

## Fragebogen zur Transaktionsanalyse: Rollen im Drama-Dreieck

Das Drama-Dreieck ist entwickelt worden, um Sie dabei zu unterstützen, Einsichten über Ihr Verhalten zu gewinnen. Diese Einsichten können für Ihre persönliche Entwicklung nützlich sein.

Geben Sie bei jeder Aussage an, wie gut diese im heutigen Zeitpunkt auf Sie zutrifft. Benutzen Sie dazu folgende Zahlen, die Sie jeweils vor die entsprechende Aussage schreiben:

- 4 = trifft auf mich zu
- 3 = trifft auf mich oft zu
- 2 = trifft auf mich teilweise zu
- 1 = trifft auf mich leicht zu
- 0 = trifft auf mich nicht zu

Am meisten nützt Ihnen dieses Instrument, wenn Sie so offen und ehrlich wie nur möglich mit sich selber sind. Nutzen Sie die ganze Skala von 0 bis 4.

Sie werden den Fragebogen selber auswerten. Am Schluss des Tests finden sie dazu eine Anleitung.

- 1  Mehr als ich möchte, fühle ich mich gehemmt und auch manchmal unfähig, anstehende Probleme zu lösen.
- 2  Ich neige dazu, mich über andere Personen aufzuregen, die bewährte Denkweisen und Haltungen in Frage stellen.
- 3  Ich bin verständnisvoll und hilfsbereit, wenn andere Leute mit Problemen zu mir kommen.
- 4  Ich sage oft zu mir: „Es hat ja doch keinen Sinn/Wert, mich hier zu engagieren.“
- 5  Wenn Gesetzesverstösse strenger geahndet würden, wäre unsere Gesellschaft viel besser dran.
- 6  Ich verspüre grosse Befriedigung, wenn ich Rücksicht auf die Bedürfnisse der anderen nehmen kann.
- 7  Ich habe ziemlich klare Vorstellungen darüber, was gut und was schlecht ist.
- 8  Ich fühle mich wohl und befriedigt, wenn ich dabei behilflich sein kann, dass andere wachsen und somit ihr Potential entwickeln können.
- 9  Ich habe den Eindruck, dass ich mich selber mehr bemitleide als andere.
- 10  Er kommt häufig vor, dass ich andere tröste und ihnen beistehe.
- 11  Meine frühen Bezugspersonen neigten eher dazu, mir Angst vor Menschen und der Welt einzufliessen, als mir die positiven Seiten des Lebens zu zeigen.

- 
- 12  Ich ertappe mich öfter dabei, dass ich zuerst die Fehler bei den andern suche.
- 13  Ich bin der Meinung, dass heute Minderheiten mehr Beachtung finden als sie verdienen.
- 14  Wenn jemand in Schwierigkeiten steckt, nehme ich ihr/ihm die Aufgabe gerne ab und erledige sie für sie/ihn.
- 15  In vielen Situationen komme ich alleine nicht mehr zurecht.
- 16  Ich habe eher wenig Selbstvertrauen.
- 17  Ich erachte Fachleute, welche keine klaren Antworten geben können, als nicht allzu kompetent.
- 18  Ich habe noch nie jemandem meine Hilfe verweigert, wenn er sie brauchte.
- 19  Ich habe schon oft erfahren müssen, dass das Sprichwort „Undank ist der Welt Lohn“ stimmt.
- 20  Leute, die mit einem klaren Ja oder Nein antworten, wissen nicht, wie komplex die Dinge im Grunde genommen eigentlich sind.
- 21  Bis jetzt habe ich in meinem Leben noch nicht viel geleistet, auf das ich wirklich stolz sein kann.
- 22  Ab und zu fühle ich mich nutzlos und auch überflüssig.
- 23  Ich komme mit allen Leuten wirklich gut zurecht/gut aus.
- 24  Menschen brauchen in Wirklichkeit eine starke, führende Hand.
- 25  Ich erachte es als besonders wichtig, was andere denken und fühlen.
- 26  Ich wünschte, ich könnte mich besser akzeptieren.
- 27  Die meisten Menschen sehen sich selber doch eher zu positiv.
- 28  Ich freue mich, andern zu helfen, auch wenn diese es von mir nicht ausdrücklich verlangen.
- 29  Oft verspüre ich Unbehagen und Aggression, wenn ich mit Menschen zu tun habe, die entweder ihre Meinung offen sagen oder – im Gegenteil – stur schweigen.
- 30  Ich fühle mich wohl bei Leuten, die sich um mich kümmern und mir „unter die Arme greifen“.



