

Asertywność (na podstawie: *Jak być asertywnym? Trening*, Randy J. Paterson, wyd. Helion)

	STYL BIERNY	STYL AGRESYWNY	STYL BIERNO-AGRESYWNY	STYL ASERTYWNY
Zachowanie	Nie wybijam się. Nie mówię o swoich uczuciach, potrzebach lub pragnieniach. Często zaniżam swoje zasługi. Przepraszam, gdy wyrażę swoje ja. Zaprzeczam temu, że nie zgadzam się z innymi lub mam inne odczucia.	Swoje uczucia i pragnienia wyrażam w taki sposób, jakby każdy inny punkt widzenia był głupi lub nie do przyjęcia. Odrzucam, lub lekceważę potrzeby, pragnienia i opinie innych bądź wypowiadam się o nich w obraźliwym tonie.	Zawodzę oczekiwania innych, „przypadkiem” zapominając o czymś czy spóźniając się itd. Wypieram się osobistej odpowiedzialności za moje czyny.	Szczerze i bezpośrednio wyrażam swoje potrzeby, pragnienia i uczucia. Nie zakładam, że mam rację lub że inni się ze mną zgodzą. Pozwalam innym na inny punkt widzenia i nie lekceważę ich ani też nie obrażam.
Przekaz niewerbalny	Przyjmuję taką postawę, by nikt mnie nie zauważył. Spuszczam wzrok, garbię się, unikam kontaktu wzrokowego. Mówię łagodnym głosem.	Staram się wyglądać potężnie i groźnie. Natarczywie utrzymuję kontakt wzrokowy z innymi. Mówię głośno, podnoszę głos.	Zazwyczaj upodabnia się do przekazu charakterystycznego dla stylu biernego.	Jestem rozluźniony, poruszam się swobodnie. Często nawiązuję kontakt wzrokowy, ale nie w uporczywy sposób.
Przekonania	Potrzeby innych są ważniejsze niż moje. Inni mają większe prawa niż ja. Zdanie innych się liczy, a moja opinia jest bezwartościowa.	Moje potrzeby są ważniejsze i bardziej uzasadnione niż potrzeby innych. Mam większe prawa niż inni. Moje zdanie się liczy, a opinie innych są niemądre, niewłaściwe lub bezwartościowe.	Mam prawo do tego, by postawić na swoim, nawet kosztem zobowiązań wobec innych. Nie ponoszę odpowiedzialności za swoje czyny.	Moje potrzeby są równie ważne, jak potrzeby innych. Każdy ma równe prawo do wyrażania swojego ja. Każdy może wnieść coś cennego. Czuję się odpowiedzialny za swoje zachowanie.
Emocje	Lęk przed odrzuceniem. Bezradność, frustracja i złość. Poczucie żalu wobec osób, które mnie „wykorzystują”. Ograniczony szacunek dla samego siebie.	Złość lub poczucie mocy w trakcie zajęcia i triumf w chwili zwycięstwa. Po fakcie: wyrzuty sumienia, poczucie winy lub nienawiść do samego siebie za krzywdzenie innych.	Lęk przed odrzuceniem w przypadku bardziej asertywnego zachowania. Poczucie żalu wobec osób stawiających wymagania. Lęk przed konfrontacją.	Mam pozytywne zdanie o sobie i jestem zadowolony z tego, jak traktuję innych. Moje poczucie własnej wartości wzrasta.
Cele	Uniknąć konfliktu. Za wszelką cenę zadowalać innych. Zrzec się kontroli nad własnym życiem.	Wygrana bez względu na koszty ponoszone przez innych. Przejść nad nimi kontrolę.	Postawić na swoim bez konieczności ponoszenia odpowiedzialności.	Zachować szacunek dla samego siebie i pozwolić innym, by czuli się tak samo. Wyrażać swoje ja, nie próbując zawsze postawić na swoim. Kontrolować wyłącznie swoje życie.