

GFK-Übungsabend zum Dramadreiseck

GFK-Netzwerk Karlsruhe, Stefan Eidelloth

Giraffen und Wölfe

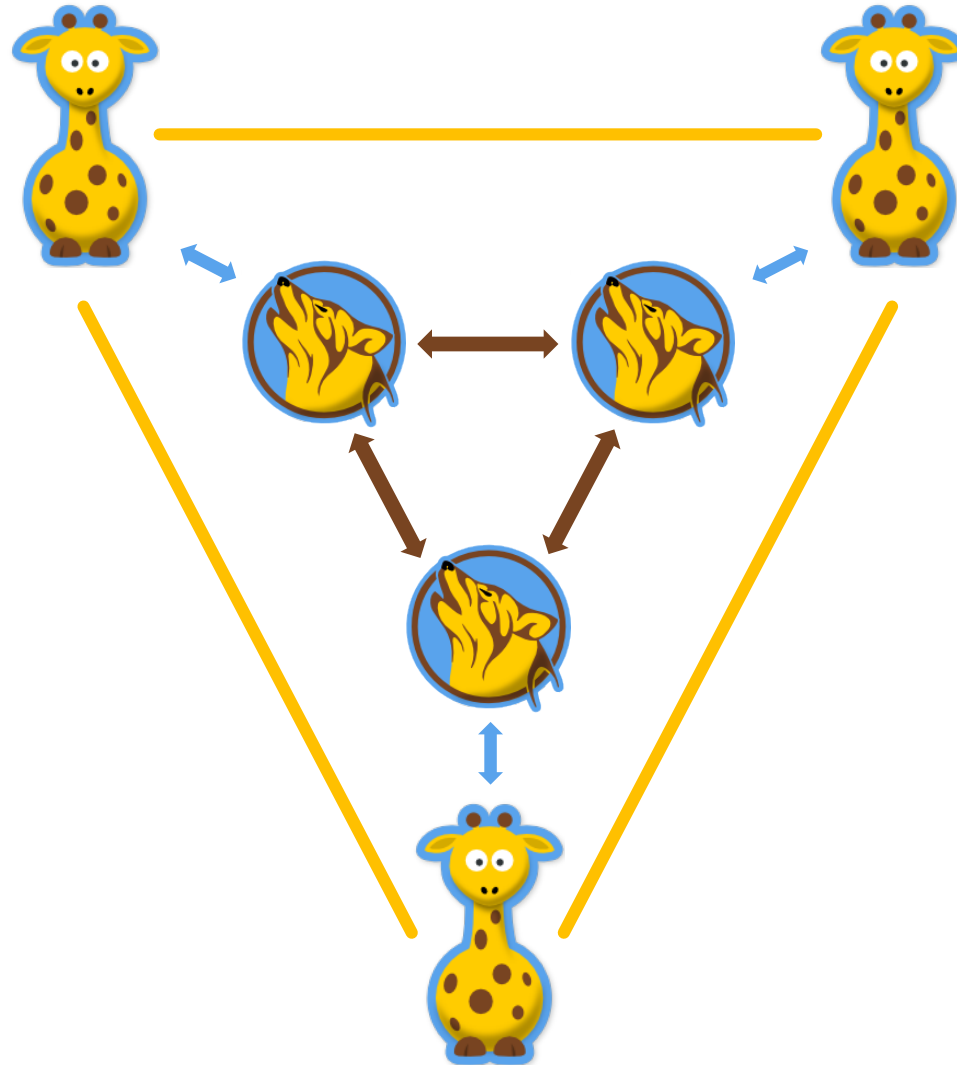


„Es gibt keine Wölfe, es gibt nur manchmal
Giraffen mit Sprachproblemen.“

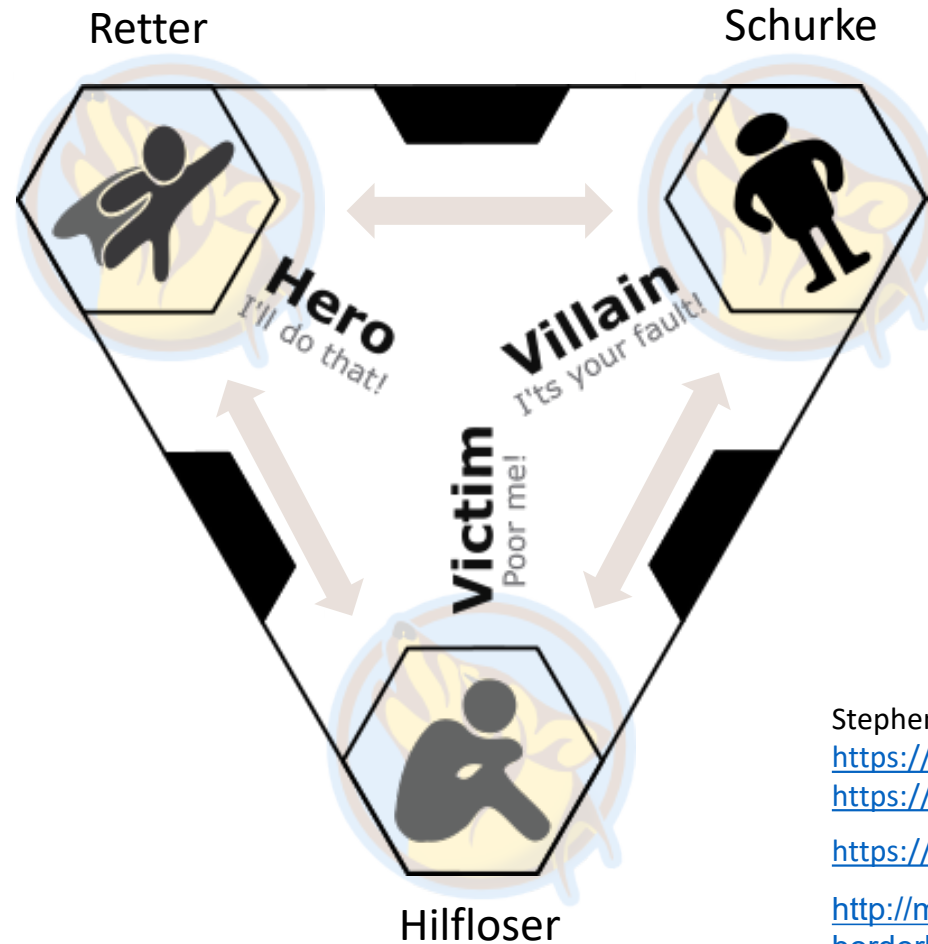
„Seeing wolf means being wolf.“

„Der Sinn/Zweck der GFK ist es nicht, jemanden zu etwas zu bewegen,
sondern (lediglich) eine besondere Qualität der Verbindung herzustellen.“

Heute: Wolfsdreieck & Giraffendreieck



Wolfsdreieck = Dramadreieck



Stephen B. Karpman, 1968

<https://www.karpmandramatriangle.com/copyright.html>

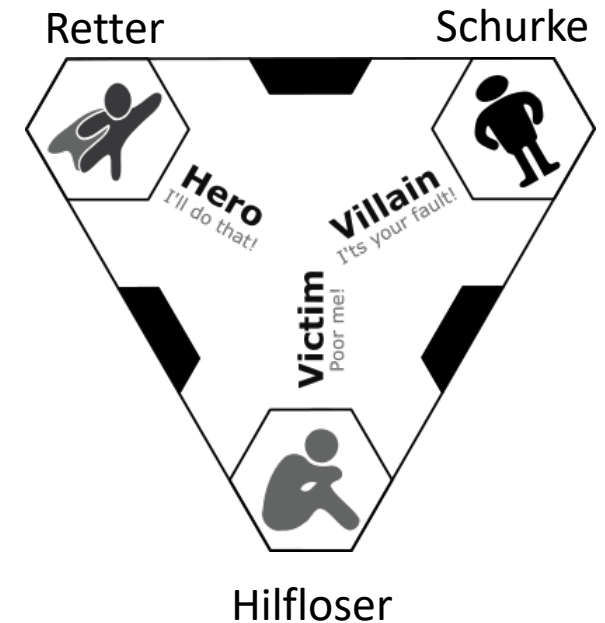
<https://karpmandramatriangle.com/pdf/thenewdramatriangles.pdf>

https://youtu.be/E_XSeUYa0-8

<http://margalistherapy.com/product/stop-caretaking-the-borderline-or-narcissist-how-to-end-the-drama-and-get-on-with-life/>

Übungen

- Erarbeitet in **Kleingruppen eine der Rollen**, um sie nachher in der Gruppe vorzustellen.
 - Fallen dir Filme, **Märchen** etc. zur Rolle ein? Sonstige Assoziationen?
 - Hast du jemand im **Bekanntenkreis**, der diese Rolle öfters einnimmt?
 - In welchen **Situationen** hast **du dich selbst** in dieser Rolle erlebt?
 - Was ist deine Einstellung/**Motto**/Gedanken wenn du diese Rolle wahrnimmst?
 - Wie **fühlst** du dich in der Rolle?
 - Wie würdest du deine **Beziehungen** zu den anderen Rollen im Dreieck beschreiben? Wie lautet eurer „**Vertrag**“?
 - Was wünschst du dir/**erwartest** du von den anderen Rollen?
 - Was **übersiehst** du in dieser Rolle?
-
- Was geschieht mit dir wenn du **längere Zeit** in der Rolle verweilst?
 - Was könnte ein **Auslöser** sein, die **Rolle zu wechseln** und auf welchen Platz im Dramadreieck wechselst du dann vermutlich?
-
- Kannst du deine **Rolle verlassen**, ohne in einer der anderen beiden Rollen zu landen?