## Auswertung Fragebogen Drama-Dreieck

<b>I:</b>	1	<input type="text"/>	4	<input type="text"/>	9	<input type="text"/>	11	<input type="text"/>	15	<input type="text"/>	16	<input type="text"/>	21	<input type="text"/>	22	<input type="text"/>	26	<input type="text"/>	30	<input type="text"/>
<b>II:</b>	3	<input type="text"/>	6	<input type="text"/>	8	<input type="text"/>	10	<input type="text"/>	14	<input type="text"/>	18	<input type="text"/>	19	<input type="text"/>	23	<input type="text"/>	25	<input type="text"/>	28	<input type="text"/>
<b>III:</b>	2	<input type="text"/>	5	<input type="text"/>	7	<input type="text"/>	12	<input type="text"/>	13	<input type="text"/>	17	<input type="text"/>	20	<input type="text"/>	24	<input type="text"/>	27	<input type="text"/>	29	<input type="text"/>

Übertragen Sie das Total jeder Zeile in das entsprechende Kästchen:

**Total I:**  Opfer-Position

**Total II:**  Retter-Position

**Total III:**  Verfolger-Position

Die Auswertung zeigt Ihnen, in welcher Position Sie tendenziell am ehesten oder einfachsten ins Drama-Dreieck einsteigen. Sie will auf keinen Fall beschreiben, dass Sie **IMMER** Opfer, Retter/in oder Verfolger/in sind. Wie im Newsletter-Text beschrieben, wechseln Sie die Rollen während des Konflikts. Ebenso ist es möglich, dass Sie in verschiedenen Situationen oder in unterschiedlichen Kontexten anders ins Drama-Dreieck einsteigen.

Quelle für den Test: TA in Luzern, Thomas Meier, Benno Greter

Auf der nächsten Seite finden Sie Denkanstösse zum Ausstieg aus dem Drama-Dreieck.

## Denkanstösse zum Ausstieg aus den Rollen im Drama-Dreieck

### Erkennen, welches meine bevorzugten Rollen sind

- Mir die Rollen bewusst machen, z.B. mit dem vorhergehenden Test.

### Mich allgemein fragen:

- Welches sind die Gründe für mein Rollenverhalten?
- Was will ich damit erreichen?
- Welches ist mein Spiel- oder „Lust“-Gewinn?
- Wie kann ich diesen Gewinn anders erreichen?
- Was verliere/gewinne ich, wenn ich diese manipulativen Rollen aufgabe?

### Aussteigen aus der Retter/innen-Rolle

- Was sind meine Rollen, meine Aufgaben und meine Ressourcen?
- Wie kann ich mein Gegenüber begleiten?  
Das vermeintliche Opfer fragen:
  - Was erwartest du von mir?
  - Was hast du schon ausprobiert?
  - Was willst du konkret von mir?
  - Was brauchst du? Wenn Du Hilfe brauchst, darfst du mich anfragen.
  - Was kannst du tun, um die Situation zu verbessern/verschlimmern?

### Aussteigen aus der Verfolger/innen-Rolle

- Rückfragen stellen: Wie meinst du das genau? Wie siehst du das? Wie kommst du darauf?
- Verzicht auf win-lose Situationen
- Aktiv zuhören
- Entspannen, tief durchatmen
- Mich von aussen sehen (Metaebene)
- Einen Vorwurf stehen lassen.
- Nicht meinen, alles selber machen zu müssen.
- Darauf verzichten, oben oder unten zu sein, recht oder unrecht zu haben.
- Anderen vertrauen; meinem Gegenüber das Denken, Entscheiden, Handeln zutrauen.
- Aggressionen anders ausleben (z.B. im Sport)

### Aussteigen aus der Opfer-Rolle

- Mein Leben selber in die Hand nehmen (Selbstverantwortung)
- Handeln statt Jammern
- Ich kann selbst bestimmen! Z.B. Mit Hilfe des didaktischen Interviews nach Schlegel mit mir selber einen Vertrag vereinbaren. Idee: Meinen persönlichen Vertrag einer Freundin, einem Freund usw. anvertrauen, um die Zielerreichung zu garantieren.
- Mich auf meine eigenen Stärken konzentrieren.
- Mir auf andere Weise Zuwendung verschaffen.
- Wünsche nach Zuwendung direkt ausdrücken statt manipulativ erzwingen.
- Mir mehr zutrauen