

Dramatrekantanalyse

Dette er en analyse af dit niveau af offer-, redder- og bøddelrolle i det øjeblik, du udfylder analysen. Det er **vigtigt** for din **selvindsigt**, at du er **ærlig** overfor dig selv, når du svarer. Svar så hurtigt du kan uden at tænke meget over det, ellers risikerer du at svare, som du gerne vil være, i stedet for som du faktisk er. Du snyder **KUN** dig selv, og det er der meget **lidt** selvudvikling i.

	0	1	2	3	4
Hvor ofte føler, tænker eller siger du nedenstående udsagn?	Næsten aldrig	Sjældent	Sommetider	Tit	Meget tit
1. Når noget går galt, er min første reaktion at finde den, der kan bebrejdes for det!					
2. Når en anden siger eller gør noget, kan jeg blive såret og ked af det, men siger intet					
3. Når nogen giver mig råd og vejledning, er det fordi, de tror, de er bedre end mig					
4. Det er underordnet, hvad jeg gør. Tingene går sjældent, som jeg vil det!					
5. Hvis jeg kan se, at nogen kunne løse en opgave på en anden måde, fortæller og viser jeg dem hvordan					
6. Hvis jeg skal vente på andre, hjælper jeg dem uopfordret					
7. Jeg er på mange måder heldig. Når jeg ser på andre, er det tydeligt, at de langt fra gør det så godt som mig					
8. Når jeg møder en, der er ked af det eller nedtrykt, gør jeg alt, hvad jeg kan for at hjælpe personen					
9. Når andre er i godt humør, bliver jeg irriteret, især hvis jeg selv er i dårligt humør					
10. Det er vigtigt, at jeg er der for dem, der behøver det					
11. Jeg tænker, at jeg burde være mere taknemmelig for mit liv og de gode ting, der sker for mig					
12. Når der er lavet fejl, er det vigtigt at finde den skyldige og gennemføre en konsekvens					
13. Hvad jeg gør for andre definerer mit liv og værd i verden					
14. Andre har det bedre og et sjovere liv end jeg					
15. Skal det laves ordentligt, er det bedst, jeg gør det selv					
16. Jeg føler mig ofte alene, også sammen med andre					
17. Andres fiasko er deres egen skyld					
18. Når jeg oplever, at andre bliver uretfærdigt eller urimeligt behandlet, skal jeg standse det!					

	0	1	2	3	4
Hvor ofte føler, tænker eller siger du nedenstående udsagn?	Næsten aldrig	Sjældent	Sommetider	Tit	Meget tit
19. Jeg roser andre, når jeg intet kritiserer					
20. Jeg er naturligt skeptisk om, at andre altid ved, hvad der er godt for dem					
21. Hvis stemningen bliver dårlig, tager jeg styringen og genetablerer den gode stemning					
22. Jeg har ingen forventning om, at andre kan hjælpe mig - de har nok i deres					
23. Jeg vil hellere holde mund end at blive uvenner med folk					
24. Jeg elsker konkurrencer, fordi jeg kan vinde og vise, hvor god jeg er					
25. Når jeg bliver behandlet uretfærdigt, er det bare fordi, jeg aldrig fik fortalt, hvordan jeg gerne vil behandles					
26. Når nogen gør noget, jeg bryder mig mindre om, mærker de øjeblikkeligt min holdning, kort og hårdt					
27. "De andre tager fejl, så der er op til mig at vise dem, hvem der har ret", er en tanke, jeg får					
28. At søge den skyldige, når noget går galt, er unødigt, ingen laver fejl med vilje. Den skyldige har lært lektien					
29. Jeg synes, det er svært at tale med mennesker, der er kede af det, fordi de ofte faktisk har det lettere end jeg					
30. Jeg starter tankerækker med "Jeg kan ikke..", "Jeg er ikke god til..", "Jeg har aldrig kunnet..."					
31. Når noget går galt, bebrejder jeg mig selv for det					
32. Når jeg presser de andre, leverer de et bedre stykke arbejde					
33. Jeg har erfaring for at straf og belønning virker fremragende					
34. Når mine kolleger kritiserer min indsats, er det fordi, de er misundelige og vil hævde sig overfor mig					
35. Når andre gør noget modsat mine bedste råd, er det deres egen skyld, det gik galt					
36. Når jeg taler med mine venner, er det ofte om, hvor hårdt de har det, og mig der giver gode råd					



	Offer	Redder	Bøddel
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			

	Offer	Redder	Bøddel
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
i alt			

LÆS DETTE:

Når du har udfyldt spørgeskemaet, skal du beregne din score: **Meget tit** giver 4 point. **Tit** giver 3 point. **Sommetider** giver 2 point. **Sjældent** giver 1 point. **Næsten aldrig** 0 point.