Retter



- Alternative **Bezeichnungen**: Retter, Kümmerer, Macher, Heimwerkermütze, Engel, Verteidiger, Ritter auf dem weißen Pferd, Olymp, Walhalla, Nachschub, Versorgung
- Die **Einstellung** ist „Ich bin OK, du bist nicht OK.“, „Lass mich dir helfen!“, „Quäl dich damit nicht ab; ich bin besser darin.“, „Oh, schaut euch diese arme Seele an. Ich bin ein guter Mensch und helfe ihr.“, „Wenn diese Person das tun würde, was ich ihr sage, dann wäre sie glücklich.“
- Der **Nutzen** für den Retter ist die Vorstellung „Ich bin gewollt, werde gebraucht & geliebt.“
- Das **Problem** des Retters ist, dass er oft als Opfer des Opfers endet.
- Der Retter **übersieht** die Fähigkeit von anderen, sich eigene Gedanken zu machen und aus Eigeninitiative heraus zu handeln.
- Das **Verhalten** besteht u.a. aus: reparieren, Vorträge halten, Lösungsvorschläge geben, Aufgaben übernehmen, Selbstverleumdung. Retter arbeiten hart um anderen Leuten zu helfen. Sie brauchen diese Tätigkeit um sich selbst besser fühlen zu können.
- Das **Schicksal** des Retters ist es zu "helfen", ob er es nun möchte oder nicht. Zu helfen ist eine Forderung, die sich aus externer und interner Schuld ergibt. Sie zwingt ihn dazu, jeden zu helfen der sich wie ein Hilfloser verhält. Retter können Schuldgefühle nutzen um die Hilflosen abhängig zu halten. Retter fühlen sich auch selbst schuldig, wenn sie jemanden nicht retten. Retter übernehmen die Verantwortung für die Probleme anderer und machen sie zu ihren eigenen Problemen.
- Retter schauen beim Helfen kaum auf ihr eigenes Leben, was tatsächlich ziemlich chaotisch sein kann. Sie überdecken durchs Helfen ihre eigenen Bedürfnisse, für deren Erfüllung sie paradoxer Weise keine Verantwortung übernehmen.
- Sie brauchen Hilflose, denen sie helfen können und erlauben den Hilflosen oft nicht, selbst erfolgreich zu sein oder die Situation zu verbessern. Der Retter hält den Hilflosen in Abhängigkeit und gibt ihm gleichzeitig einen Vorwand um scheitern zu dürfen.
- Es ist vorhersehbar, dass Retter alsbald überarbeitet und müde sind. Sie präsentieren nach außen eine Märtyrerkrone, während innen schon verdeckter Ärger schwelt.
- Der **Vertrag** zwischen dem Schurken und dem Retter ist:
"Ohne mich hat dein Leben keinen Sinn."



- Alternative **Bezeichnungen**: Victim, Opfer, Leidtragende, Buhmann, Sündenbock, Versager, Verfolgter, unschuldig Verurteilte, Narr, Geschädigte, Entführter, Armes, Hilfloser, Verletztes inneres Kind, frustrierte Prinzessin, Empfänger, Verbannte, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Strategiewüste
- Die **Einstellung** ist „Ich bin nicht OK, du bist OK“, „Ich Ärmster! Wieso muss so etwas immer mir geschehen?“, „Es ist hoffnungslos. Es gibt nichts was ich tun könnte.“, „Ohne dich schaffe ich das nicht, ich brauche deine Hilfe!“
- Der **Nutzen** ist „Ich brauche mich nicht mit Sachen zu beschäftigen die schwierig erscheinen.“
- Das **Problem** des Hilflosern ist, dass die anderen Leute es irgendwann überdrüssig sind, Sachen für ihn zu erledigen.
- Der Hilfloser **übersieht** sich selbst und die eigene Fähigkeit, Probleme zu lösen oder zu Veränderungen beizutragen.
- **Verhalten**: sich beschweren, zurückzuziehen, das Leben als einzige Katastrophe wahrnehmen, dramatisieren, Inkompetenz vortäuschen
- Personen in dieser Rolle fühlen sich hoffnungslos, machtlos, hilflos und sehen sich als überwältigt, schikaniert, unterdrückt, niedergeschlagen und beschämt. Sie sind sehr empfindsam und möchten von anderen wenn überhaupt nur mit Samthandschuhen angefasst werden. Sie weisen jede Verantwortung für ihre schlechten Lebensumstände von sich und verweigern auch Möglichkeiten, diese Umstände zu ändern.
- Personen in dieser Rolle suchen einen Retter, einem Schutzpatron welcher sie in Sicherheit bringt (und falls sich jemand weigert oder dabei fehl schlägt dies zu tun, wird die Person dann schnell als Schurke wahrgenommen).
- Sie weigern sich Entscheidungen zu treffen und Probleme zu lösen. Sie sind ahnungslos was geschieht und haben keine Idee wie man es lösen könnte. Es fällt ihnen schwer Spaß am Leben zu haben. Sie verstehen nicht, wie ihre Verhaltensweisen dazu beitragen, ihren Zustand aufrecht zu erhalten.
- Der **Vertrag** zwischen dem Hilflosern und dem Retter ist:
"Wir haben eine ganz besondere Verbindung"



Schurke

- Alternative **Bezeichnungen**: Villain, Täter, Persecutor, Agressor, Schurke, Ganove, Verfolger, Feind, Entführer, Verführer, Hexe, Drache, Monster, Besserwisser, Kritiker, Cowboy mit schwarzem Hut, Vorwurfsfee, Ankläger & Richter, Restriktion
- Die **Einstellung** des Schurken ist „Ich bin OK, du bist nicht OK“, „Es ist einzig und alleine deine Schuld!“, „Du liegst falsch und ich habe Recht.“, „Du solltest das tun was ich dir sage. Ich bin hier in der leitenden Position“, „Sie wird schon bekommen was sie verdient.“
- Der **Nutzen** für den Schurken ist „Ich bekomme was ich möchte“.
- Das **Problem** des Schurken ist die Einsamkeit; andere können ihr Potential nicht entfalten und gehen auf Distanz falls es ihnen möglich ist. Schurken verpassen Möglichkeiten das Leben zu bereichern.
- Der Schurke **übersieht** die Gefühle und Werte anderer.
- **Verhalten**: Schurken kritisieren und beschuldigen den Hilflösen, stecken das Gegenüber in Schubladen, definieren strikte Grenzen und Regeln, stellen Forderungen, können kontrollierend, unnachgiebig, autoritär, verärgert und unfreundlich sein. Sie nutzen manchmal Drohungen oder Mobbing als Mittel um den Hilflösen klein zu halten. Sie setzen andere herab um von eigenen Minderwertigkeitskomplexen abzulenken.
- Schurken fehlt die Fähigkeit sich anzupassen. Sie sind unflexibel, können sich nicht verletzlich zeigen, nicht menschlich sein. Sie fürchten schon das Risiko, selbst zum Hilflösen zu werden. Schurken schreien und kritisieren oft. Sie nutzen ihre Energie allerdings nicht, um selbst Probleme zu lösen oder irgendjemand anderen zu unterstützen, der tatsächlich an Lösungen arbeitet.
- Der **Vertrag** zwischen dem Schurken und dem Hilflösen ist:
"Werde zu dem was ich möchte. Dann werde ich dich lieben."

