

**moodi: mukautuva antautuja**  
alistuva, uhrautuva, marttyyri  
kiltti, mukava, joustava  
suurpiirteinen, diplomaattinen  
mököttävä, kiukutteleva  
myöntävä, toisia miellyttävä  
suostuva, mukautuva  
en osaa sanoa ei  
kohtelias, hyväksyntää hakeva  
pääsen helpommalla  
parempi etten sano mitään  
en sano suoraan, en puhu tunteista  
annan muiden päättää puolestani  
vähättelen itseäni tai saavutuksiani  
väheksyn omia tarpeitani  
en ilmaise tarpeitani tai tunteitani  
pysyn suhteissa jotka eivät ole minulle  
hyväksi  
tiedostan vaille jäämisen mutta en tee  
asioille mitään

**moodi: toimiva vastuullinen  
aikuinen**  
toimiva, aktiivinen  
vastuullinen  
lempeä, empaattinen  
tiedän oikeuteni  
muistan velvollisuuteni  
pidän tarpeitani tärkeinä  
huomioin toisen tarpeet  
pidän puoleni  
säilytän malttini  
yritän tosissani ratkaista  
ongelmani  
keskustelen tunteistani  
tuon esille mielipiteeni  
keskustelen tarpeistani  
keskustelen toiveistani  
pyydän mitä haluan  
hyväksyn heikkouteni  
hyväksyn toisten heikkoudet

**moodi: ylikompensoija**  
jyräävä, alistava, provosoiva, ilkeä  
vaativa, tyly, periksi antamaton  
tiukka, syyttävä, sanoo hyvin suoraan  
"nyt riittää!", mitta on täynnä  
joustamaton, itsekäs  
määrävä, hallitseva  
ei suostu mihinkään  
huutaa, raivoaa  
pyrkii olemaan paras  
syytän muita ongelmista  
puolustaudun hyökkäämällä  
omia tarpeita korostava  
toisten tarpeita väheksyvä  
uhmakas, kapinallinen  
kriittinen, arvostelija  
perfektionisti  
ylivertainen, ylemmydentuntoinen  
oikeutettu  
manipuloiva

## PASSIIVINEN ANTAUTUJA

**kun toimin näin, pyrin siihen että**  
- toinen ei loukkaannu  
- toinen ei suutu  
- toinen ei hylkää  
- toinen pitää minusta  
- en koe syyllisyyttä  
**joka johtaa siihen että toinen  
ei tiedä minun tarpeistani eikä  
voi siksi tyydyttää niitä**

## JÄMÄKKÄ

**kun toimin näin, toinen**  
- tietää mitä haluan  
- tietää mitä tarvitsen  
- tietää mitä tunnen  
- tietää mitä ajattelen  
**joka johtaa siihen että toinen voi  
edesauttaa minua tyydyttämään  
tarpeeni**

## AGGRESSIIVINEN HYÖKKÄÄJÄ

**kun toimin näin, aiheutan sen että**  
- toinen loukkaantuu  
- toinen suuttuu  
- toinen hylkää tai ottaa etäisyyttä  
- toinen ei pidä minusta  
- koen syyllisyyttä  
**joka johtaa siihen että toinen  
ei ole halukas tyydyttämään  
tarpeitani**

← **tunnelukot pyrkivät viemään toiminnan  
pois jämästä kohti reunoja** →