Hvis du f.eks. har svaret "Sjældent" på det første spørgsmål, har du scoret 1 point. Du skriver et 1-tal i den hvide ramme ud for spørgsmålets nummer i skemaet på den forgående side. Ved det første spørgsmål er den hvide ramme i "Bøddel" kolonnen. Ved andet spørgsmål er den hvide ramme i "Offer" kolonnen o.s.v. Du skal **kun** sætte dine point ind i de **hvide** felter i skemaet. Læg tallene sammen for hver kolonne. De tre summer er udtryk for vægtningen af din Offer, Redder og Bøddel adfærd.

En score **under** 10 er tegn på, at du sjældent viser denne dramarolle. Omvendt er en score over 30 point tegn på en markant dramarolleadfærd, som andre helt sikkert vil bemærke. Jo højere score, desto mere tydeligt kommer mentaliteten til udtryk!

HVAD KAN DU BRUGE ANALYSEN TIL?

Analysen er et øjebliksbillede af din dramarolle. Brug analysen som et værktøj til større forståelse af og indsigt i dig selv.

Du har svaret på spørgsmålene, derfor er analysen en direkte kommunikation fra din underbevidsthed til dig. Hvis du er uenig i analysen, skal du tage ansvar for, at analysen er et direkte resultat af dine svar.

Analysens resultat er dit resultat, ingen andres. Hvis du er utilfreds med din score, har kun du evnen til at ændre det.

Tag analysens resultat som en gave til dig selv og brug den som en mulighed til at fremme den mentalitet, du ønsker, du skal være i det meste af tiden.

Alle mennesker er på tidspunkter i offer-, redder- og bøddelrollen. Selv stærkt indsigtfulde mennesker i stor indre balance, reagerer og føler inden for dramatrekanten. Forskellen er, hvor længe der går, inden de bliver opmærksomme på det.

Grundstenen til varig værenmentalitet er at være bevidst om dine tanker og følelser. Når du er det, kan du hurtigere rykke dig ud af dramatrekanten og tilbage i værenmentalitet. Vær opmærksom på, at det er meget energikrævende konstant at være opmærksom, i hvertfald i starten. Du vil opleve det som meget lettere at være redder, bøddel eller offer, fordi du i disse tilstande er i kendte for definerede roller.

Den naturlige reaktion på en besværlig tilstand er at finde årsagen uden for sig selv! Den bedste måde at løse en besværlig tilstand på er at tage ansvar for den.

Når du tager ansvar for dine tanker, følelser og handlinger, giver du magten til dig selv. Der kan du gøre noget ved det. Når du er i værenmentalitet, erkender du alle dine følelser, også de grimme, ulækre og vulgære.

I erkendelsen af dem kan du ændre dem, fordi du kun kan ændre noget, du har fokus på. Når du undertrykker en følelse, består den. Følelser skal føles, før de forsvinder, ellers gemmer de sig i din underbevidsthed og kommer ufrivilligt frem i fuldstændigt urelaterede situationer og udenfor din bevidste kontrol.

Ophør med at undertrykke og bekæmpe en følelse, accepter den istedet. Forvandl den til noget, der på lang sigt fører dig mod lykke og balance. Du kan opleve dette som nemt at forstå, men meget besværligt at udføre i konkrete situationer. Metoden består i, at du tager ansvar for din følelse og gør noget for at forvandle følelsen til noget konstruktivt på lang sigt.

Eksempel: Du er utilfreds med dit arbejde og er træt hver dag. Nu har du følgende valg: Du kan finde dig i at være utilfreds og nedsænke dig selv i dramatrekanten, eller du kan finde en måde at være glad i dit arbejde. Du kan fjerne dig fra dit arbejde og sige op.

De fleste mennesker er enige i, at det bedste ville være enten at finde en måde at blive glad på eller helt at fjerne sig fra arbejdet. MEN når det bliver konkret og handler om dem og deres konkrete arbejde, så ændres holdningen, fordi det er stærkt energikrævende at finde en ny måde at være på arbejdet på.

