

Motivations-systemet

Drive. Motivation. Energi. Vitalitet. Aktivering.

Behov for at opnå, udrette, få resultater, gøre, få belønning

Hvor giver det mig problemer:

Tilfredsheds-systemet

Tryghed og kærlig omsorg. Samhørighed. Tilknyttet.

Medfølelse med mig selv og andre. Beroligelse

Hvor får jeg aktiveret det for lidt:

Hvordan kan jeg arbejde med at få dette system
aktiveret mere:

Trussels-systemet

Er opmærksom og på vagt

Undgå fare: kamp, flugt eller lammelse.

Vrede, angst og depressivitet

Hvor giver det mig problemer: