

负担/压力					
类型	对何事反应敏感	压力/危机下的行为	恐惧/成见	典型的对抗行为	压力过重时的措施
分析师	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 信息超载</li> <li>• 中断</li> <li>• 社会情境</li> <li>• 情感上的亲近及 触碰</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 压抑</li> <li>• 冲动</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 恐惧, 变得无关紧要</li> <li>• „别人威胁了我的生命“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 装死</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 逃跑/结盟/过滤</li> </ul>
交际者	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 孤独</li> <li>• 被排挤</li> <li>• 自我的能力</li> <li>• 竞争</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 获得帮助</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 别人无法给我我需要的东西“</li> <li>• „我觉得自己很孤单, 被遗弃“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 逃跑</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 替代途径 (得到帮助)</li> </ul>
实干者	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 依赖他人</li> <li>• 因犹豫而受挫折</li> <li>• 平等</li> <li>• 成就</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 独立自主/掌控自己的力量</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 对屈服的恐惧</li> <li>• „他人会限制我的生活空间和活动范围/ 会控制我</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 自卫和献身</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 放弃/替代途径 (操纵)</li> </ul>
可信赖者	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 被推动</li> <li>• 被推挤</li> <li>• 被紧逼</li> <li>• 被喜爱</li> <li>• 承担责任</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 等待和 犹豫</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 害怕被贬低, 过失和羞愧</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 叱责一切</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 等待名单/犹豫</li> </ul>
成功者	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 总是不满足</li> <li>• 自己的需求得不到满足</li> <li>• 对真诚的需求</li> <li>• 被拒绝, 不被倾听和理解</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 集中注意力及 加强努力</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 害怕疼痛, 生病及受伤</li> <li>• „当我想给予他人爱和温柔时, 他会将我推开“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 强迫自己和别人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 迅速完成/ 逃跑</li> </ul>