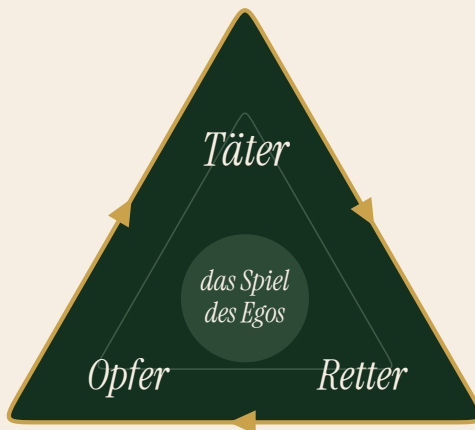


Das *Drama-Dreieck*.

Du wechselst die Rolle. Aber nie das Spiel – bis du es bewusst verlässt.

Der gleiche Streit. Das gleiche Gefühl. Nur mit anderen Menschen.

Das ist kein Zufall. Das ist ein Muster.



Du entkommst dem Täter und wirst zum Retter.

Du rettest – und fühlst dich irgendwann als Opfer.

Neue Rolle. Altes Spiel.

ROLLE 1 · DER VERFOLGER

Täter

„Du bist schuld.“

Kontrolliert, kritisiert, macht Druck. Der Angriff fühlt sich nach Stärke an.

Dahinter: die Angst, selbst ohnmächtig zu sein.

DEINE AUSSTIEGSFRAGEN

- 01 Was brauche ich gerade wirklich – und kann ich es klar sagen, statt anzugreifen?
- 02 Welche eigene Ohnmacht will ich gerade nicht spüren?
- 03 Geht es mir um eine Lösung – oder darum, recht zu haben?

Täter → Klare Kraft

Grenzen setzen, ohne zu verletzen.

ROLLE 2 · DAS OHNMÄCHTIGE

Opfer

„Ich kann ja nichts dafür.“

Fühlt sich hilflos, ausgeliefert, ungerecht behandelt. Gibt die Verantwortung ab.

Dahinter: die eigene Kraft, die abgegeben wurde.

DEINE AUSSTIEGSFRAGEN

- 01 Welcher Teil liegt hier in meiner Verantwortung – auch wenn er klein ist?
- 02 Was wünsche ich mir – und wen kann ich konkret darum bitten?
- 03 Welcher erste kleine Schritt ist heute möglich?

Opfer → Gestalter

Die eigene Wahl erkennen.

ROLLE 3 · DER HELFER

Retter

„Ohne mich schaffst du das nicht.“

Hilft ungefragt, opfert sich auf, weiß es besser. Wirkt selbstlos.

Dahinter: der Wunsch, gebraucht zu werden, um sich wertvoll zu fühlen.

DEINE AUSSTIEGSFRAGEN

- 01 Wurde ich um Hilfe gebeten – oder helfe ich, weil ich es nicht aushalte?
- 02 Traue ich dem anderen zu, seinen eigenen Weg zu finden?
- 03 Wo übergehe ich gerade mich selbst?

Retter → Begleiter

Da sein, ohne abzunehmen.

WENN DU MERKST: ICH STECKE DRIN

01

Innehalten

Welche Rolle spiele ich gerade – und in wessen Spiel?

02

Hinschauen

Was fühle ich wirklich? Und was davon ist alt?

03

Neu wählen

Was würde ich tun, wenn ich nichts beweisen, retten oder erleiden müsste?

Was du annimmst, muss dich nicht mehr steuern.