

Tabela 1*Sygnaly niewerbalne*

Zachowania		
agresywne	bierne	asertywne
krzyk	głos proszący	głos spokojny, opanowany
podniesiony głos	zaciśnięte pięści	postawa odprężenia
wskazanie palcem	przesuwanie stopami	bezpośredni kontakt wzrokowy
założone ręce	oczy zwrócone w dół	wyprostowana pozycja ciała
pozycja nieruchoma	pochylenie	

Źródło: Gael Lindeenfield, *Asertywność- czyli jak być otwartym, skutecznym i naturalnym*, Łódź 1994, str. 24

Tabela 2*Kluczowe słowa i zdania stosowane razem z odpowiednimi zachowaniami niewerbalnymi*

Zachowania		
agresywne	bierne	asertywne
lepiej żebyś...	może...	ja
jeśli nie....	myślę, że...	uważam, że
uwważaj	zastanawiam się czy	czuję, że
no, dobra	czy zechciałbyś	chcę
powinieneś	tak mi przykro	weźmy się do...
niedobrze	przepraszam, czy...	Jak to możemy załatwić?
Idiota!	Ale...	Co o tym myślisz?
Ty...!	No wiesz...	Co ty na to?
	A jeśli	
	Mam nadzieję, że nie przeszkodzi ci...	

Źródło: Gael Lindeenfield, *Asertywność - czyli jak być otwartym, skutecznym i naturalnym*, Łódź 1994, str. 24 - 25