MODULBESCHREIBUNG

Aus dem Dramadreieck aussteigen: drei Strategien

Adaptives Modul | ~20 min

Eine spitze Bemerkung im Meeting, eine nachdrückliche Klage, eine aufgedrängte Hilfe: Jede davon ist eine Einladung, ins Dramadreieck nach Karpman einzusteigen und sich darin aufzureiben. Dieses Modul zeigt drei Strategien für den Ausstieg: den Köder erkennen, ohne anzubeißen, das Gespräch mit einer Frage ins Konkrete zurückholen und dann die eigene Rolle verwandeln. Denn jede Haltung im Dreieck hat ein gesundes Gegenstück, das Choy und Emerald beschreiben: Der Verfolger wird assertiv, das Opfer wird zum Gestalter von Lösungen, der Retter zum Coach.

LERNZIELE

01 Den Köder erkennen, also den Satz oder Ton, der zu einer Rolle einlädt, und mit Fakten antworten, statt anzubeißen.

02 Durch Fragen klären: mit der Frage „Was erwarten Sie konkret von mir?“ das Gespräch aus Klage oder Angriff herausholen.

03 Die eigene Rolle in ihr gesundes Gegenstück verwandeln, nach dem Gewinnerdreieck von Acey Choy und dem Ansatz von David Emerald.

04 Sich dafür entscheiden, als Erster aus dem Tanz auszusteigen, um auch den anderen den Ausstieg zu ermöglichen.

ZIELGRUPPE

Alle, die in angespannten Gesprächen eine erwachsene Haltung bewahren und die anderen dabei mitnehmen wollen.

- **Voraussetzungen:**
  Opfer, Verfolger, Retter: das Dramadreieck erkennen

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 (Opfer/Verfolger/Retter) – Stephen Karpman, Transaktionsanalyse
- Gewinnerdreieck (Winner’s Triangle) – Acey Choy, Transaktionsanalyse
- The Empowerment Dynamic (TED) – David Emerald
- Den Köder erkennen / durch Fragen klären – Afthonios-Methode

QUELLEN & REFERENZEN

- Stephen Karpman – schuf 1968 das „Dramadreieck“ (Opfer/Verfolger/Retter), ein Grundkonzept der Transaktionsanalyse
- Acey Choy, „The Winner’s Triangle“, Transactional Analysis Journal, 1990 – gesunde Gegenstücke der drei Rollen
- David Emerald, „The Power of TED* (The Empowerment Dynamic)“ – aus dem Opfer wird der Gestalter, aus dem Verfolger der Herausforderer, aus dem Retter der Coach
- Eric Berne (1961) – Transactional Analysis in Psychotherapy

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 13.10.2026