
Test

synapse-web.com

zum

Dramadreieck

Wozu dieser Test?

- Indem Sie erkennen, zu welchen Rollen Sie neigen.
- Indem Sie in einer bestimmten Situation auf Ihre Gefühle achten. Fühlen Sie sich minderwertig und schwach ('Opfer'), aggressiv oder ungeduldig und überlegen ('Verfolger') oder fühlen sie sich kompetent, hilfsbereit und moralisch überlegen ('Retter')?
- Indem Sie aus Ihrer Rolle aussteigen.

Fragebogen zum Dramadreiseck

Wenn Sie Ihre Rolle in Konfliktsituationen kennenlernen möchten, beantworten Sie sich bitte die folgenden Fragen möglichst ehrlich und spontan mit JA oder NEIN.

Fragen		Ja	Nein
1.	Neige ich eher zu Angriffen oder Vorwürfen?		
2.	Neige ich eher zu Verteidigungen und Entschuldigungen?		
3.	Habe ich automatisch den Impuls zu helfen?		
4.	Machen mir Konflikte, verbale Schlagabtausche Spaß?		
5.	Vermeide ich Konflikte lieber?		
6.	Gebe ich gern Ratschläge und Tipps, auch wenn die anderen selbst auf eine Lösung kommen könnten?.		
7.	Muss ich unbedingt Recht haben?		
8.	Spreche und entscheide ich oft für andere, auch wenn sie das für sich selbst tun könnten?		
9.	Sagen mir Angehörige manchmal, dass ich ein Besserwisser bin?		
10.	Fällt es mir schwer, abweichende Meinungen klar zu vertreten oder NEIN zu sagen?		
11.	Kommen Freunde oder Kollegen immer wieder mit den gleichen Fragen zu mir?		
12.	Fühle ich mich manchmal machtlos, wenn die Dinge nicht so laufen?		
13.	Denke ich oft über andere: „Wie kann man nur so ... (dumm, schlapp, unpünktlich ...) sein?“		
14.	Wende ich mich öfter an andere und erbitte ihre Meinung, weil ich denke, dass die es besser wissen könnten?		
15.	Gebe ich geduldig immer wieder die gleichen Auskünfte und Anweisungen?		
16.	Setze ich mich nicht genügend für mich selbst ein?		
17.	Mache ich häufig „Diagnosen“ und sage anderen, was sie denken oder fühlen (z.B. „Sie sind wohl überfordert ...“)?		
18.	Bekomme ich öfter schwierige Arbeiten/Entscheidungen von Kollegen zugeschoben?		

Ihre persönliche Rollen-Tendenz:

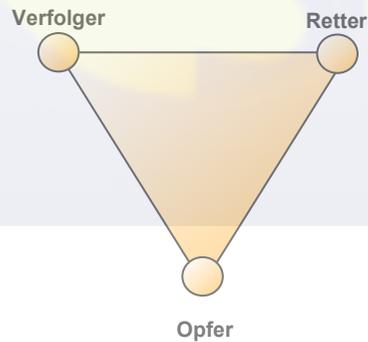
Wenn Sie die Fragen 1, 4, 7, 9, 13 und 17 mit JA beantwortet haben, dann tendieren Sie zur Verfolger-Rolle.

Wenn Sie die Fragen 3, 6, 8, 11, 15 und 18 mit JA beantwortet haben, tendieren Sie zur Retter-Rolle.

Wenn Sie die Fragen 2, 5, 10, 12, 14 und 16 mit JA beantwortet haben, tendieren Sie zur Opfer-Rolle.

Ein gestreuter Mix bedeutet, dass Sie flexibel handeln und nicht auf eine bestimmte Rolle festgelegt sind.

Summe	Ja	Nein
.....	
.....	
.....	



synapse-web.com

	Ja						Nein					
	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
Verfolger												
Retter												
Opfer												

synapse-web.com