

## DRAMADRIEHOEK & GROEIDRIEHOEK

Communiceren vanuit de dramadriehoek werkt belemmerend in de communicatie en is niet constructief. Je komt vast te zitten in een negatief patroon en houdt groei en verbetering tegen. Door de rollen te herkennen kan je leren om uit de dramadriehoek te stappen of om eruit te blijven.

Welke rol uit de dramadriehoek herken je het meeste van jezelf ? (redder / slachtoffer / aanklager)

---

---

---

Aan welke 3 uitspraken van jezelf herken je deze rol het beste? (gebruik de uitspraken van de kaarten of voeg je eigen uitspraak toe)

---

---

---

---

---

Welke rol is jouw grootste allergie? (als je deze bij een ander ziet)

---

---

Communiceren vanuit de groeidriehoek is constructief. Je kunt groeien en verbeteren en de samenwerking verloopt beter en positiever. Door voor jezelf de tegenhang vanuit de groeidriehoek te gebruiken kan je uit de dramadriehoek blijven. In de eerste vraag heb je jouw meest herkenbare rol uit de dramadriehoek aangegeven. Bij deze vraag kijk je naar de tegenhang van die rol in de groeidriehoek. (Dus: slachtoffer vs. doener, aanklager vs. uitdager, redder vs. coach)

Welke 3 uitspraken uit de groeidriehoek kan jij gebruiken als hulpmiddel voor jezelf? (gebruik de uitspraken van de kaarten of voeg je eigen uitspraak toe)

---

---

---

---

---

