



Ausstieg aus dem Drama-Dreieck

Mitgeföhls-Training

(nach Stephen Karpman)

Wichtig: entscheidend für die folgenden Ausstiegs-Optionen ist die Haltung „ich bin ok – Du bist ok“!

Äußere Opfer-Rolle → Verständnis entwickeln und zeigen

Es gibt Gründe, weshalb andere Menschen die Verfolger- oder die Retter-Rolle einnehmen. Gleichzeitig übernehmen sie auch zu einem gewissen Teil die anderen beiden Rollen (10%-Regel 5). Zeige Verständnis für dein Gegenüber. Das bedeutet nicht, dass du Fehlverhalten tolerieren und gutheißen sollst. Gelingt es dir jedoch Verständnis zu entwickeln, gelingt es dir anders damit umzugehen und aus der Opfer-Rolle auszusteigen.

Äußere Retter-Rolle → Ressourcen des Gegenübers wertschätzen

Dein Gegenüber hat Möglichkeiten, mit schwierigen Situationen umzugehen. Wenn du dir das bewusst machst und diese Ressourcen wertschätzt, brauchst du die andere Person nicht zu retten.

Äußere Verfolger-Rolle → Feedback geben

Benenne konkret, was dich stört. Mache dir bewusst, dass es sich dabei um bedingte Strokes handelt. Du bist mit einer Handlung oder einem Verhalten nicht einverstanden. Das hat nichts mit dem Wert der anderen Person zu tun.

Innere Verfolger-Rolle → entschuldigen

Benenne dein Fehlverhalten und entschuldige dich, anstatt dich selbst dafür zu verurteilen.

Innere Opfer-Rolle → Verletzlichkeit zeigen

Gestehe dir selbst dein Gefühl der Ratlosigkeit oder Hilflosigkeit zu und drücke das auch deinem Gegenüber aus.

Innere Retter-Rolle → Wertschätzung für die Beziehung entwickeln

Entwickle eine wertschätzende Haltung gegenüber der Beziehung zwischen dir und den anderen Beteiligten. Suche eine gemeinsame Lösung, anstatt den Fokus nur auf dich zu richten und zu versuchen, dich selbst zu retten.