

Das Drama-Dreieck

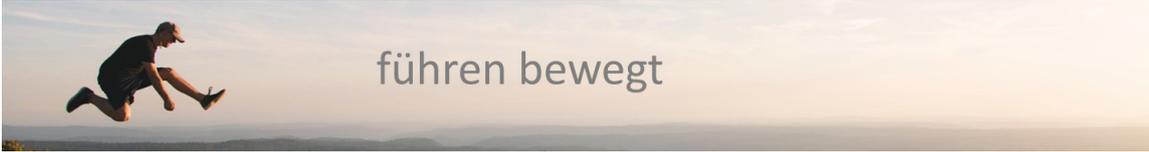
Das **Drama-Dreieck** ist ein **Modell** aus der Transaktionsanalyse* und wurde 1968 von Stephen Karpman entwickelt. Es beschreibt auf einfache Weise **grundlegende Beziehungsmuster** zwischen Menschen, wie sie auch schon in Sagen, Märchen, dem griechischen Drama, etc. zu finden sind. Es gibt drei Rollen in diesem Dreieck, **Täter**, **Opfer** und **Retter**, die in gegenseitiger Abhängigkeit stehen. Die Rollen werden sowohl aktiv eingenommen, als auch zugewiesen (von den anderen Rollen). In der Regel findet ein permanenter Rollenwechsel statt, der **unbewusst** abläuft, ebenso wie die Verhaltensweisen, Aktion und Reaktion der einzelnen Akteure.

Dieses Modell macht auf eindrückliche Weise deutlich, wie in allen Systemen, in denen Menschen in Beziehung zueinander stehen, z.B. Unternehmen, Familie, aber auch politische Systeme etc., Verhaltensmuster automatisch ablaufen und verfestigt werden und die **Verantwortung** und **Schuldfrage** munter hin- und hergeschoben wird.

Das **Bewusst-werden** über die eigenen Rollen ist eine grundlegende Voraussetzung für den **Ausstieg** aus dem Drama-Dreieck. So kann es sich zum **Erfolgs-Dreieck** entwickeln (dies kommt in der Transaktionsanalyse so nicht vor), in dem die Rollen nun in transformierter Form auftauchen. Aus dem Täter wird ein **Konfrontierer/Verhandler**, aus dem Opfer ein **selbstbewusster Hilfesuchender** und aus dem Retter ein **Unterstützer** oder gar Mentor. Hier stärken sich die die Rollen gegenseitig auf Augenhöhe, es besteht die Freiheit diese einzunehmen und in der Mitte steht nun die Frage nach der **Lösung** und wie sich wer am besten einbringen kann. So entsteht ein **konstruktiver Kreislauf**, die Kommunikation ist durch **Wertschätzung** gekennzeichnet.

Auf den nächsten Seiten stellen wir Ihnen das Drama-Dreieck und Erfolgs-Dreieck mit den einzelnen Rollen anschaulich vor.

*die Transaktionsanalyse ist eine psychologische Theorie der menschlichen Persönlichkeitsstruktur und wurde maßgeblich durch Eric Berne (1910-1970) entwickelt. Sie stellt psychologische Konzepte in einfacher und klarer Sprache zur Verfügung, mit denen Menschen ihre Wirklichkeit reflektieren, analysieren und verändern können.



