

4F Types (Typische Label)	VECHT ("Pester")	VLUCHT ("Werkverslaafde")	BEVRIES ("Bankhanger")	AANPAS ("Pleaser")
<b>Onbewuste Overtuiging</b>	"Macht en controle kunnen veiligheid creëren, verlaten en onzekerheid voorkomen"	"Perfectie en prestaties maken mij veilig en geliefd"	"Mensen zijn synoniem voor gevaar"	"De prijs van toegang tot elke relatie is het opgeven van al mijn behoeften, rechten, voorkeuren en grenzen"
<b>Ingeprente Overlevingspatroon</b>	Macht en controle nastreven	Vluchten in gedachten (obsessie) en actie (dwangmatig)	Menselijk contact vermijden	Mensen pleasen
<b>Bijdragende omgevingsfactor in de kindertijd</b>	Verwende kinderen, onvoldoende grenzen, toegestaan narcistische patronen te imiteren	Hyperactieve respons op familiedruk: tussen de 'A-student' en de ADHD die alles ondersteboven haalt	De zondebok, het meest verwaarloosde kind. Niet toegestaan enige vecht-, vlucht- of aanpasrespons te tonen	Kind van narcistische ouder, leert dat veiligheid en liefde verdiend kunnen worden door de behoeften van ouders te vervullen
<b>Benadering van Verbinding</b>	Verbinden - door anderen te controleren	Terugtrekken - door gefocust te blijven op persoonlijke prestaties	Terugtrekken - door mensen te vermijden	Verbinden - door met mensen samen te smelten
<b>Benadering van Veilig Voelen (Dreigingsreactie)</b>	Actie - Aanvallen (Confronteert)	Actie - Presteren (Voert uit)	Inactie - Vermijden (Trekt zich terug)	Inactie - Toegeven (Gaat mee)
<b>Catchphrase</b>	"Geen relaties, alleen gevangen"	"Mens-doeningen"	"Verstoppen voor de wereld"	"Houd anderen gelukkig"

4F Types (Typische Label)	VECHT ("Pester")	VLUCHT ("Werkverslaafde")	BEVRIES ("Bankhanger")	AANPAS ("Pleaser")
<b>Relatie tot anderen</b>	Controlerend	Micromanaging	Afstandelijk	Uitgebuit
<b>Kenmerken en Activiteiten</b>	Onophoudelijk monologen, Bekritisieren, Woede-uitbarstingen	Zorgen maken, Chronische angst, Adrenaline-junkie, Overpresteerder	Hibernatie, Slapen, Dagdromen, TV, Online surfen en videogames	Entertainer, Ja-zegger, Aardig persoon, Hoge focus op erbij horen, Vleierij
<b>Continuüm van Positief naar Negatief</b>	Assertief ..... Pesten	Efficiënt ..... Overanalyse	Vreedzaam ..... Katatonie	Behulpzaam ..... Dienstbaarheid
<b>Besluitvorming</b>	Impulsief	Over-analyserend	Worstelt	Geeft de voorkeur aan anderen
<b>Vermijdt</b>	Isolatie	Inactie	Mensen	Conflict
<b>Relatie tot Perfectie</b>	Eist Perfectie	Gedreven door Perfectie	Vermijdt Perfectie	Sociale Perfectie
<b>Mislabling</b>	Narcistisch, Sociopaat, Gedragsstoornis	OCD, Stemmingsstoornis (Bipolair), ADHD	Depressief, DID, Schizofrenie, ADD	Codependent, Slachtoffer Huiselijk Geweld, Onzichtbaar Kind