De fleste mennesker er bange for at opsige deres job, fordi de tror, at de har brug for pengene. Derfor bliver de i tilstanden af utilfredshed og undsiger sig selv muligheden for lykke og balance. Hvad vil du helst? Være lykkelig og fattig eller have penge men være ulykkelig?

Når du er i værenmentaliteten, er spørgsmålet retorisk. Du vil være lykkelig, også hvis det betyder, at du skal konfrontere dine kolleger eller chef med din utilfredshed eller skifte arbejde og gå ned i løn og status.

Et menneske i værenmentalitet vælger altid det, der på lang sigt vil føre dem mod lykke og balance. På de næste sider finder du vores definition af ren Værenmentalitet. Hvad du gør for dig og din lykke, er dit valg og dit valg alene. Vælg!

Værenmentalitet (krigermentalitet): Du står ved hvem og hvad, du er. Du ved, at du kun får andres respekt, hvis du respekterer dig selv. Du udtrykker dine meninger, mål og ønsker klart uden at undskylde, nedvurdere dig selv eller påtvinge dine meninger på andre. Du står inde for dine følelser, ideer og rettigheder og krænker aldrig andres ret til samme. Du ved, at kun du har ansvaret for at være i balance og lykke. Alle de ting, der leder dig væk fra lykke, vælger du fra, også selvom det er besværligt og omstændigt. Du kæmper for det, du vil og ønsker at opnå. Du er i værenmentalitet, når du udtrykker din opfattelse uden at true eller beklage dig. Du føler magt over dig selv, i dig selv, og at du er forenet med omverdenen.

Værenmentaliteten har træk som:

- **Du tager ansvaret for dit liv**
- **Skyld er ligegyldigt, hvordan du kommer videre er evigt gyldigt**
- **Du opgiver sjældent og er parat til forandring**
- **Du søger selv løsninger på dine problemer**
- **Du dømmes og vurderer mest andre positivt**
- **Du giver energi og opmærksomhed til andre**

Værenreaktionerne er typisk:

- **Du har energi og er målrettet**
- **Du reagerer på dine følelser igennem erkendelse og refleksion**
- **Du giver og modtager retfærdigt**
- **Du føler dig velsignet**
- **Du er kritisk og vurderende overfor dig selv, uden at blive selvbebrejdende**
- **Du tager ansvar for dine handlinger og accepterer, at du laver fejl**
- **Du føler, at du har magt over dit liv**
- **Du udtaler dine forventninger og er realistisk med deres indfrielse**
- **Du er pligtopfyldende men ved, at din største pligt er overfor dine egne følelser og behov**
- **Du bliver inspireret og motiveret af andres succes**
- **Du stoler på verden og de mennesker, du elsker**

Værenmentaliteten er styret af:

- **Tryghed**
- **Positiv forventning**
- **Selvbekræftelser og selvanerkendelser**
- **Højt selvværd og stor tro på dig selv**

De fysiske og psykiske effekter af værenmentalitet:

- **Velvære & højt energiniveau**

- **Glæde**
- **Indre ro**
- **Overskud**
- **Balance**

Redderadfærd: Redderen er moderrollen, der har overtaget adfærden.

SKAL være noget aktivt og hjælpende for andre. Pådutter sig selv og andre sit kolossale behov for at drage omsorg for andre. Adfærden giver følelsen af selvværd, værdi og formål - igennem fokus på andres dårlighed.

Redderen håber, at så længe vedkommende hjælper andre, bliver det på et tidspunkt redderens tur til at få omsorg og blive elsket. Når det sker, har redderen svært ved at modtage hjælp og afviser mere, end modtager hjælp.

Redderen kræver at blive martyr. Redderen laver følelsesmæssig afpresning for at få "offeret" til at blive i offerrollen. Redderen kræver konstant, at nogen skal reddes.

Redderens største frygt er at være undværlig og overflødig.