führen bewegt

Drama-Dreieck

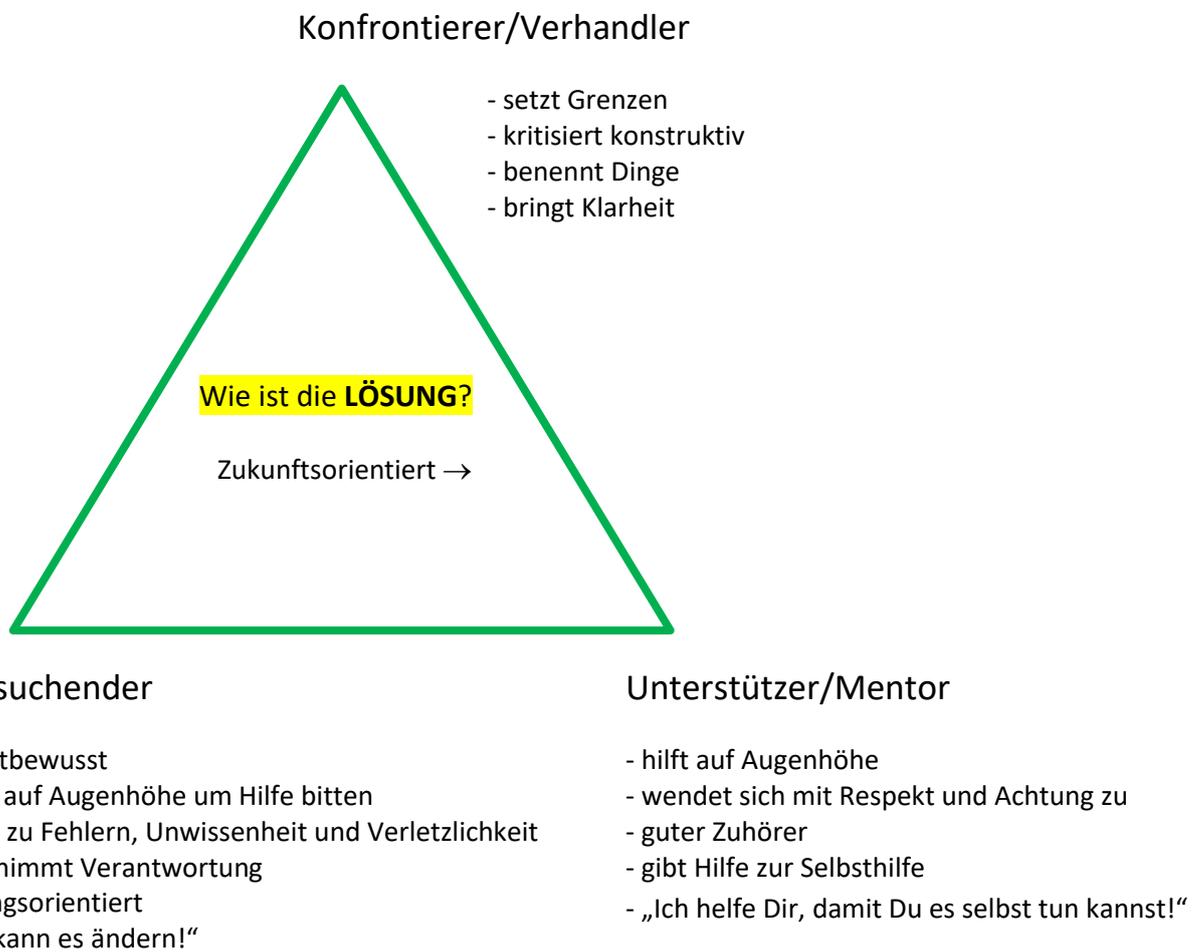
- beschreibt Grundmuster menschlicher Verhaltensweisen, Aktion und Reaktion
- unbewusst
- dysfunktional
- gegenseitige Abhängigkeit der Rollen
- automatischer, destruktiver Kreislauf





Erfolgs-Dreieck

- transformierte Rollen
- bewusst
- Freiheit in den Rollen
- konstruktiver Kreislauf
- wertschätzende Kommunikation





Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg mit dem Wissen um das Drama-Dreieck und Erfolgs-Dreieck - und Leichtigkeit und Neugierde beim Erforschen der eigenen Rollen.

Falls Sie noch weitere Inspirationen und Austausch für Ihre persönliche Entwicklung wünschen, heißen wir Sie herzlich in unseren Seminaren willkommen.

Oder wenn Sie eine individuellere Begleitung wünschen, vereinbaren Sie gerne ein kostenloses Vorgespräch für ein Coaching.

Wir freuen uns auf Sie!

Dorothe Bergler & Lutz Penzel

www.fuehren-bewegt.de



Zu diesem Thema gibt es auch eine Folge unseres anregenden
Podcasts: [O-Töne führen bewegt](#)