

„Es ist schwierig“ – „Ich muss“ – „Ich kann nichts machen“

OPFER

IST AUSGELIEFERT

Opfer sehen sich als anderen Menschen, Umständen und Situationen ausgeliefert. Sie erleben sich oft als ohnmächtig. Du kannst erkennen, dass du im Opfer-Modus bist, wenn du dich nicht in der Lage (ohnmächtig) fühlst, etwas zu verändern. Das Opfer erfüllt seine Rolle, indem es seinen Schmerz und Leid sowie Niederlage verkündet. Das Opfer beschwert sich oft, jammert und/oder erklärt, warum es nicht haben kann, was es will. Einmal in dieser Rolle gelangt, fühlt sich das Opfer besonders, da es darauf wartet, dass jemand anders das Problem löst.

SUCHT:

- Hilfe
- Sicherheit
- Menschen, die helfen wollen
- Schmerz und Leiden
- Überwältigende Probleme

LIEBLINGSVERHALTENSWEISEN, UM UNTER DIE LINIE ZU GELANGEN:

- Missverstanden werden
- Sich anstrengen
- Sich überfordert fühlen
- Sich ablenken
- Krank werden
- Unorganisiert sein
- Verwirrt sein
- Verlegen sein
- Abwarten
- Sich sorgen
- Jammern
- Aufgeben

PERSONA	WAS SIE SAGT	VORAUSSETZUNG
Die Sich-Beschwerende	„Warum ist das so?“	Jedes Problem
Die Sorgenvolle	„Das könnte ein Problem sein/werden.“	Unverantwortliche Menschen, unsichere Zukunft
Die Nicht-geschätzte	„Du schätzt mich nicht.“	Menschen, die nicht genau hinschauen
Die Schlecht-ausgestattete	„Ich habe nicht genug...“	Überfordernde Menschen oder Zeitpläne
Die Überarbeitete	„Ich bin müde.“	Zu viel zu tun
Die Märtyrerin	„Ich muss mich opfern.“	Menschen, die ihren Teil nicht erledigen
Die Resignierte	„Ich habe keine Wahl.“	Fremdbestimmung und Regeln
Die Überforderte	„Es ist zu viel.“	Menschen, die auf dich zählen
Die Mussverstandene	„Du verstehst meinen Schmerz nicht.“	Schlechte Zuhörer
Die Bedürftige	„Ich schaffe es nicht.“	Schwierige Herausforderungen & persönliche Unfähigkeit
Die Jammernde	„Es ist unfair.“	Ungerechtigkeit
Die Depressive	„Ich komme hier nicht raus.“	Cheerleaders, hoffnungslose Umstände
Die Dummy	„Ich weiß nicht wie.“	Kritik
Die Verlässliche	„Ich kann keinen Spaß haben.“	Menschen, die machen, was sie wollen
Herkules	„Alles hängt an mir.“	Zu viel Verantwortung zugewiesen bekommen

↑
Welchen Stil benutzt du, um deine Position zu rechtfertigen?

↑
Welche dieser Sätze hörst du dich sagen?

↑
Beschwerst du dich hierüber?

„Es sollte anders sein.“ – „Wer ist schuld dran?“ – „Du liegst falsch.“



BÖSEWICHT

GIBT ANDEREN ODER SICH SELBST DIE SCHULD

BÖSEWICHT

Gibt anderen oder sich selbst die Schuld

Bösewichte fokussieren sich auf Schuldzuweisungen. Sie geben sich selbst, anderen Personen oder „dem System“ die Schuld. Du wirst merken, dass Du im Bösewicht-Modus bist, wenn Du dir sicher bist, dass (nur) Du Recht hast mit deiner Meinung/Position und wenn Du lediglich Beweise dafür suchst, dass Du im Recht bist. Das Hauptziel der Bösewicht-Rolle ist es herauszufinden, wer das Problem verursacht hat und deshalb die Schuld dafür trägt. Bösewichte spielen ihre Rolle indem sie verkünden, dass sie diejenigen sind, die „wissen“ und „Recht haben“, wodurch sie offene Diskussionen verhindern und die Aufmerksamkeit immer wieder auf das Problem lenken.

