

EFFECTIEF GESPREK | DRAMADRIEHOEK

van slachtoffer- naar winnaarsrol

Redder

Frustratie en wanhoop

Lost dingen voor anderen op en neemt dingen uit handen. Zoekt contact door medelijden.

Slachtoffer

Depressie

Legt de oorzaak van problemen bij anderen en kan niet zelf iets ondernemen of kiezen. Zoekt contact vanuit zelfmedelijden.

Aanklager

Agressie

Beschuldigt anderen, zij deugen niet. Zoekt contact door boosheid.

**Drama
driehoek**

**Steunende
verbinding**

Coach

Voldoening

Is zorgzaam en betrokken en laat anderen keuzes maken. Leert mensen zelfstandiger en vaardiger te worden.

Onderzoeker

Zelfvertrouwen

Onderzoekt eigen gedachten en acties, komt tot inzichten, vraagt om hulp, experimenteert en ervaart consequenties.

Schepper van duidelijkheid

Kracht

Geeft grenzen aan, respecteert anderen en zichzelf en maakt verbinding door assertief te zijn.



beweeg van drama naar steunend.