

Dramatrekant

Frelser

"Du er hjælpeløs"

"Kun jeg kan redde dig"

"Jeg ved bedre end dig selv, hvad du har behov for"

Redder på bekostning af sig selv

Gør ting for at opnå anerkendelse

Søger at løse den andens konflikter uden dennes accept

Tænker og føler for den anden

Udtrykker sjældent egne ønsker og behov

Ser den anden som offer og tror ikke denne kan klare sig selv

Drage omsorg for andre er redderens vej til følelsen af selvværd

Vejen ud

Den anden må løse egen livssituation og selv tage ansvar

Undersøge eget selvværd

Undersøge det at få anerkendelse

Fokus på eget liv

Vejen ud generelt:
Tage ansvar for egne
følelser, grænser,
handling og behov

Krænker

Kritiserer og finder fejl hos den anden

Har altid ret og manipulerer med ord og adfærd

Angriber hvis vedkommende føler sig forurettet

Truer, beordrer og forlanger

Dominerer med magt, vrede og aggression

Vejen ud

Sætte grænser uden at gøre den anden forkert og negativt

undertrykke den anden

Undersøge vreden/magtesløsheden

Lade vreden fungere som den sunde grænses "vogter"

Offer

"Det er min skyld"

"Ta dig af mig"

"Det er mig der er forkert"

Siger ofte ja, men mener i virkeligheden nej

Søger en der vil reddes- magtesløshed /hjelpeløshed

Vejen ud

Mærke den ægte sorg

Tage ansvar

Gå ind i handling

Undersøge følelserne, magtesløshed / hjælpeløshed

Egenomsorg