MODULBESCHREIBUNG

Opfer, Verfolger, Retter: das Dramadreieck erkennen

Adaptives Modul | ~20 min

Laut Cy Wakeman verbringen Mitarbeitende im Schnitt fast 2,5 Stunden am Tag mit zwischenmenschlichem „Drama“: Spannungen, Klagen, Konflikte, die sich im Kreis drehen. Das Dramadreieck nach Karpman ist sein bekanntester Mechanismus: drei Rollen (Opfer, Verfolger, Retter), die jeder abwechselnd einnimmt, manchmal alle drei an einem Tag. Jede bringt einen verborgenen Gewinn. Dieses Modul lehrt, den Teufelskreis zu erkennen, bei anderen wie bei sich selbst, zumal Schriftliches, ob E-Mail oder Chat, ihn beschleunigt.

LERNZIELE

01 Die drei Rollen an ihren Zeichen erkennen: das Klagen des Opfers, das Urteil des Verfolgers, die ungebetene Hilfe des Retters.

02 Verstehen, welcher verborgene Gewinn in jede Rolle hineinzieht: wahrgenommen werden, recht haben, sich nützlich oder geliebt fühlen.

03 Den Teufelskreis der Rollen nachvollziehen (der erschöpfte Retter wird zum Opfer, das genervte Opfer zum Verfolger), um ihn rechtzeitig zu erkennen.

04 Im Schriftlichen besonders wachsam sein, wo der Ton Beziehungsspiele verschärft und beschleunigt, und das Spiel benennen, um nicht länger sein Spielball zu sein.

ZIELGRUPPE

Alle, die wiederkehrende Spannungen bei der Arbeit durchschauen wollen, auch ihren eigenen Anteil daran.

- **Voraussetzungen:** keine

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1 **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.

2 **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.

3 **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.

4 **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.

5 **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- Dramadreieck nach Karpman (Opfer/Verfolger/Retter) – Stephen Karpman, Transaktionsanalyse
- Verborgener Gewinn der Rollen – Afthonios-Methode
- Schriftliche Kommunikation als Beschleuniger von Beziehungsspielen – Afthonios-Methode

QUELLEN & REFERENZEN

- Stephen Karpman – Dramadreieck (Opfer/Verfolger/Retter), Ende der 1960er-Jahre in der Transaktionsanalyse formuliert, heute ein Klassiker
- Cy Wakeman, „No Ego“ – Beschäftigte verbringen im Schnitt fast 2,5 Stunden pro Tag mit zwischenmenschlichem „Drama“ bei der Arbeit
- Acey Choy (1990) – The Winner’s Triangle, Alternativen zu den Rollen des Dramadreiecks
- Eric Berne (1961) – Transactional Analysis in Psychotherapy

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 13.10.2026