Redderadfærd har træk som:

- **Kræver (uopfordret) at kunne ofre sig for "alles bedste"**
- **Oplever sig selv som hjælpsom, god & uundværlig**
- **Tager (uopfordret) ansvar for andre (men undlader at gøre det for sig selv)**
- **Kræver (uopfordret) at være problemløseren**
- **Giver (uopfordret) "gode råd" og fortæller, hvad den anden skal...**
- **Føler sig god, også igennem at andre har det dårligt (fokus væk fra sig selv)**
- **Indre dialog: Uden min hjælp er du fortabt. Jeg ved, hvad der er bedst for dig. Jeg redder & hjælper dig uopfordret. Hvis du nægter at modtage min hjælp, er det din egen skyld, at du har det skidt.**

Offeradfærd:

Grundlæggende er offermentalitet en fralæggelse af ansvar for dit liv og dit velbefindende. D Offeret er barnet, der har overtaget adfærden.

Ofret (Barnet) har brug for at blive taget sig af, få andres hjælp og føle omsorg fra andre.

Offerets største frygt er at fejle! Offeret vil altid søge en redder. Offeret anerkender på ingen måde egne evner til at løse problemer eller tage ansvar for sin situation.

Offeret føler vrede over at være afhængig af andre og har tendens til at skifte til at blive bødlen.

Offermentaliteten har træk som:

- **Ofret føler sig magtesløs og ude af stand til at ændre situationen**
- **Tager skylden og søger samtidig at give ansvaret til andre**
- **Fornægter sit ansvar for situationen**
- **Leder efter en redder**
- **Føler at andre er gode, og at ofret er dårligt - og det er de andres skyld**
- **Indre dialog: Jeg er forkert, håbløs, inkompetent, afmægtig, lille, svag, udsat. Uanset hvad jeg gør, er det aldrig godt nok. Det hele er min skyld, og det er din skyld, at jeg har det sådan.**

Bøddeladfærd:

Bøddelen er faderrollen, der har overtaget adfærden!

Faderrollens beskyttelse og sorgen for familien er forvrænget til bødlens lyst til at dominere med magt, frygt og trusler.

Bøddlen bruger aktivt bebrejdelser, kontrol og straf.

Bøddlen vil have ret og giver kun efter fortjeneste (altid for lidt).

Bøddlen bebrejder sit offer og anerkender aldrig egne svagheder.

Bødlens største frygt er magtesløshed.

Bøddel har træk som:

- **Aggressiv i tale og kan virke fysisk truende**
- **Påvirker, fornærmer og nedgør andre**
- **Giver andre skylden og nægter at have noget ansvar**
- **Forlanger at andre ofrer sig**
- **Mener at retten er på vedkommendes side og har retfærdig harme**
- **Føler at andre er dårlige, og at vedkommende er god**
- **Indre dialog: Du er helt forkert, egoistisk, krævende, håbløs, dum, latterlig, doven. Uanset hvad du gør, er det aldrig godt nok. Det hele er din egen skyld, fordi du er uduelig.**

GÅ FRA DRAMATREKANTEN TIL VÆRENMENTALITET

Første skridt er at anerkende, at du har tendens til at være i dramatrekanten. Erkend at du snyder dig selv for glæde, balance og harmoni. Du har på lang sigt intet at vinde ved at være et offer, redder eller bøddel. Giv dig selv magten over dit liv og din mentale tilstand.

Manglende selvværd og selvtillid er hovedårsagen til, at du er i dramatrekanten. Forskellen på selvværd og selvtillid er:

Selvværd: En indre følelse af værdi, uafhængig af evner, status og ydre omstændigheder. Du føler, du er værdig, at du har værdi, fordi du er den, du er. Du er, derfor har du værdi. Du kan lide, hvem du er, hvad du er. Du tænker positive tanker om dig selv og har positive følelser for dig selv. Et højt selvværd giver automatisk en høj selvtillid, fordi du kender dig selv og ved, hvad du (sandsynligvis) kan og er ude af stand til.

Selvtillid: En følelse af at være god til noget konkret. Selvtillid er betinget af ydre omstændigheder. Din selvtillid baserer sig på det, du gør. Du kan sagtens have stor selvtillid og samtidig et lille selvværd. Til manges overraskelse har rigtig mange succesfulde mennesker stor selvtillid, men et lille selvværd. Fra Bill Gates til Mike Tyson. Deres oplevelse af mindre værdi har drevet dem til konstant at søge bekræftelse på deres værdi udenfor dem selv. Når du søger øget selvværd igennem øget selvtillid, er det som at gå over åen efter vand, fordi selvtillid er bundet op på ydre ting, der er uden for din kontrol og afhænger af andres holdning og oplevelse. Hvis du hurtigt vil have større selvtillid, skal du starte med at få større selvværd.

