ongewenstheid/Vervreemding*: verwijst naar de overtuiging dat iemand niet

aantrekkelijk is voor andere mensen. Mensen met dit schema zien zichzelf als fysiek

onaantrekkelijk, sociaal onbekwaam of zonder status.

*Onvolkomenheid/Schaamte*: verwijst naar de overtuiging dat iemand innerlijk

onvolkomen is. Zodra anderen hem beter leren kennen, zal dit opgemerkt worden en

zal vervolgens de relatie verbroken worden. Dit gevoel van onvolkomenheid en

inadequaat zijn, leidt vaak tot een sterk gevoel van schaamte.

*Zich rechten toe-eigenen:* verwijst naar de overtuiging dat men onmiddellijk alles

moet kunnen doen of zeggen wat men wil, zonder rekening te houden met het effect

op anderen. Deze mensen zijn niet geïnteresseerd in wat anderen nodig hebben, noch

zijn ze zich bewust van de nadelen die het buitensluiten van anderen voor hen op

lange termijn zal hebben.

*Meedogenloze normen/Overmatig kritische instelling*: verwijst naar twee gerelateerde

overtuigingen. Of men gelooft dat wat men doet nooit goed genoeg zal zijn, dat men

harder zijn best moet doen, en/of er is een extreme nadruk op waarden zoals status,

rijkdom en macht. Dit gaat ten koste van andere waarden zoals sociale interactie,

gezondheid of geluk.

*Kwetsbaarheid voor pijn en ziekte*: verwijst naar de overtuiging dat iemand op elk

willekeurig moment iets afschuwelijks kan overkomen. Dit kan leiden tot het nemen

van uitvoerige maatregelen om zichzelf te beschermen.

*Zelfopoffering*: verwijst naar de overdreven opoffering van de eigen behoeften om

anderen te helpen. Als deze mensen aandacht schenken aan de eigen behoeften,

voelen ze zich schuldig. Om dit schuldgevoel te vermijden zetten ze andermans

behoeften voorop. Deze mensen krijgen vaak een groter gevoel van eigenwaarde door

anderen te helpen.

*Onderwerping*: verwijst naar de overtuiging dat iemand zich moet overgeven aan de

wil van anderen om negatieve consequenties te voorkomen. Vaak wordt gevreesd dat,

zonder deze inschikkelijkheid, anderen kwaad worden. Mensen met dit schema

hebben meestal de indruk dat eigen wensen, meningen en gevoelens voor anderen er

niet toe doen.

*Emotionele Deprivatie:* geeft de overtuiging weer dat de eigen primaire emotionele

behoeften niet of onvoldoende door anderen zullen worden beantwoord. Deze

behoeften hebben onder meer betrekking op verzorging, empathie, affectie,

bescherming, begeleiding en zorg.

*Verstrengeling*: verwijst naar het gevoel dat iemand te weinig identiteit of innerlijke

sturing heeft. Men voelt zich vaak leeg en doelloos.

*Gebrek aan zelfcontrole /zelfdiscipline*: verwijst naar zowel het niet kunnen tolereren

van enige frustratie in het bereiken van eigen doelen, als het niet in staat zijn

gevoelens of impulsen in te houden. Wanneer het gebrek aan zelfcontrole extreem is,

is er vaak sprake van crimineel gedrag of verslaving.