

Dramatrekanten



Forfølger
Du er ikke ok
Det er din skyld
Peger fingre og dømmer
Vred, kritisk, overrumplende
Det er de andres skyld
Jeg har ret gør som jeg siger!



Redder
Du har brug for mig.
Du er svag, men jeg hjælper dig.
Holder offeret afhængelig og svag
Hjælper selv om det ikke er nødvendigt



Offer
Jeg kan ikke gøre for det, stakkels mig, det er synd for mig
Jeg er ikke ok, som alle andre.
Føler sig svag og håbløs. Nægter at tage beslutninger der løser problemer

Du kan ubevidst være fanget i dramatrekanten.

Du kan holde dig selv fanget og intage alle tre roller, helt uden andres deltagelse.

Du skal træde ud, for at se løsningen.



Fra lænket til fri

- Det er **dig** der har magten til at skabe forandring i **dit** liv.
- Det er nu **du** skal se fremad.
- Det er nu **du** skal tage ansvar for dit liv.
- Det er nu **du** skal tage action.
- Det er nu **du** starter **dit** nye liv som fri.

- Stop med at se **dig** tilbage, **du** skal nemlig den anden vej nu – fremad.

