
Drama-Dreieck

Benenne eine typische Situation, in der du immer mal wieder ins Drama-Dreieck gerätst.

Für welche Rolle der drei Rollen bist du anfällig?

Welches konkrete Verhalten zeigst du in dieser Rolle?

Zu welcher Rolle lädst du andere damit ein?

Wie verhalten sich die anderen, wenn sie die Rolle besetzen, zu der du sie einlädst?

Durch welches beobachtbare Verhalten schaffen es andere, dass du zu deiner Rolle getriggert wirst?