Wolfstypen/Charakterfarben/Spielfiguren

Je nach Charakter/Lebenserfahrung/Prägungen haben wir oft einen bestimmten „**Startplatz**/Lieblingsplatz/Eingangstor“ im Dramadreiseck.

Kommen dir folgende **Charakterfarben** irgendwie bekannt vor (absichtlich etwas überzogen/“wölfisch“ dargestellten)?

Grün

- Du hast ab und zu Kopf- oder Rückenschmerzen. Du spürst manchmal eine **innere Anspannung**, nachdem du eine längere Zeit mit deinem Partner verbracht hast. Dies **wechselt** sich mit Phasen von Hochgefühl und Begeisterung ab, wenn dein Partner mal "einen guten Tag hat".
- Du kommst dir so vor, als ob du mit **zwei unterschiedlichen Wesen** zusammenleben würdest, einer herzlichen, liebevollen **Fee** und einem gemeinen, verärgerten, oft vorwurfsvollen **Drachen**. Du hättest gerne, dass das erste Wesen, mit dem du ja ursprünglich die Beziehung eingegangen bist, die ganze Zeit anwesend wäre.
- Du fühlst dich **verantwortlich** dafür, dass euer Zusammenleben rund läuft. Du möchtest kompetent und stark sein, immer zur Stelle um die **Bedürfnisse deines Partners zu erfüllen**. Du versuchst deinen Partner aufzumuntern. Aber auch dann wenn alle Dinge richtig gut laufen, ist er eher pessimistisch und verstimmt. Neulich hast du erst versucht, ausgleichend auf ihn einzuwirken, nachdem er aufgebracht eine Familienfeier verlassen hat.
- Es ist zu deiner zweiten Natur geworden, darüber nachzudenken **was du falsch gemacht hast**, wenn sich jemand plötzlich aufregt. Konflikte versuchst du möglichst zu vermeiden. Auf der Arbeit bist du **kompetent, effektiv, gut strukturiert** und kommst mit jedem gut klar. Dennoch hält dir dein Partner zuhause vor, egoistisch, unaufmerksam, verletzend und schlecht organisiert zu sein.
- Diese **Vorwürfe** hörst du von Zeit zu Zeit und sie spornen dich an, **noch perfekter** zu werden, noch mehr Kraft zu investieren um ein besserer Mensch zu sein und alles richtig zu machen. Schließlich wird die **Frustration** zu groß und du explodierst, fühlst dich schuldig und schämst dich, weil du weder deinen eigenen Idealen entsprichst noch deinen Partner zufriedenstellen kannst.
- Als du aufgewachsen bist hat sich eines deiner **Familienmitglieder**, Mutter, Vater, Geschwister, Großeltern vielleicht ähnlich verhalten wie dein Partner heute. Du bekommst mehr und mehr dein Eindruck, dass dich diese Beziehung verrückt macht.
- Vor der Beziehung hast du dich als eine **ruhige und ausgeglichene Person** gekannt. Nun entdeckst du inneren Stress und hast Phasen, in denen du übel gelaunt bist. Meistens fällt dir die Wut allerdings nicht auf, da du dich mehr um die Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse deines Partners kümmerst als um deine eigenen. "So gehört sich das schließlich in einer richtigen Liebesbeziehung." Du denkst dir manchmal "**Wenn ich doch nur mehr lieben könnte oder wenn mein Partner nur endlich denken würde bevor er den Mund aufmacht, ...**"
- Dein Lieblingsplatz auf dem Spielfeld ist die Rolle des **Retters**.

Orange

- Dein emotionales System ist **sensitiv** und du reagierst auf das was du erlebst mit **starken Gefühlen**. Du kennst die Achterbahnfahrt von himmelhochjauchzend bis zu tote betrübt. In deiner Partnerschaft ist es dir sehr wichtig **füreinander da zu sein** und aufeinander zählen zu können. Du denkst im „**Wir**“. Wenn du mit deiner Familie oder deinen Freunden unterwegs bist hast du das Wohl der Gruppe im Blick.
- **Alleine fühlst du dich nicht so wohl**. Zusammen mit deinem Partner schläfst du besser als in den einsamen Nächten, in denen du alleine im Bett liegst.
- Du machst keine halben Sachen. Auch wenn es dir manchmal schwer fällt **Vertrauen** aufzubauen verschenkst du schnell dein Herz. Von deinem angebeteten Partner betrogen oder **verlassen zu werden** wäre das Horrorszenario schlechthin für dich. In der Partnerschaft möchtest du mit deinem Liebsten **verschmelzen**. Würde dein Partner sich von dir trennen, würdest du dich selbst **verlieren**.
- Für den Fall, dass dein Vertrauen missbraucht wird, bist du allerdings auch stark genug um die **Konsequenzen zu ziehen** und die Beziehung zu beenden. Da bist du **gerade heraus** und machst keine gute Miene zum bösen Spiel.
- Obwohl du so ein **großes Herz** hast meint es das Schicksal leider nicht gut mit dir. Du bekommst Strafzettel, dein Job wird unberechtigter Weise gekündigt oder du hast Ärger mit deinem Vermieter. **Manchmal auch alles auf einmal**. "Wieso muss so etwas immer ausgerechnet mir passieren?"
- Dein Lieblingsplatz auf dem Spielfeld ist die Rolle des **Hilflosen**.

