Winnaarsdriehoek

Assertief

- kent zijn eigen gevoelens, behoeften en wensen
- niet oordelend
- gebruikt 'I' boodschappen

Accepteert andermans kunde en integriteit

Opvoedend

- helpt indien gevraagd
- zorgt en begrijpt
- hoeft niet nodig gevonden worden door anderen

Accepteert andermans capaciteit om voor zichzelf te denken

Kwetsbaar

- deelt echte gevoelens

Accepteert zichzelf

De Karpman Dramadriehoek

Aanklager

- agressief
- boos
- oordelend

Onderschat andermans kunde en integriteit

Redder

- extreem behulpzaam
- opofferend
- wil graag nodig zijn

Onderschat andermans capaciteit om voor zichzelf te denken

Slachtoffer

- onderdrukt
- hulpeloos
- klaagt over niet voldane behoeften

Haalt zichzelf naar beneden

Ref: Steve Karpman