Du er kun offer én gang, derefter deltager du frivilligt.

-Naomi Judd

Din tendens til at være en rolle i dramatrekanten er grundlagt i din fortid. Du har haft oplevelser, hvor din værdi som menneske blev betvivlet eller direkte forkastet. Med mindre du lider af en arvelig betinget psykisk sygdom, blev du født med oplevelsen af, at du er perfekt.

Intet barn stiller spørgsmålstegn ved dets berettigelse af at være i verden. Reflektionen på dig i forhold til verden kommer først i den sene barndom og puberteten. I barndommen og puberteten spejler du dig i omgivelserne for at finde ud af, hvem du er.

Du definerer dig med summen af dine oplevelser og erfaringer. Udsagnet "*det er aldrig for sent at få en lykkelig barndom*" tager afsæt i det faktum, at DU bestemmer, hvordan din fortid skal påvirke din nutid. Det kan du kun, hvis du forholder dig til fortiden og ændrer dit syn på, hvad der er sket for dig. Blev du mobbet af dine jævnaldrende, så se det som din motivation til at hjælpe andre fra at blive mobbet.

Havde du meget kritiske forældre, så brug det som motivation til aldrig selv at være unødvendigt kritisk overfor børn. Du kan forvandle næsten hvilken som helst oplevelse i din fortid til noget positivt i din nutid. Valget er dit, det er besværligt og kræver en indsats udover, hvad du har gjort indtil nu.

Ingen vinder uden at træne, og du kan vinde selvværd og værenmentalitet igennem daglig mental træning.

Du får større selvværd i det øjeblik, du accepterer dig selv, som den du er - med alt hvad det indebærer af negative tanker og handlinger. Har du adfærd, som du foragter i dig selv, så undlad at gøre de handlinger og erstat dem med handlinger, du oplever som bedre.

Bevidsthed

Al forandring begynder med øget bevidsthed. Når du erkender, at du er i dramatrekanten, har du taget det første skridt mod værenmentaliteten. Når du kan se, hvordan det holder dig tilbage fra et liv i balance og lykke. Selverkendelsen er afgørende på din vej mod værenmentalitet, uanset om du oplever det som pinligt eller ubehageligt at indrømme. Mod til at se dig selv og din adfærd er vejen til lykke og harmoni.

Tilgivelse

For at helbrede din indre smerte, skal du tilgive. Du skal tilgive de mennesker, der har gjort dig uret, og du skal tilgive **dig selv**. At du holder vrede og smerte fra fortiden væk gør intet godt for dig. Vrede og bitterhed forgifter dig med negativitet. Tag en beslutning om dagligt at tilgive fortiden, dine bøddler og dig selv. Beslut dig for et vellykket og lykkeligt liv på trods af din fortid. Det er aldrig for sent af få en lykkelig barndom.

Ansvar

Tag en aktiv beslutning om at undlade at bruge din fortid som en undskyldning for noget. Tag ansvar for dine valg og dine handlinger. Hvilket er meget lettere, nu hvor du har tilgivet både dine bøddler og dig selv for fortidens handlinger og tanker. Styrk dig selv som chefen for dit eget liv.

Taknemmelighed

Din fortid en del af dit liv, som du kun kan ændre ved at ændre nutiden. Du har helt sikkert ting og mennesker i dit liv, der kan og vil give dig glæde. Identificer alt, hvad du er taknemmelig for i dit liv! Skriv dem ned og føl og sig tak (til dig selv) for dem hver eneste dag.

Medfølelse

Hvis du har været i dramatrekanten længe, vil det tage tid at skifte til din nye værenmentalitet. Udvis tålmodig og kærlighed til dig selv. Anerkend din indsats og succeser. Vær blid mod dig selv, når du vakler i din nye måde at tænke om dig selv og verden på. Din hensigt er at skabe positive forandringer, der fører dig til større velvære og balance, også selvom du falder tilbage i gammel adfærd en gang imellem. Personlig vækst tager tid og masser af øvelse. Husk at fejre de små sejre.

Valget er **dit** - **glæd** dig til at gå på opdagelse og vid, at DU **fortjener** *lykke, balance og harmoni!*