Blau

- Du bist dir bewusst, dass du ein **besonderer Mensch** bist und hast ein selbstsicheres Auftreten. Es fällt dir leicht Visionen für dein Leben zu entwickeln: "Mein Haus, mein Auto, mein Boot, ...". Da dir ein gewisser **Ehrgeiz** in die Wiege gelegt ist fackelst du auch nicht lange, diese Visionen in die Tat umzusetzen: **Gesundheit, Intelligenz, Potenz, Schönheit** ("GIPS") stehen neben Erfolg und Wohlstand auf deiner Tagesordnung.
- Aufgrund deiner besonderen **Talente** dauert es leider nicht lange, bis **Neider** auftauchen und dich unter der Hand als **egoistisch und arrogant** bezeichnen. Dir das direkt zu sagen würden sie sich allerdings nicht trauen. Dazu bist du zu einflussreich. Aber was kümmern dich die Neider schon? Irgendwann werden auch sie deinen wahren Wert erkennen und dir **den nötigen Respekt zollen**.
- Naja, ein bisschen besorgniserregend sind diese Leute schon. Es gibt im Jahr einige hässliche Tage, an denen du dich einsam und verletztlich fühlst, dich **komplett in Frage stellst**. Da du dich allerdings gut im Griff hast, lässt du dir von außen nichts anmerken. Gerade gegenüber deinen Kritikern möchtest du dir schließlich keine Blöße geben. Vor allem nicht in der Öffentlichkeit.
- Auf der Arbeit wirst du als gesellige, liebenswerte und **charismatische Person** geschätzt. Nur deine Familie weiß, dass deine Gefühlslage auch mal stark schwanken kann. Wenn sie dich stressen und Grenzen brauchen, kannst du auch schon mal explodieren und eine feindselige Ader tritt wie ein **Blitz aus einer Gewitterwolke** hervor.
- Da du als blauer Charakter dein Verhalten meistens **gut kontrollieren** kannst, wird dir **Böswilligkeit und Berechnung eher unterstellt** als einem orangen Charakter. Das Verhalten von orangen Charakteren wirkt eher impulsiv und reaktiv, ohne bewusste Kontrolle und ohne eine klare Richtung.
- Dein Lieblingsplatz auf dem Spielfeld ist die Rolle des **Schurken**.

Blau vs. Orange

- Die Außenwelt nimmt blaue und orange Charaktere als **sehr gegensätzlich** wahr. Orange verhält sich weniger sozial, lässt **negative Emotionen** zu, ist kaum berechenbar und von anderen abhängig. Blau ist freundlich, kontaktfreudig, ungeheuer optimistisch, sagenhaft **kompetent und beherrschend**.
- Trotz der äußeren Unterschiede haben beide im Inneren einen **ähnlichen Mangel an Selbstvertrauen, viele Sorgen** und Paranoia. Der Glaube daran, "nicht gut genug zu sein" ist Quelle **chronischer Seelenqual**. Blau und Orange sind **zum Äußersten bereit** um sich vor emotionalen Verletzungen zu schützen und sie nutzen **ähnliche Verteidigungs-mechanismen**:
- **Beschuldigung**, Projektion, Entwertung, Idealisierung, **Spaltung**, Leugnung, Verzerrung, Rationalisierung und passive Aggressivität.
- In Situationen in denen Orange ein **Theaterstück** aufführen würde, verwendet Blau seine schiere **Allmacht**. Dies kann manchmal sogar wahnhafte Ausmaße annehmen.
- Aufgrund der inneren emotionalen Ähnlichkeiten und der Verwendung gleicher Verteidigungsmuster in zwischenmenschlichen und intimen Beziehungen werden **enge Familienmitglieder** von blauen und orangen Charakteren oft mit den gleichen **Verhaltensweisen** konfrontiert. Die zugrundeliegenden Ängste und Bedürfnisse sind sehr ähnlich.
- Beide brauchen einen grünen Charakter als **Gegenstück**, der sie mit **externer Bestätigung** versorgt, der ihnen die Kontrolle über die Beziehung überlässt und **pausenlos Aufmerksamkeit** schenkt. Jemand, der sie **beruhigt und immer wieder versichert**, dass in der Beziehung beide die gleichen Gedanken, Gefühle und Überzeugungen haben.

