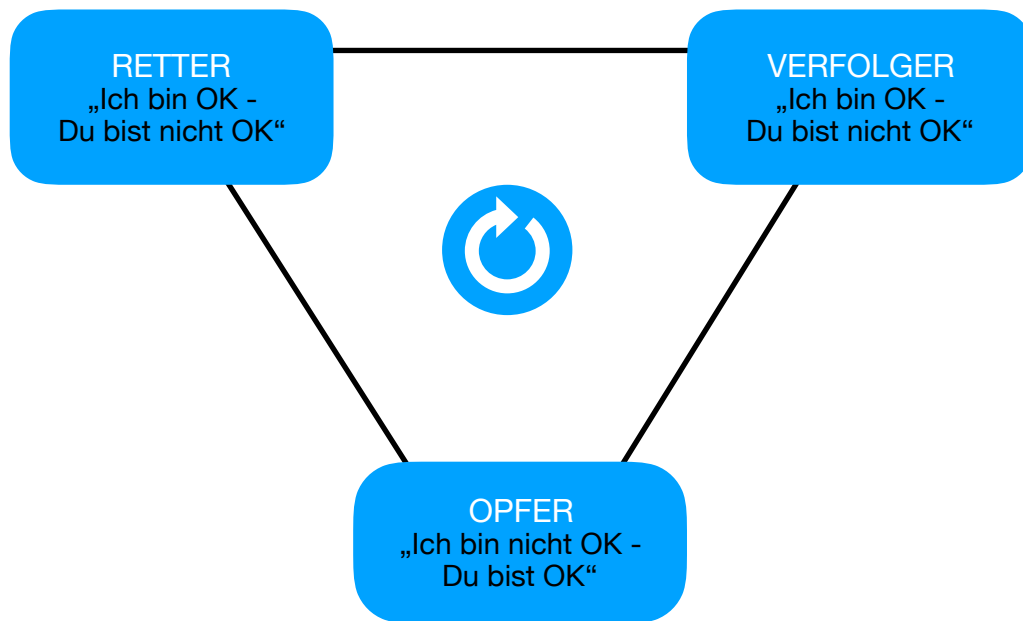


# VII. SELBSTHALTUNG

## KARPMANS DRAMADREIECK

(the Karpman drama triangle)

Häufig verwirklichen wir nicht, dass sich hinter unserer Motivation, jemandem zu helfen, das Bedürfnis versteckt, wertgeschätzt zu werden. Wer aber zu einem „Helfersyndrom“ neigt, wer sich selbst dabei nicht berücksichtigt, erlebt früher oder später ein Drama: er fühlt sich enttäuscht, ausgebrannt und geärgert – das zeigt das Dramadreieck von Stephen Karpman.



ROLLE	impliziter Glaubenssatz	emotionale Merkmale	rollenfreie, authentische Handlung
<b>OPFER</b>	„Ich kann mir nicht selbst helfen“, „Ich schaffe es nicht“	Hilflosigkeit, innere Lähmung, Angst zu versagen, Passivität, Angst, allein gelassen zu werden	„Ich bin Erwachsen und habe genug Kapazitäten, um das Problem angemessen anzugehen. Oder offen um Verständnis und Unterstützung bitten“
<b>RETTER</b>	„Ich verzichte auf meine Bedürfnisse/ Interessen, um dir zu helfen“	Unbewusste Sehnsucht nach der Selbstwertbestätigung, Angst ohne Anerkennung zu bleiben	„Ich kann fragen, ob meine Hilfe wirklich benötigt ist und wenn ja – in welcher Form. Ich muss nicht auf meine Kosten handeln“
<b>VERFOLGER</b>	„Ich müsste auf meine Bedürfnisse/ Interessen verzichten, um dir zu helfen!“	Enttäuschung, Verbitterung, Ärger, Zorn, Wut wegen einer subjektiv wahrgenommenen Abwertung	„Ich trage Verantwortung für meine Entscheidungen und Handlungen. Ich bin in der Lage für meine Gefühlslage gut zu sorgen“