

Fawn – Please & aanpassen

Je lichaam denkt: ik moet lief, behulpzaam of 'makkelijk' zijn om veilig te blijven.

😬 Wat voel je in je lijf?

- Je voelt **druk om het goed te doen** voor anderen
 - Je lijf is **gespannen**, maar je glimlacht gewoon
 - Je ademt oppervlakkig – vaak zonder dat je het merkt
 - Je voelt vaak een knoop in je maag of druk op je borst
 - Je voelt je **onrustig als iemand kritiek heeft of niet reageert**
 - Je bent vaak 'aanwezig voor anderen', maar voelt jezelf niet echt
-

⚠️ Wat gebeurt er intern?

- Je lijf **scant constant de sfeer of emoties van anderen**
- Je onderdrukt je eigen emoties of behoeftes
- Je lichaam maakt stresshormonen aan – maar je merkt het niet, want je bent 'lief'
- Je spijsvertering, hormonen en zenuwstelsel draaien overuren – maar zonder dat je lichaam ontlaadt
- Je systeem staat in **chronische waakstand** – maar met een glimlach

Van buiten zie je er chill en zorgzaam uit. Van binnen ben je uitgeput.

😞 Hoe uit zich dit in gedrag?

- Je zegt **ja terwijl je nee voelt**
- Je zorgt voor iedereen – behalve voor jezelf
- Je **past je aan**, zelfs als dat ten koste gaat van jouw energie
- Je stelt geen grenzen – of voelt ze niet eens
- Je zegt "maakt niet uit", terwijl je wéét dat het wel uitmaakt
- Je durft jezelf niet te laten zien zoals je écht bent
- Je voelt schuld of schaamte als je voor jezelf kiest

Fawn is geen karaktertrek. Het is een overlevingsstrategie.

Je hebt geleerd dat aanpassen veiliger is dan opkomen voor jezelf.

Wat ademhaling hierin kan betekenen:

*Bij fawn is ademhaling een manier om **terug te komen bij jezelf**.*

Waarom?

- Je haalt je aandacht van 'de ander' terug naar je lijf
- Je voelt je grenzen beter
- Je krijgt helderheid: wat wil ik eigenlijk?
- Je activeert je ruststand → je hoeft niks meer 'goed te maken'
- Je leert dat het **veilig is om jezelf te zijn**, ook als iemand je niet leuk vindt

*Met elke ademhaling zeg je tegen jezelf: ik mag hier zijn. Zoals ik ben.
Zonder me kleiner te maken.*

Wat als je te lang in fawn blijft hangen?

Als je te lang in de **fawn-modus** zit – dus continu pleasen, aanpassen en zorgen voor anderen om 'veilig' te blijven – dan raak je **jezelf langzaam kwijt**. Je leeft op de voorwaarden van anderen. En dat breekt je op, op alle lagen.

Wat gebeurt er dan?

- Je **weet niet meer wat je zelf wil**, voelt of nodig hebt
- Je **past je automatisch aan** – zelfs zonder dat je het merkt
- Je durft geen nee te zeggen, zelfs als alles in je lijf 'nee' schreeuwt
- Je voelt **onrust of spanning**, maar blijft lief lachen
- Je stelt je **altijd ondergeschikt op** – andermans comfort boven jouw grenzen
- Je voelt je **snel schuldig of egoïstisch** als je wél voor jezelf kiest
- Je raakt uitgeput – emotioneel én fysiek
- Je krijgt **burn-outachtige klachten**
- Je relaties worden scheef – je **geeft veel, maar ontvangt weinig**

*Je hebt geleerd dat je liefde en veiligheid moet verdienen door 'lief' te zijn.
Maar de prijs is dat jij jezelf langzaam kwijt raakt.*

En fysiek?

- Je staat **chronisch 'aan'** → stresshormonen blijven actief
 - Je **ademhaling is vaak hoog en oppervlakkig**
 - Je **spierspanning is constant verhoogd** (vooral kaken, schouders, buik)
 - Je lichaam raakt **uit balans qua hormonen**
 - Je krijgt **klachten zoals migraine, spijsverteringsproblemen, extreme vermoeidheid**
-

Hoe kom je eruit?

Fawn loslaten is spannend, maar ook zó bevrijdend. Het begint bij voelen dat jij er mag zijn. Zonder masker. Zonder sorry.

Stapje voor stapje terug naar jezelf:

1. **Adem naar binnen i.p.v. naar buiten**
 - Ademhaling helpt je voelen wat van jou is
 - Uit de focus op 'de ander', terug in jouw lijf
2. **Check in bij jezelf: wat wil IK eigenlijk?**
 - Mini-momentjes van stilstaan: wil ik dit? Heb ik hier zin in?
3. **Grenzen oefenen in kleine dingen**
 - Bijvoorbeeld: "Ik kom iets later." of "Vandaag even niet."
4. **Stop met jezelf uitleggen of verantwoorden**
 - Je mag kiezen zonder 10 redenen te geven
5. **Omring je met veilige mensen die jou supporten in je groei**
 - Community helpt je herinneren: ik ben niet alleen
6. **Journal dagelijks over je behoeftes**
 - Niet: wat moet ik doen? Maar: wat voel ik? Wat wil ik?

Elke ademhaling die jij bewust voor jezelf neemt, is een signaal naar je systeem: ik ben veilig. Ik mag mezelf zijn. Ik hoef me niet aan te passen.