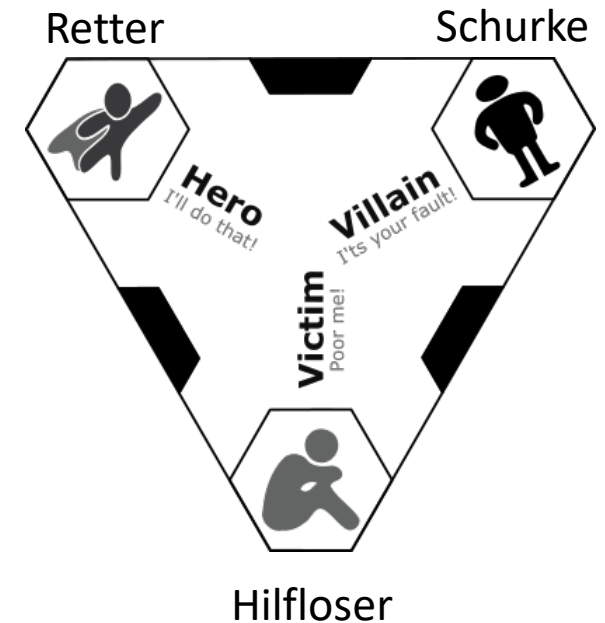
Übungen

A. Rollenspiel

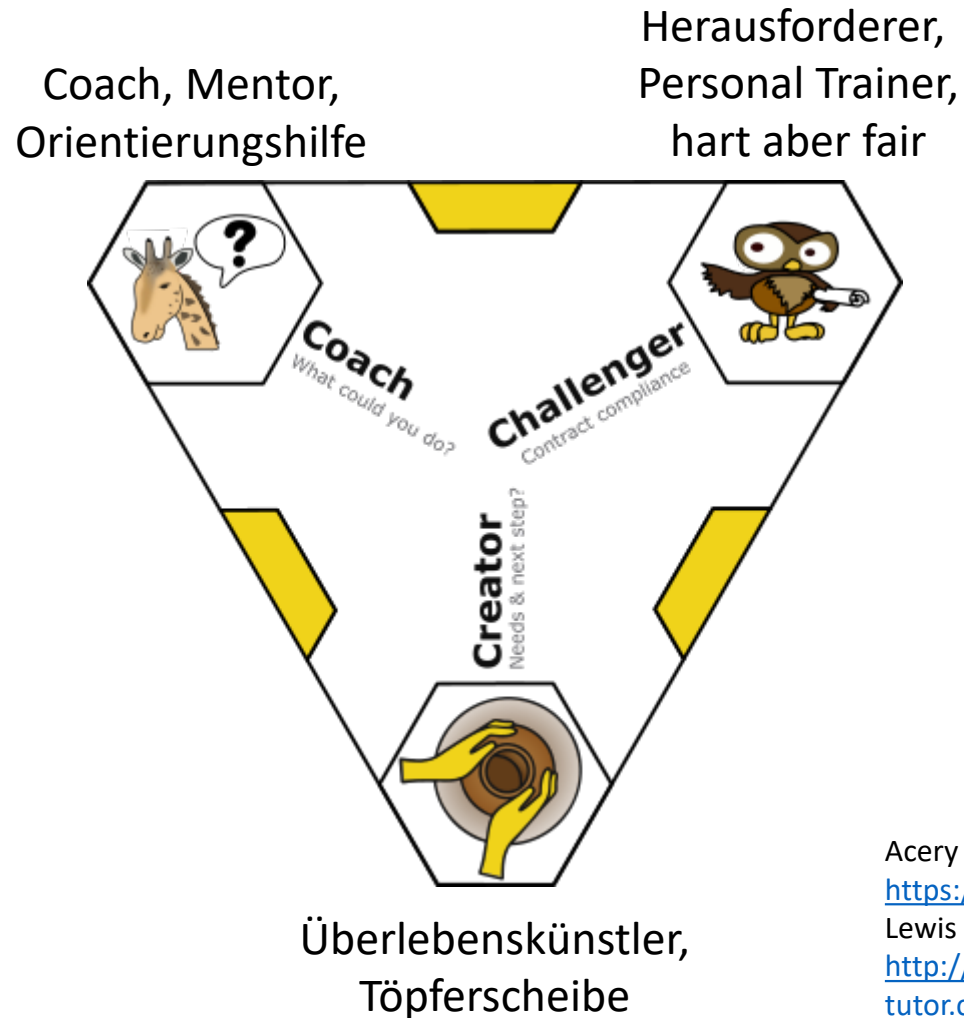
Wir greifen eine Situation aus dem Alltag auf und erforschen in einem Rollenspiel, wie sich die Personen in der Situation verhalten.

B. Wir gehen zusammen nochmal die einzelnen Rollen durch, mit Fokus auf die **Bedürfnisse**:

- Welche Bedürfnisse werden durch die Rolle **erfüllt**?
- Welche Bedürfnisse sind durch die Rolle **im Mangel**?
- Unterscheide dabei ggf. ob du
 - a) Gerade **frisch** in die Rolle eingestiegen bist oder
 - b) Dort schon **etwas länger** verweilst



Giraffendreieck / Wertschätzungsdreieck



Caring Triangle, Compassion Triangle,
Supporting Triangle, Winner's Triangle,
Ok Triangle, Durable Triangle,
Autonomy & Empowerment Triangle,
Functional Relation, Empathie-Dreieck,
Verantwortungs-Dreieck, Erwachsenen-Dreieck,
Entwicklungs-Dreieck, Nachhaltigkeits-Dreieck,
Dreieck der Gelassenheit/Weisheit/Bedachtheit,
Dreieck der Handlungsfähigkeit

Acery Choy, 1990, The Winner's Triangle
<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/036215379002000105>
Lewis Quinby Durable Triangle
<http://ta-tutor.com/sites/ta-tutor.com/files/widgets/therapy/durable-triangle/xdupp.htm>
David Emerald, Empowerment Triangle
<https://powerofted.com/empowerment-triangle/>



