

Kindmodi	
Kwetsbaar kind	Je ervaart intense emoties: verdriet, wanhoop of angst (voor verlating). Je kunt bang zijn voor andere mensen, je minderwaardig voelen of je schamen. Je kunt je niet voorstellen dat andere mensen iets geven om wie je bent en dat je er niet bij hoort. Je verwacht dat anderen iets van je willen, en dat ze je zullen afwijzen.
Boos/woedend kind	Je voelt intense emoties van frustratie, woede en ongeduld. Je kan je in de steek gelaten, gekleineerd, oneerlijk behandeld of verraden voelen, omdat niet aan je basisbehoeften wordt voldaan. Jouw woede uit je heftig, zowel verbaal en non-verbaal.
Razend kind	Je voelt je kwaad (net als het Boze/woedende kind). Je verliest de controle door je razendheid. Daardoor kwets je mensen of beschadig je spullen, of mensen.
Impulsief kind	Het lukt je niet impulsen en gevoelens onder controle te houden, je kunt onverstandige dingen doen. Je wilt jouw behoeften vervuld krijgen en hierdoor kan je egoïstische en ongecontroleerde dingen doen.
Ongedisciplineerd kind	Je verdraagt ongemak (zoals ruzie, pijn, frustratie, inspanning) slecht. Je zet je hakken in het zand (doe het zelf maar) of gaat vermijden. Het lukt je niet om taken af te maken die je tegenstaan, of routinematig zijn.

Niet-helpende coping modi	
Willoos inschikkelijk	Je geeft jezelf over aan de wil van anderen om onenigheid of problemen te voorkomen.

	<p>Door je onderdanig, passief en/of gehoorzaam te gedragen hoop je op goedkeuring. Daarmee onderdruk je jouw behoeften en emoties, waardoor boosheid vaak wordt opgekropt.</p>
Onthecht beschermend	<p>Je beschermt jezelf tegen heftige gevoelens, omdat je denkt dat gevoelens je helemaal gaan overspoelen, of een teken van zwakte zijn.</p> <p>In contact met anderen ben je afwezig en je probeert je gevoel uit te schakelen. Misschien voel je je hierbij leeg, ongevoelig of alsof je buiten jezelf bent geraakt.</p> <p>Als je zo buiten jezelf raakt dat je haast niet meer aanspreekbaar bent, heet dit "dissociatie". Je ervaart dan leegte, onverschilligheid en/of onthechting/vervreemding van de wereld.</p>
Boos beschermend	<p>Je wantrouwt anderen en laat boosheid zien door een bozige, cynische, pessimistische of afwijzende houding. Dit doe je om jezelf te beschermen tegen vermeende dreiging en heftige gevoelens.</p>
Onthecht zelfsussend	<p>Je zoekt afleiding om negatieve emoties niet te hoeven voelen.</p> <p>Je doet dit door middelen te gebruiken (drugs, alcohol), of stimulerende activiteiten te doen (heel fanatiek of veel bezig zijn met bijvoorbeeld werken, internetten, series kijken, gamen, gokken, sporten of seks).</p>
Perfectionistisch overcontrolerend	<p>Je controleert jezelf of anderen op een dwangmatige manier. Je werkt hard en doet er alles aan om dingen zo goed mogelijk te doen.</p> <p>Je wilt jezelf beschermen tegen het maken van fouten door heel perfectionistisch te zijn.</p>
Wantrouwend overcontrolerend	<p>Je wilt jezelf beschermen tegen de dreiging van andere mensen, daarom check je de bedoelingen van andere mensen en controleer je tot in het extreme. Je bent op zoek naar een bevestiging dat jouw wantrouwen terecht is.</p>
Aandacht- en erkenning zoeken	<p>Je zoekt goedkeuring/aandacht van anderen op een heel opzichtige manier zoals je gedrag of emoties uitvergrooten of erotiseren.</p>

Zelfverheerlijker	Je wil je eigenwaarde vergroten, of vindt dat je recht hebt op bepaalde dingen. Dat bereik je door je zin door te drijven zonder rekening te houden met andere mensen. Je eigen prestaties krijgen de nadruk, en je kleineert (het aandeel van) anderen.
Pesten en aanvallen	Je wilt voorkomen dat je gekwetst of vernederd wordt, dus zet je de aanval in door anderen te pesten, intimideren of aan te vallen.
Bedrog en manipuleren	Je liegt tegen of manipuleert andere mensen, bijvoorbeeld om een voordeel voor jezelf te halen of straf te ontlopen.
Roofdier	Je neemt wraak op anderen, probeert hiermee je positie te behouden of wilt mensen uit je weg halen. Op een berekenende, koude en roekeloze manier richt jij je op het uitschakelen van een obstakel, vijand, rivaal of dreiging.

Niet-helpende oudermodi

Straffende ouder	Je bent boos op jezelf voor wat je verkeerd doet en moet daar hard voor gestraft worden. Je geeft jezelf straffende boodschappen die je vroeger ook gehoord hebt van (één van) je opvoeders of leeftijdgenoten.
Veeleisende ouder	Je moet alles kunnen en ook perfect doen. Je houdt jezelf aan strenge regels, normen en waarden. Je doet het nooit goed genoeg, dus je moet harder je best doen. Je gaat door tot alles perfect is, maar dat gaat ten koste van je eigen plezier en rust. Tevreden met het resultaat ben je nooit echt. Je hebt geïnternaliseerde regels en normen van (één van je) opvoeders, leeftijdgenoten, je cultuur of van de maatschappij.

Helpende modi

Gezonde volwassene	Je hebt positieve en genuanceerde
--------------------	-----------------------------------

	<p>gedachten en gevoelens over jezelf en anderen. Je doet dingen die goed voor je zijn en die leiden tot gezonde relaties, je kunt een band met een ander aan gaan. Je kunt begrip opbrengen voor een ander en meerdere gezichtspunten bekijken. Je hebt inzicht in het effect van jouw gedrag op een ander en bent in staat verschillende emoties te voelen, zonder overspoeld te raken.</p> <p>Je hebt betekenisvolle doelen voor korte- en lange termijn en kan deze op een evenwichtige manier nastreven.</p>
Blijde kind	<p>Jij voelt je vrij, geliefd, tevreden, beschermd, begrepen, veilig, gewaardeerd en verbonden met anderen.</p> <p>Je bent ondernemend, spontaan, optimistisch en speels.</p>