**Gewoontes**

**De totempaal**

Winnen – verliezen is een levenshouding die is gebaseerd op het idee dat de hoeveelheid succes op de wereld beperkt is. Winnen – verliezen is concurrerend. Het wordt ook het totempaalsyndroom genoemd. Vriendschap en trouw komen allemaal op de tweedeplaats, vergeleken met het winnen.

**Voorbeeld**: Dochter of zoon van iemand vraagt aan ouder of hij/haar zijn auto mag lenen. Ouder zegt meerdere keren “nee”, maar dochter of zoon begint met manipuleren en krijgt uiteindelijk zijn zin.

**Toelichting:** Ouder heeft nu verloren en dochter of zoon heeft gewonnen. Maar op het lange termijn is dit niet goed. Wat nou als de ouder hem of haar terug wilt pakken?

**De voetveeg**

Bij een verliezen-winnen-mentaliteit stel je lage verwachtingen en verloochen je keer op keer je principes. Toegeven aan sociale druk is verliezen. Als je van verliezen-winnen je belangrijkste levenshouding maakt, vegen mensen hun vuile voeten aan je af. Bovendien verberg je je ware gevoelens diep in je hart.

**Voorbeeld:** Je vrienden zeggen tegen je dat je moet gaan spijbelen. Ondanks dat je het niet wilt doe je het alsnog.

**Toelichting:** Je hebt je toegegeven aan sociale druk. Je hebt iets gedaan wat je niet wilde doen door je vrienden. Jij hebt verloren en je vrienden hebben gewonnen.