

Terugvalanalyse



Aan welk ongewenst seksueel gedrag heb ik toegegeven? Geef hiervan een concrete beschrijving.
Bijvoorbeeld: tijdstip, hoe vaak, hoe veel, hoe lang, hoe ernstig?

--

Waardoor werd ik getriggerd zodat ik uiteindelijk
toegaf aan het ongewenst seksueel gedrag?

Hoe ga ik mij beter beschermen tegen deze
trigger?

--	--

In welke omstandigheden verkeerde ik toen ik
toegaf aan het ongewenst seksueel gedrag?

Wat ga ik doen om te voorkomen dat ik
opnieuw in deze omstandigheden terecht kom?

--	--

In welke stemming verkeerde ik toen ik toegaf
aan het ongewenst seksueel gedrag?

Hoe ga anders met deze stemming om, zodat ik
niet zal toegeven aan het ongewenst seksueel
gedrag?

--	--

Wat 'zei ik in gedachten tegen mijzelf' waardoor
ik mijzelf toestond toe te geven aan het
ongewenst seksueel gedrag?

Wat ga ik tegen mijzelf zeggen zodat ik niet zal
toegeven aan het ongewenst seksueel gedrag?

--	--

Voor gelovigen: Welke geestelijke principes heb
ik verwaarloosd waardoor ik toegaf aan het
ongewenst seksueel gedrag?

Voor gelovigen: Welke veranderingen moet ik
doorvoeren om geestelijk sterker te worden?

--	--