Coach

- Alternative **Bezeichnungen**: Mentor, Lehrer, Unterstützer, Caring, Reach-out
- **Einstellung**: Ist empathisch, hört zu, hat aufrichtiges Interesse, stellt Fragen. Gesteht dem Gegenüber zu, eigene Antworten zu haben. Unterstützt dabei, Lösungen zu finden. Ermutigt Gegenüber Verantwortung zu übernehmen und Angelegenheiten selbst zu lösen:
„Was hättest du gerne das geschieht?“, „Was denkst du, was du tun könntest, um das zu ändern?“, „Was wäre der nächste konkrete Schritt?“
- Übernimmt keine Aufgaben, die er nicht tun möchte (außer wenn ein wirklicher Notfall vorliegt.)
- Das Gegenüber wird klar gefragt, ob es ein Hilfsangebot annehmen möchte. Wenn die Antwort Ja ist: OK. Wenn Nein: auch OK. Daraus entsteht keine Schuld, Scham oder Vorwürfe. Es gibt keine Manipulation für den Zweck eines schnellen Wohlfühls.
- Der Mentor hat ein Bewusstsein für die eigenen Grenzen. Setzt **Limits** zur investierten Zeit und Energie und kommuniziert diese klar. „Ich habe 20 Minuten Zeit um mit dir darüber zu sprechen.“
- Hat ein eigenes Leben, kümmert sich um „eigene Aktien“.



Überlebenskünstler

- Alternative **Bezeichnungen**: Bedarfsformulierer, Überlebende, Überlebenskünstler, Problemlöser, empfindsam, Vulnerable
- **Einstellung**: Denkt wie ein Problemlöser:
 - * Was möchte ich?
 - * Welche Schritte kann ich gehen um zu bekommen was ich möchte?
- Führt sich positive Dinge vor Augen, die er erlebt, z. B. indem er ein Tagebuch dazu führt. "Was sind drei Dinge, für die ich heute dankbar bin?" "Was habe ich diese Woche alles erreicht?"