SUCHT:

Menschen, die sie kritisieren kann
Feinde, die sie bekämpfen kann
„den einzigen richtigen Weg“
wohin die Schuld „gehört“
Kontrolle

LIEBLINGSVERHALTENSWEISEN, UM UNTER DIE LINIE ZU GELANGEN:

Selbstgerecht werden	(Sich) rechtfertigen
Urteilen	Intellektualisieren
Die Polizistin geben	Vergleichen
Zurückweisen	Vorträge halten, belehren
Ignorieren	Sich langweilen
Unterbrechen	Über andere tratschen

PERSONA	WAS SIE SAGT	VORAUSSETZUNG
Die Kritikerin	„Du machst es falsch.“	Menschen, die es einfach nicht verstehen
Die Rebellin	„Du kannst mich nicht zwingen.“	Menschen mit Autorität und Regeln
Die Zynikerin	„Es wird nicht funktionieren.“	Über-idealistische Menschen
Die Diskutierende	„Meine Perspektive ist die beste.“	Menschen, die anderer Meinung sind
Die Kontrollierende	„Weiche nicht von meinem Plan ab!“	Menschen, die sich anpassen
Die Tratschende	„Sie sind böse.“	Drama
Bulldozer	„Entweder so, wie ich das will, oder gar nicht.“	Menschen ohne Richtung
Die Niete	„Ich bin so dumm.“	Leistungsdruck
Die Zeit-Polizistin	„Du bist zu spät.“	Menschen, die meine Zeit nicht schätzen
Die Wiederholungstäterin	„Ich schäme mich über mich selbst.“	Moralkodex
Die Dogmatikerin	„Es gibt nur einen richtigen Weg.“	Rebellen und Nicht-gläubige
Drill Sergeant	“Streng’ dich an! Up or out”	Verantwortungslose Menschen
Die Sarkastische	„Ich bin nur witzig.“	Menschen, die sich beleidigt fühlen
Die Besserwiserin	„Ich habe die Antwort.“	Verwirrte Menschen
Die Narzisstin	„Ich bin die wichtigste.“	Menschen, die mir nicht ergeben sind.

↑
Welchen Stil benutzt du, um deine Position zu rechtfertigen?

↑
Welche dieser Sätze hörst du dich sagen?

↑
Beschwerst du dich hierüber?

„Ich habe alles im Griff!“ – „Ich kann helfen“ – „Du Armer..“



HELD

SUCHT VORÜBERGEHENDE ERLEICHTERUNG

Helden streben nach vorübergehender Erleichterung. Sie suchen nach ihrem eigenen Leid oder dem Leid anderer. Anstatt sich jedoch hilflos wie das Opfer zu fühlen, sind die Helden davon überzeugt, die Situation kontrollieren oder verändern zu können. Daher reagieren Helden auf Schmerz indem sie einen Weg finden, den Schmerz zu lindern. Helden erwarten eine Belohnung; vor allem in dem Du und andere sich wegen Deinem Einsatz „besser“ fühlen. Helden leben ihre Rolle in dem sie „das Problem lösen“ und damit vermeiden, ihre unangenehmen Gefühle zu fühlen.

SUCHT:

Anerkennung
Probleme, die zu lösen sind
Menschen, die zu retten sind
Schmerz, der zu lindern ist
Konflikte, die gelöst werden müssen

LIEBLINGSVERHALTENSWEISEN, UM UNTER DIE LINIE ZU GELANGEN:

Organisieren	Zurückziehen
Leistung für Anerkennung	Es herausfinden
Sich um andere kümmern	Tratschen
Überarbeiten	Mehr versprechen als sie halten können
Interessiert erscheinen	Drogen konsumieren
Alles richtigmachen	Sich mit Medien ablenken
Arbeit vor sich herschieben	

PERSONA	WAS SIE SAGT	VORAUSSETZUNG
Die Beschützerin	„Ich bewahre Dich vor Unheil.“	Ohnmächtiges Opfer
Die Friedensstifterin	„Lass uns alle an einem Strick ziehen!“	Menschen in Konflikten
Duracell-Hase	„Ich mach es!“	Menschen, die sich drücken
Die Schmeichlerin	„Die bist großartig!“	Menschen, die sich selbst nicht wertschätzen
Die Feuerwehrfrau	„Ich mache die Welt besser.“	Notfälle
Die Cheerleaderin	„Du schaffst es!“	Menschen, denen es an Selbstvertrauen mangelt
Peter Pan	„Lass uns Spaß haben.“	Stressige Umgebung
Die Analystin	„Ich werde es herausfinden.“	Komplexe Probleme
Die Superkompetente	„Ich kann alles.“	Überforderte Menschen
Die Multi-Taskerin	„Ich mache alles gleichzeitig.“	Ein Gefühl von Dringlichkeit
Die gute Zuhörerin	„Ich verstehe Dich.“	Menschen, die etwas zu erzählen haben
Die Fürsorgerin	„Ich unterstütze Dich.“	Menschen, die mehr wollen
Die Schnecke in ihrem Haus	„Ich brauche Raum für mich.“	Anhängliche Menschen und zu viel Verantwortung
Die perfekte Mutter	„Ich werde für Dich da sein.“	Kinder die Aufmerksamkeit und Unterstützung brauchen
Die Nette	„Ich bin lieb und fürsorglich“	Kritische, aggressive Menschen

↑
Welchen Stil benutzt du, um deine Position zu rechtfertigen?

↑
Welche dieser Sätze hörst du dich sagen?

↑
Beschwerst du dich hierüber?