

Test zum Drama-Dreieck

In unserer Rolle als Coach ist die Gefahr, sich als Retter zu fühlen (oder dazu gemacht zu werden) besonders groß.

Vielleicht kannst du diesen Kurz-Test nutzen, um deine eigene Tendenz zu den drei Rollen im Drama-Dreieck zu erkunden:

Beantworte die folgenden Fragen möglichst ehrlich und spontan mit JA oder NEIN.

1. Neigst du eher zu Angriffen oder zu Vorwürfen?
2. Neigst du eher zu Verteidigungen und Entschuldigungen?
3. Hast du schnell den Impuls zu helfen?
4. Hast du Spaß an Konflikten und verbalem Schlagabtausch?
5. Versuchst du, Konflikte eher zu vermeiden?
6. Gibst du gern Ratschläge und Tipps, auch wenn die anderen selbst auf eine Lösung kommen könnten?
7. Musst du immer und überall Recht haben?
8. Sprichst und entscheidest du oft für andere, auch wenn diese das für sich selbst tun könnten?
9. Sagen dir Menschen manchmal, dass du ein Besserwisser bist?
10. Fällt es dir schwer, abweichende Meinungen klar zu vertreten oder 'nein' zu sagen?
11. Kommen Freunde oder Kollegen immer wieder mit den gleichen Fragen zu dir?
12. Fühlst du dich manchmal machtlos, wenn die Dinge nicht so laufen?
13. Denkst du oft über andere: "Wie kann man nur so ... (dumm, schlapp, unpünktlich ...) sein!"?
14. Wendest du dich öfter an andere und erbittest deren Meinung, weil du denkst, dass die es besser wissen könnten?
15. Gibst du geduldig immer wieder die gleichen Auskünfte und Anweisungen?
16. Setzt du dich nicht genügend für dich selbst ein?
17. Machst du häufig 'Diagnosen' oder 'Deutungen' und sagst anderen, was sie denken oder fühlen (z.B. "Sie sind wohl überfordert ...")?
18. Bekommst du öfter schwierige Arbeiten/Entscheidungen von Kollegen zugeschoben?



Deine persönliche Rollen-Tendenz:

Wenn du die Fragen 1, 4, 7, 9, 13 und 17 mit JA beantwortest hast, dann tendierst du zur Täter-Rolle.

Wenn du die Fragen 3, 6, 8, 11, 15 und 18 mit JA beantwortet hast tendierst du zur Retter-Rolle.

Wenn du die Fragen 2, 5, 10, 12, 14 und 16 mit JA beantwortest hast, tendierst du zur Opfer-Rolle.