

Van Drama naar Constructief

Wanneer mensen niet krijgen wat ze willen, of niet tevreden zijn met hun situatie, verplaatsen ze zich vaak naar een 'Drama' positie.

Ze kunnen iemand anders beschuldigen of **AANKLAGEN:**

- *Aan haar heb je echt helemaal niks*
- *Hij doet het expres*
- *Jij doet het fout*
- *Ze zouden beter moeten weten*

Vanuit deze positie vind je waarschijnlijk dat de ander moet veranderen. Je zoekt naar bewijs voor je eigen standpunt. En je bent geneigd informatie te negeren die je eigen gezichtspunt tegenspreekt. In deze rol neem je geen persoonlijke verantwoordelijkheid voor het verbeteren van de situatie.

Een andere 'Drama' rol is die van **SLACHTOFFER:**

- *Het is ook altijd hetzelfde...*
- *Ik kan niet ...*
- *Niemand waardeert het dat ...*
- *Ik heb het geprobeerd, maar het maakt niks uit...*
- *Hij doet ... niet, dus ik kan niet ...*

Vanuit deze positie ben je geneigd te geloven dat je machteloos bent. Je zoekt naar bewijzen voor die ervaring. En je bent geneigd informatie te negeren die tegen dat gezichtspunt ingaat. Waarschijnlijk neem je geen persoonlijke verantwoordelijkheid voor het verbeteren van de situatie.

Een derde, vaak bedrieglijke 'Drama' rol is die van **REDDER:**

- *Ik ben degene die altijd....*
- *Maak je geen zorgen, ik regel het voor je*
- *Kan ik voorstellen dat ...*
- *Ik kan geen nee zeggen*
- *Zij doen ... niet, dus moet ik...*

Vanuit deze positie ben je geneigd te geloven dat je iemand anders helpt. Je zoekt naar bewijzen die aangeven dat je moet blijven doen wat je doet. Waarschijnlijk neger je informatie die aangeeft dat je helpt het probleem in stand te houden. Je stimuleert anderen indirect zich als slachtoffer te gedragen of ontnemt hen hun macht. Je loopt kans jezelf uit te putten, omdat wat je doet op de langere termijn niet houdbaar is.

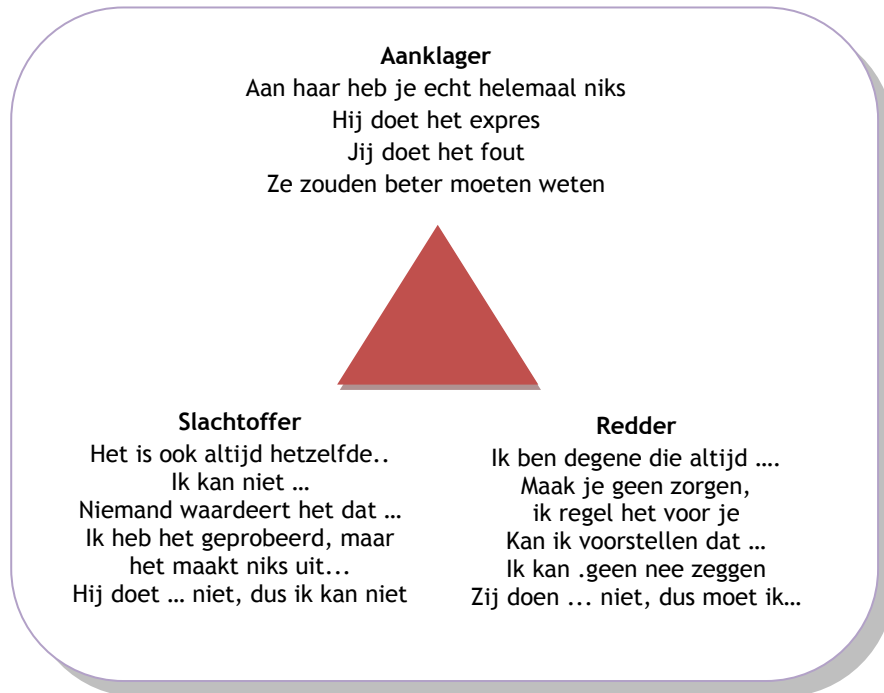
Mensen kunnen heel snel van de ene naar een andere positie wisselen zonder ooit tot een oplossing te komen. Ze blijven vast zitten in het 'Drama'.

Een 'Karma' positie is een positie waarin je onderscheid maakt tussen wat je werkelijk ziet en hoort, en de betekenis die je daar zelf aan geeft. Je stelt duidelijke uitkomsten en neemt de verantwoordelijkheid om die te bereiken. Je laat mensen weten wat je ziet en hoort, welk effect dat op jou heeft en wat je zou willen dat er gaat gebeuren.

Twee eenvoudige hulpmiddelen die iemand snel van een Drama positie in een Karma positie helpen stappen zijn de Zuivere Set Up en Zuivere Feedback. Je kunt ze toepassen op jezelf en op anderen. Wees bereid om vol te houden. Drama posities zijn namelijk heel bekend en comfortabel voor veel mensen.

Wanneer **JIJ** niet krijgt wat je wilt of niet tevreden bent met de situatie en je merkt dat je dingen denkt of zegt als:

Stel jezelf vragen als:

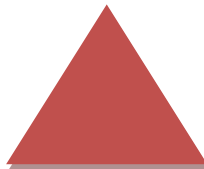


Wanneer je luistert naar iemand die niet krijgt wat **hij of zij** wil/ die niet tevreden is met de situatie en je hoort diegene dit soort dingen zeggen:

Stel vragen als:

Aanklager

Aan haar heb je echt helemaal niks
Hij doet het expres
Jij doet het fout
Ze zouden beter moeten weten



Slachtoffer

Het is ook altijd hetzelfde..
Ik kan niet ...
Niemand waardeert het dat ...
Ik heb het geprobeerd, maar het maakt niks uit...
Hij doet ... niet, dus ik kan niet

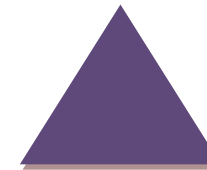
Redder

Ik ben degene die altijd die...
Maak je geen zorgen,
ik regel het voor je
Kan ik voorstellen dat ...
Ik kan geen nee zeggen
Zij doen .. niet, dus moet ik...

Werkelijkheid zoeken

Wat heb je werkelijk gezien en gehoord dat je laat weten dat ...?
Hoe kun je hen (degene over wie geklaagd wordt) feedback geven?

Wat zou je willen dat er gaat gebeuren?



Onderhandelaar

Wanneer dat allemaal zo is,
wat zou je willen dat er gaat
gebeuren?
Wat zul je moeten doen
voordat je dat krijgt?

Bemiddelaar

Wat gebeurt er net voordat je .. ?
Hoe kun je hen feedback geven?
Wat zou jij willen dat er gaat
gebeuren?
Wat zouden zij willen dat er gaat
gebeuren?