

Ontsnappen aan de dynamiek van de dramadriehoek

Bevrijd jezelf van dagelijkse gedragspatronen



Slachtoffer

Je voelt je slachtoffer van alles om je heen. Je spreekt vaak in termen van 'ja maar', 'ik ben nou eenmaal zo' of 'ik kan er toch ook niets aan doen' etc.

Slachtoffers klagen graag en voelen zich vaak minder dan anderen.

- geen eigen verantwoordelijkheid nemen
- legt de schuld bij anderen en buiten zichzelf
- laat anderen voor hem werken en denken



Aanklager

Je valt een ander graag verbaal aan met woorden en zinnen als; 'wat ben je toch vergeetachtig', 'aan jou heb ik ook niets' etc.

Aanklagers vallen anderen aan, weten het altijd beter en plaatsen zichzelf vaak boven de ander.

- de ander bestraffen, beschuldigen
- zoekt de schuld buiten zichzelf
- is blij met zichzelf, boos naar anderen en verhuult bang te zijn



Redder

Je helpt anderen te veel en te graag en je neemt verantwoordelijkheden op je die niet bij jou horen. Je lost te graag problemen van collega's op, vindt het moeilijk om te delegeren en houdt erg van harmonie.

Redders gaan niet graag conflicten aan.

- meer doen dan nodig
- andermans problemen oplossen
- kan zelf slachtoffer worden door al het redden en overnemen van taken