Ebene 1: Gefangen im Drama (Fortsetzung)

Die Rollen im Drama-Dreieck

1. _____
2. _____
3. _____

Erforsche die verschiedenen Bereiche deines Lebens: Beruf, Finanzen, Familie, Partnerschaft, Freunde, Hobbys und Freizeit, deine Gesundheit und Vitalität, dein Lebensstil, deine Spiritualität und wie es dir im Allgemeinen so geht.

In welcher Situation und mit welchen Menschen spielst du gelegentlich welche Rolle?

Und bitte, ohne zu bewerten und zu verurteilen. Einfach nur aus der Position eines neutralen Beobachters heraus wahrnehmen, was ist.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Copyright © 2020 Meggi Erman

Was war dein Gewinn? Welche Bedürfnisse wurden durch die jeweilige Rolle befriedigt?

Copyright © 2020 Meggi Erman

Notizen:

Copyright © 2020 Meggi Erman

Und hier noch die Auswertung des Selbsttests zu deiner persönlichen Rollen-Tendenz:

- Ein Ja bei den Fragen 1, 4, 7, 10, 13 und 17 deutet auf eine Tendenz zur Täter/Verfolger-Rolle hin.
- Ein Ja bei den Fragen 2, 5, 9, 12, 14 und 16 deutet auf eine Tendenz zur Opferrolle
  hin.
- Ein Ja bei den Fragen 3, 6, 8, 11, 15 und 18 deutet auf eine Tendenz zur Retterrolle hin.

Überrascht dich das Testergebnis oder hat sich deine Vermutung bestätigt?

Copyright © 2020 Meggi Erman