



# Übung: Finde deine Lieblingsposition im Drama-Dreieck

Kreuze spontan deine Reaktion auf folgende Situationen an:

1. Ein Mitarbeiter macht einen Fehler, den er nicht mehr hätte machen dürfen.
  - a) Du stauchst ihn zusammen.
  - b) Du hast Verständnis und erklärst ihm den Fehler.
  - c) Du fragst ihn, wie er die Situation sieht.
  - d) Du korrigierst stillschweigend den Fehler selbst, weil du eine Auseinandersetzung vermeiden möchtest.
  
2. Ein Kollege intrigiert gegen dich bei eurem gemeinsamen Abteilungsleiter.
  - a) Du tust gar nicht, denn dein Chef wird schon wissen, ob er deinem Kollegen glauben schenken soll.
  - b) Du überlegst dir, wie du dem Kollegen ein Bein stellen kannst.
  - c) Du erklärst dem Kollegen, dass du nicht sein Feind, sondern sein Freund bist.
  - d) Du setzt dich sachlich mit dem Kollegen auseinander.
  
3. Du erhältst eine Organisationsanweisung, die offensichtlich unsinnig ist.
  - a) Du überlegst dir, wie du die Anweisung unterlaufen kannst.
  - b) Du fragst zurück, von wem die Anweisung stammt.
  - c) Du denkst dir: „Irgendwas werden die sich sicherlich dabei gedacht haben.“
  - d) Du versuchst das Beste daraus zu machen.
  
4. Du wirst von deinem Chef unsachlich und ungerechtfertigt kritisiert.
  - a) Du lässt die Sache auf sich beruhen, weil jedem einmal die Nerven durchgehen können.
  - b) Du beschwerst dich beim nächsthöheren Vorgesetzten.
  - c) Du tust nichts, weil du deinen Chef nicht ändern kannst.
  - d) Du sagst ihm, dass du seine Kritik für unsachlich und ungerechtfertigt hältst.
  
5. Du bekommst einen Termin auf's Auge gedrückt, den du ohne erhebliche Überstunden nicht einhalten kannst.
  - a) Du beklagst dich bei deinem Kollegen und bittest deine Familie um Verständnis.
  - b) Du beißt die Zähne zusammen und hältst den Termin ein, weil du weißt, dass dein Chef ebenso unter Druck steht wie du.
  - c) Du hältst den Termin ein, arbeitest die Vorlage aber zwangsläufig nicht mit der sonstigen Sorgfalt aus.
  - d) Du redest mit deinem Chef darüber, ob er dich anderweitig entlasten kann.
  
6. Ein Mitarbeiter kommt ständig zu spät.
  - a) Du fragst ihn nach der Ursache.
  - b) Du sagst nichts, weil du nicht als Pedant dastehen willst.
  - c) Du weist ihn darauf hin, dass er das mit Rücksicht auf seine Kollegen nicht einreißen lassen kann.
  - d) Du übersiehst sein Zuspätkommen, weil du ihn nicht in Verlegenheit bringen willst.



7. Einer deiner Mitarbeiter beklagt sich darüber, dass du ihn zu wenig informierst.

- a) Du gibst ihm recht und verweist auf deine eigene Arbeitsüberlastung.
- b) Du gibst ihm zu verstehen, dass sich ein intelligenter Mitarbeiter die Informationen selbst besorgt, die er braucht.
- c) Du fragst ihn, welche Informationen ihm fehlen.
- d) Du sagst ihm, dass er froh sein sollte, wenn er nicht alles weiß.

8. Einer deiner Kollegen weiß immer alles besser.

- a) Du fragst ihn, was er damit erreichen will.
- b) Du gibst ihm contra und widerlegst ihn Punkt für Punkt.
- c) Du sagst nichts mehr, weil es doch keinen Sinn hat.
- d) Du gibst ihm recht, weil du hoffst, dass er sich dann beruhigt.

9. Dein Chef drückt sich vor Entscheidungen.

- a) Du hältst ihn für eine Fehlbesetzung.
- b) Du weißt, dass er es nicht leicht hat.
- c) Du sagst ihm, dass du eine Entscheidung brauchst.
- d) Du kannst daran auch nichts ändern.

10. Du musst bei einem Online-Kurs einen langen Test mit 10 Situationen beantworten.

- a) Du hältst den Test für Quatsch.
- b) Du fragst den Kursanbieter nach Sinn und Zweck des Tests.
- c) Du denkst dir: „Psychologen müssen solche Fragen stellen“.
- d) Du denkst dir: „Mit mir kann man es ja machen.“

**Auswertung:**

- 1. A = Verfolger, B = Retter, C = keine Rolle, D = Opfer
- 2. A = Opfer, B = Verfolger, C = Retter, D = keine Rolle
- 3. A = Verfolger, B = keine Rolle, C = Opfer, D = Retter
- 4. A = Retter, B = Verfolger, C = Opfer, D = keine Rolle
- 5. A = Opfer, B = Retter, C = Verfolger, D = keine Rolle
- 6. A = keine Rolle, B = Opfer, C = Verfolger, D = Retter
- 7. A = Opfer, B = Verfolger, C = keine Rolle, D = Retter
- 8. A = keine Rolle, B = Verfolger, C = Opfer, D = Retter
- 9. A = Verfolger, B = Retter, C = keine Rolle, D = Opfer
- 10. A = Verfolger, B = keine Rolle, C = Retter, D = Opfer

Wie häufig hast du angekreuzt:

Retter-Rolle: \_\_\_\_\_

Verfolger-Rolle: \_\_\_\_\_

Opfer-Rolle: \_\_\_\_\_

keine Rolle \_\_\_\_\_