

◆ Was ist das Drama-Dreieck?

Das Drama-Dreieck (nach Stephen Karpman, 1968) beschreibt ein wiederkehrendes Muster, das viele Konflikte unbewusst prägt.

Drei typische Rollen halten dieses Muster am Leben:

- **Das Opfer** fühlt sich hilflos, überfordert oder ungerecht behandelt.
- **Der Retter** übernimmt Verantwortung, hilft übermäßig und fühlt sich gebraucht.
- **Der Verfolger** kritisiert, kontrolliert oder setzt Grenzen zu hart.

Diese Rollen wechseln oft innerhalb weniger Minuten und sie erzeugen ein vertrautes, aber destruktives Drama.

👉 **Der erste Schritt heraus ist Bewusstheit:** zu erkennen, wann du in einer dieser Rollen handelst.

◆ Selbstreflexion: Wo befindet sich mich oft?

Nimm dir kurz Zeit, um ehrlich hinzuschauen.
Kreuze an oder notiere spontan, was auf dich zutrifft:

Frage	Trifft zu	Manchmal	Selten
Ich übernehme Aufgaben, um andere zu entlasten, auch wenn ich selbst gestresst bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich schnell verantwortlich, wenn jemand Probleme hat.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich ärgere mich, wenn andere nicht dankbar genug sind.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich fühle mich oft machtlos oder überfordert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich neige dazu, Kritik zu üben, wenn etwas nicht läuft.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich halte lieber still, um Konflikte zu vermeiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

◆ Reflexion:

**Was erkennst du? Gibt es eine Rolle, in der du dich häufiger wiederfindest?
Notiere unten ein Beispiel aus deinem Alltag:**

„Diese Situation zeigt mir, dass ich oft in die Rolle von ... rutsche.“

◆ Aus dem Drama aussteigen: drei gesunde Alternativen

Alte Rolle	Neue Haltung	Praxisbeispiel
Opfer	Übernehme Verantwortung für dich selbst.	Ich kann entscheiden, wie ich darauf reagiere.
Retter	Unterstütze, ohne zu Übernehmen.	Ich bin da, wenn du mich brauchst aber du darfst es selbst schaffen.
Verfolger	Kommuniziere klar statt zu verurteilen.	Mir ist das wichtig. Können wir gemeinsam eine Lösung finden?

💬 Diese Umwandlungen verändern Konflikte grundlegend.

Aus Hilflosigkeit wird Eigenverantwortung.

Aus Kontrolle wird Klarheit.

Aus Überfürsorglichkeit wird echte Unterstützung.

◆ ÜBUNG: ERKENNE DEIN EIGENES MUSTER



Situation
Meine Rolle bisher
Mein neues Verhalten
Ziel / Erkenntnis
Beispiel: Kollege vergisst wieder eine Aufgabe



Meine Rolle bisher
Retter (Ich mache es eben
schnell selbst)



Mein neues Verhalten
Ich erinnere freundlich,
übernehme aber nicht.



Ziel / Erkenntnis
Verantwortung bleibt dort,
wo sie hingehört.

◆ Hinweis:

Wichtig ist nicht, perfekt zu reagieren sondern bewusst. Schon das Erkennen ist Veränderung.

◆ Abschlussimpuls

Dramen entstehen dort, wo wir versuchen, zu retten, zu klagen oder zu kontrollieren.

Sie enden dort, wo wir beginnen, Verantwortung für uns selbst zu übernehmen.“

 **Nutze dieses Arbeitsblatt regelmäßig es hilft dir, Konflikte zu verstehen, bevor sie dich mitreißen.**