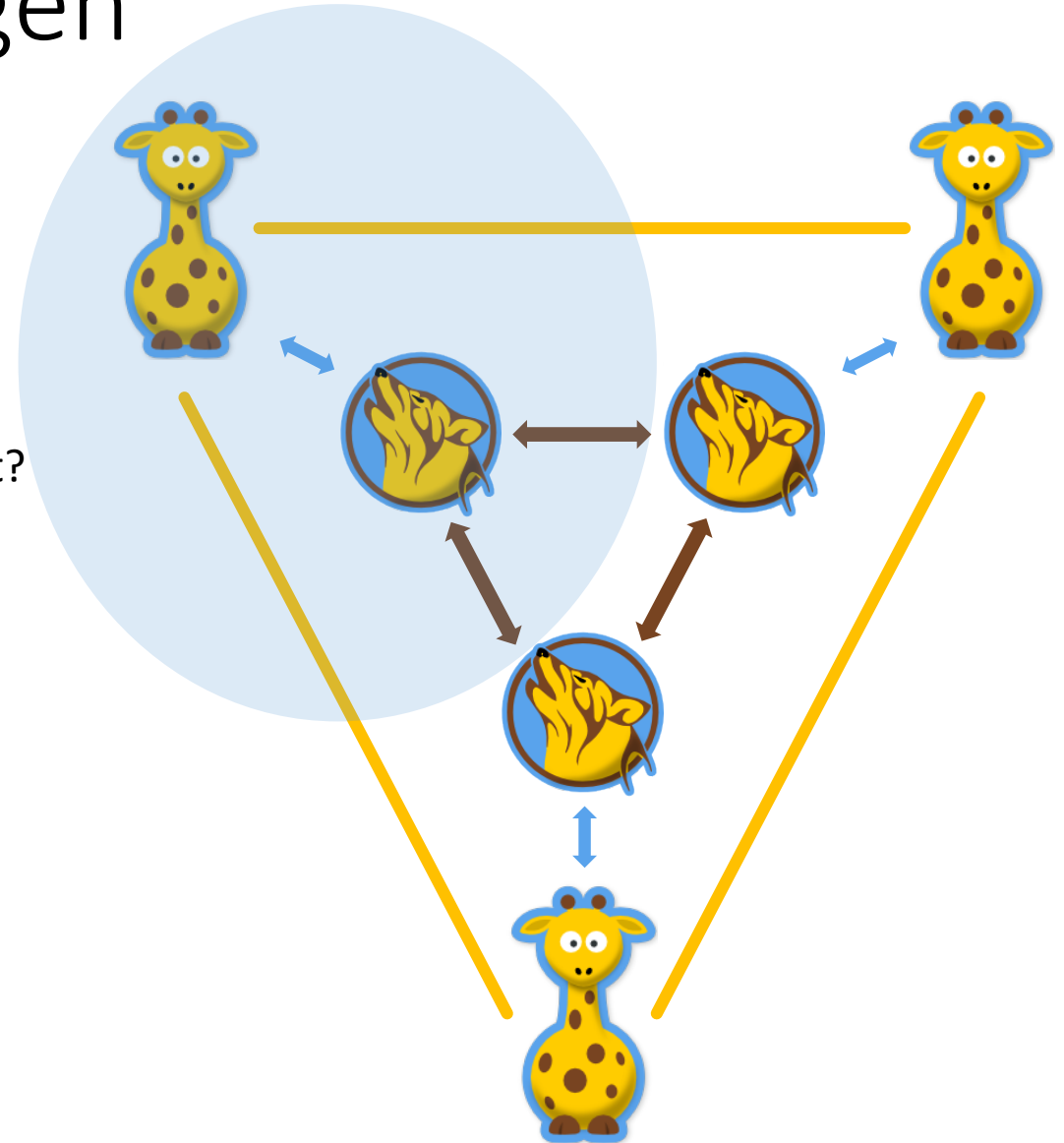
Herausforderer

- Alternative **Bezeichnungen**: Personal Trainer, Rahmengeber, Herausforderer, Durchsetzungsfähige, Disziplin, Durchhaltevermögen, Assertive, persevere
- **Einstellung**: Ist hart aber fair. „Wenn du deinen Teil der Vereinbarung einhältst werde ich auch meinen Teil einhalten.“
- Ermutigt die andere Person und stellt gleichzeitig dar, dass es nicht seine Aufgabe ist, deren Probleme zu lösen. „Streng dich an, du schaffst das!“
- Handelt nach bestem Gewissen im eigenen Interesse (und ggf. einer Gruppe):
 - fragt nach dem was er braucht
 - sagt Nein zu dem was er nicht möchte
 - ist flexibel wenn es darum geht eigene Bedürfnisse zu erfüllen
 - bestraft nicht, macht die andere Person nicht schlecht
 - akzeptiert ein Nein als Antwort
- Die Aufgabe des Herausforderers ist es ggf. einen Zeitplan zu verfolgen. Das Gegenüber hat vielleicht manchmal keine Zeit oder ist noch nicht bereit. Dennoch gibt es Bedarf, gewisse Themen von Zeit zu Zeit anzusprechen. Wie könnte man sonst langfristig größere Ziele verfolgen?

Übungen

Wir betrachten die Übergänge des **Retters**

- A. Wann sind wir kurz davor, als Retter die Rolle zu wechseln (und dennoch im Dreieck zu bleiben)? Welche Alternativen haben wir in diesem kritischen Moment?
- B. Was könnte uns dabei unterstützen, das Dramadreieck zu verlassen und vom Retter zum Coach zu werden?
- C. Was gefährdet uns, zurück in die Rolle des Retters und damit zurück ins Dramadreieck zu rutschen?



Grenzen & Rahmenbedingungen

Durch Grenzen wissen Menschen wann

- sie anfangen, aufhören, fertig sind,
- sie weit genug gegangen sind,
- genug getan oder gesagt haben,
- genug genug ist.

Ohne Limit:

Du weißt nicht wann du fertig bist und **das Leben laugt dich aus.**

Mit Limit:

Du weißt wann du genug getan hast und **das Leben erfüllt dich.**

Limit-Check:

- ⇒ Gibt mir eine Tätigkeit Energie oder kostet sie Energie?
- ⇒ Bewege ich mich innerhalb meiner gesunden Grenzen oder braucht es jetzt eine Pause?

Tipps aus der Literatur (leichter gesagt als getan 😊)

Erster Schritt ist zu erkennen, ob man Teil eines Dramadreiecks ist. „Der Kopf sagt ja und die Intuition sagt nein?“ => Selbstempathie um „Lage zu checken“.
In welcher Rolle befindest du dich gerade?

Als **Retter** der eigenen Bedürfnisse bewusst werden. Energiehaushalt im Blick haben und nicht über eigene Grenzen gehen. Nichts tun was man nicht möchte und auf respektvolle Weise Nein sagen. Ehrlich Anteil nehmen und fürsorglich sein, aber keine Grenzen überschreiten und Probleme anderer lösen: Verantwortung zugestehen. Die Fähigkeit anderer respektieren, selbst zu denken, zu fühlen und Bedürfnisse auszudrücken.

Als **Schurke** der eigenen Gefühle bewusst werden. Um das bitten was man möchte, ohne andere zu bestrafen, zu beschämen oder schlecht zu machen. Eine positiv bestimmte Haltung einnehmen.

Tipps aus der Literatur (leichter gesagt als getan 😊)

Als **Hilfloser** die Selbstwahrnehmung verbessern.

- Sich bewusst sein, dass man eine schwere Zeit durchmacht und verletzlich ist.
- Gleichzeitig die eigenen Fähigkeiten nicht herabsetzen; darauf vertrauen, sich im guten Kontakt zu sich selbst Klarheit zu verschaffen, wie der weitere Weg aussehen könnte.
- Bewusst sein, dass man nach Hilfe fragen darf. Wenn dann jemand Nein sagt ist das OK.
- Zum kreativen Erschaffer werden, zielorientiert statt problemorientiert agieren. Bei Veränderungen im Leben Verantwortung für die daraufhin getroffenen Entscheidungen/Reaktionen übernehmen.
- Inkrementelle Schritte in Richtung eines Ziels gehen und so die “dynamische Spannung” reduzieren (Unterschied zwischen aktueller Realität und angestrebtem Ziel).
- Schurken als Herausforderer sehen – eine Person (oder Situation) die dich dazu antreibt, Klarheit über deine Bedürfnisse zu erlangen, dazuzulernen und zu wachsen.
- Keinen Retter sondern einen Coach „einstellen“. Ein Coach sieht, dass du selbst Entscheidungen treffen und Probleme lösen kannst. Ein Coach stellt Fragen, die dich befähigen, konstruktive Strategien zu erkennen und zu handeln.
- „Ich erzähle dir von mir, wenn du bereit bist zuzuhören und mich nicht zu belächeln. Ich brauche die Gewissheit, dass du meinen Schmerz hören kannst ohne mir Ratschläge zu geben oder selbst ins Erzählen zu kommen.“