MODULEBESCHRIJVING

Uit de dramadriehoek stappen: drie strategieën

Adaptieve module | ~20 min

Een sneer in een vergadering, een nadrukkelijke klacht, opgedrongen hulp: elk is een uitnodiging om in de dramadriehoek van Karpman te stappen en er uitgeput van te raken. Deze module biedt drie strategieën om eruit te stappen: het aas herkennen zonder toe te happen, het gesprek met een vraag concreet maken en daarna de eigen rol omvormen. Elke positie in de driehoek heeft namelijk een gezonde tegenhanger, beschreven door Choy en Emerald: de aanklager wordt assertief, het slachtoffer bedenkt oplossingen, de redder wordt coach.

LEERDOELEN

01 Het aas herkennen (de zin of toon die u in een rol lokt) en met feiten reageren in plaats van toe te happen.

02 Verhelderen door te vragen: “Wat verwacht je concreet van me?”, de vraag die het gesprek uit het klagen of aanvallen haalt.

03 De eigen rol omvormen tot de gezonde tegenhanger, volgens de winnaarsdriehoek van Acey Choy en de aanpak van David Emerald.

04 Ervoor kiezen als eerste uit het spel te stappen, zodat ook de anderen de kans krijgen dat te doen.

DOELGROEP

Iedereen die in gespannen gesprekken een volwassen houding wil bewaren en de anderen daarin wil meenemen.

- **Voorkennis:**
  Slachtoffer, aanklager, redder: de dramadriehoek herkennen

VERLOOP VAN DE MODULE

Zelfstandig, met oefeningen die zich aanpassen aan de deelnemer.

1 **Zelfscan**: op 9 dimensies, om de eigen werkwijze in kaart te brengen en gericht te oefenen.

2 **Video van een expert**: van 10 minuten, met 3 denkpauzes.

3 **Praktijksituaties**: 2 eerste situaties, gekozen op basis van de zelfscan, daarna 16 optionele situaties. Bij elk antwoord volgt feedback: het effect ervan en een tip om verder te komen.

4 **Voornemen met datum**: een actie om uit te proberen, door de deelnemer zelf geformuleerd of gekozen uit de voorstellen.

5 **Samenvattingskaart om te downloaden**: kernpunten, vragen, voornemen, persoonlijke notities en checklists.

TOETSING EN AFRONDING

Drempel: 80%

De score houdt rekening met de antwoorden in de praktijksituaties, het geformuleerde voornemen en, waar van toepassing, aanvullende leeractiviteiten. Voor afronding zijn een voornemen en een score van minstens 80% nodig.

METHODEN & MODELLEN

- Dramadriehoek van Karpman (slachtoffer/aanklager/redder) – Stephen Karpman, transactionele analyse
- Winnaarsdriehoek (Winner’s Triangle) – Acey Choy, transactionele analyse
- The Empowerment Dynamic (TED) – David Emerald
- De haak herkennen / verhelderen door vragen te stellen – Afthonios-methode

BRONNEN & REFERENTIES

- Stephen Karpman – bedacht in 1968 de “dramadriehoek” (slachtoffer/aanklager/redder), een basisbegrip van de transactionele analyse
- Acey Choy, “The Winner’s Triangle”, Transactional Analysis Journal, 1990 – gezonde tegenhangers van de drie rollen
- David Emerald, “The Power of TED* (The Empowerment Dynamic)” – het slachtoffer wordt creator, de aanklager challenger, de redder coach
- Eric Berne (1961) – Transactional Analysis in Psychotherapy

Een module van Afthonios.com.

Inhoud gecontroleerd op 13 oktober 2026