

De dramadriehoek van Karpman

We hebben als mensen de neiging om in interactie met anderen in de dramadriehoek heen en weer te bewegen, tot EEN van de deelnemers aan de interactie verandert. Als EEN van de deelnemers in de interactie gaat communiceren op een duidelijke, heldere en gezonde manier. Dus

- (1) STOP het drama!
- (2) (h)erken in welke rol jij zit.
- (3) stap uit de dramadriehoek en start een duidelijke, heldere en gezonde manier van Communiceren

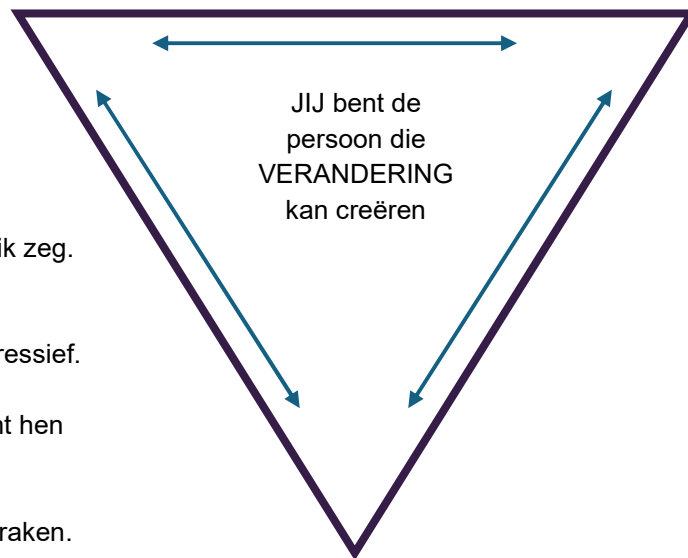
AANKLAGER (pester, aanvaller)

Overtuigingen

Het is jouw schuld!
Ik ben OK, maar jij niet.
Jij bent pas OK als je doet wat ik zeg.

Gedrag & gevoel

Kritisch, dominant, bazig en agressief.
Duwt anderen naar beneden.
Geeft anderen de schuld, neemt hen zaken kwalijk.
Voelt boosheid, agressie.
Is bang om de controle kwijt te raken.
Onderschat andermans kunde en integriteit.
Rigide in denken.



REDDER

Overtuigingen

Jij hebt mijn hulp nodig.
Jij bent niet OK, ik ben wel OK.

Gedrag & gevoel

Extreem behulpzaam, tot zelf - opofferend
Wil graag nodig zijn en voelt angst en schuld als ze niemand kunnen redden.
Onderschat andermans capaciteiten om voor zichzelf te denken.
Voelt verbinding en capabel als het slachtoffer afhankelijk is.

SLACHTOFFER (underdog)

Overtuigingen

Ik ben hulpeloos en machteloos.
Ik ben niet OK en alle anderen wel.

Gedrag & gevoel

Voelt zich onderdrukt, hopeloos, incapabel en niet begrepen.
Klaagt over behoeften waar niet aan voldaan is.
Haalt zichzelf naar beneden.
Zoekt een 'redder' om gevoelens te valideren.
Komt niet voor zichzelf op richting de 'aanvaller'.
Heeft weerstand om zelf beslissingen te nemen, problemen op te lossen, professionele hulp te krijgen, goed voor zichzelf te zorgen of gedrag te veranderen.



voor positieve verandering

Hermes Coaching

De winnaarsdriehoek van Karpman

van
SLACHTOFFER
naar
OVERLEVER/HULPVRAGER
met behulp van
veerkracht

Vraag om hulp en neem
verantwoordelijkheid

Voorbeelden:

Zeg wat je wil of nodig hebt
*Ik wil meer tijd om deze taak af te
ronden.*

Kom je afspraken na

*Als iemand je helpt, doe jij jouw taak
door het op te volgen of af te maken
volgens afspraak.*

Vraag jezelf af:

*Hoe kan ik op een gezonde,
adequate manier krijgen wat ik echt
wil of nodig heb?*

Ben tevreden met wat je hebt
*Erken je sterke kanten, wat je hebt
en wat er goed gaat.*

DENK ERAAN:
Je bepaalt wie je bent! Je bent
sympathiek, capabel en
veerkrachtig.

van
AANVALLER
naar
UITDAGER
met behulp van
assertiviteit

Stel je assertief op, communiceer
vanuit eigenbelang en durf
kwetsbaar te zijn

Voorbeelden:

Benoem je grenzen
*Ik heb 10 min om te luisteren en
praten.*

Luister actief

*Ik begrijp dat je te laat bent door een
probleem.*

**Spreek je verwachtingen duidelijk
uit**
*Ik wil dat jij je aan onze afspraak
houdt. Ik heb graag dat je het
uiterlijk donderdag hebt afgerond.*

Bied keuzes
*Jij houdt je aan onze afspraak of ik
zal iemand anders gaan regelen die
deze taak kan oppakken. Geef maar
aan wat jouw voorkeur heeft, het is
jouw keuze.*

DENK ERAAN:
Je bepaalt wie je bent! De enige
persoon die je kunt veranderen ben
je zelf.

van
REDDER
naar
COACH
met behulp van
empathie

Bied empathie en ondersteun
zonder over te nemen.

Voorbeelden:

Benoem je grenzen
*Ik heb 20 min om te luisteren en
praten.*

**Vraag welke hulp de ander kan
gebruiken**
*Hoe zie jij eventuele hulp van mijn
kant? Wat zou ik voor je kunnen
doen?*

Luister actief
*Ik begrijp dat je te laat bent door een
probleem.*

Bevestig andermans veerkracht
*Ik heb gezien dat je dat succesvol
hebt aangepakt.*

Bied keuzes
*Jij houdt je aan onze afspraak of ik
zal iemand anders gaan regelen die
deze taak kan oppakken. Geef maar
aan wat jouw voorkeur heeft, het is
jouw keuze.*

DENK ERAAN:
Je bepaalt wie je bent! De enige
persoon die je kunt veranderen
(repareren) ben je zelf.

Als je vastzit en niet uit de rol van slachtoffer, aanvaller of redder kunt stappen, zoek dan een traject voor
persoonlijke ontwikkeling of zoek een therapeut die je ermee kan helpen.

Gebaseerd op de Dramadriehoek van Stephen Karpman.



voor positieve verandering

Hermes Coaching