



wie
is
wie



METHODE KARPMAN
DOOR **GROEIKOMPAS**

ZIE JEZELF
MET EN
ZONDER SPIEGEL

Suzan Wijnbergen



Welkom

Bij **GROEIKOMPAS** helpen we je op allerlei manieren zodat je prettig werkt als zelfstandige, directeur, ondernemer of team. Effectief communiceren en goed samenwerken is essentieel. Soms heb je daar net wat meer inzicht voor nodig. Precies daar zit de ruimte voor groei waarmee wij je kunnen helpen.

Rollen

We laten je zien dat mensen zichtbare en onzichtbare rollen aannemen. Die rollen zijn slachtoffer, redder en aanklager. Als je de rol herkent, dan zie je hoe iemand communiceert, waarom jij er last van kunt hebben en hoe je dit ombuigt. Dit is lastige materie waar veel teams en organisaties op vastlopen. Daarom is kennis van de methode **KARPMAN** verhelderend.

In dit boekje lees je hoe jij kunt zorgen dat verandering in gedrag en communicatie eraan komt.

Welke rol speel jij soms, regelmatig of vaak?

Ontstaan

De bedenker van dit model is Stephen **KARPMAN** en hij heeft dit model in 1968 beschreven onder de titel 'Fairy tales and script drama analysis'. Uit zijn onderzoek blijkt dat we kiezen voor de rol die het meest gemakkelijk afgaat. Hij heeft ook bemerkt dat we frequent wisselen van rol. Dit heeft te maken de kernemoties boos, bang, bedroefd en blij en hoe jij in het leven staat.



Wil je graag veranderen?
Wie, wat en waarom?

Sprookjes bestaan



KARPMAN analyseerde uit het sprookje De Rattenvanger van Hamelen veel gedragingen die we nu nog steeds doen. De rattenvanger was in eerste instantie de redder die de stad van de ratten ontdoet, daarna werd hij slachtoffer van het stadsbestuur dat de financiële afspraken niet nakomt en uiteindelijk werd hij aanklager en was hij de man die alle kinderen ontvoert.



redder



slachtoffer



aanklager

Met het herkennen van gedrag heb je
de mogelijkheid uit de gekozen rol te stappen.

Weg uit de dramadriehoek

Zodra je in de **dramadriehoek** stapt, is er geen weg meer terug. Maar hoe weet je of je hierin zit en welke rol je hebt toegeëigend? Je blijft rondlopen in de vicieuze cirkel want je gelooft dat wat je denkt, waar is. Het is moeilijk hieruit te komen.

De **dramadriehoek** geeft je inzicht in de situatie. Stel je voor dat je voor jezelf, collega, partner of leidinggevende de rol kunt benoemen.

Zodra je pinpoint op gedrag, creëer je een uitweg.

A diagram illustrating the Drama Triangle. It features a solid teal triangle pointing downwards, labeled 'DRAMA DRIEHOEK'. This triangle is set against a background of light blue abstract shapes and a teal outline of a triangle. A blue outline of a triangle is positioned to the right, pointing towards the right side of the page.

DRAMA
DRIEHOEK

Stap in de groeidriehoek

Die uitweg is de **groeidriehoek**. Als eerste ben je je bewust van de rol die je hebt, en wat de reactie van anderen op jouw gedrag is. Door vragen te stellen of te beantwoorden als: hoe kan de ander wel goed doen bij jou? Hoe wil je geholpen worden? Wat heb je nodig? Heb je wel iets nodig?

Zo pak je stapje voor stapje de regie weer terug. Als aanklager kun je goede feedback geven, als slachtoffer kun je je kwetsbaar opstellen en als je anderen niet hoeft te redden, kun je oprecht helpen. Met de uitweg kies je voor gelijkwaardigheid en groei voor iedereen.

A diagram illustrating the Growth Triangle. It features a solid orange triangle pointing upwards, labeled 'GROEI DRIEHOEK'. This triangle is set against a background of light orange abstract shapes and an orange outline of a triangle. A blue outline of a triangle is positioned to the left, pointing towards the left side of the page.

GROEI
DRIEHOEK



DRAMA
DRIEHOEK

VANDAAG **VOEL** IK ME



slachtoffer

ik kan niet,
wil niet of durf niet

ik leg schuld bij
anderen

ik heb bij alles hulp
nodig



redder

ik maak
anderen afhankelijk

ik los
het wel op

ik denk dat de ander
dat niet kan



aanklager

ik ben
erg kritisch

ik beschuldig
de ander

ik voel me goed als
de ander boet



GROEI
DRIEHOEK

VANDAAG **BEN** IK



leerling

ik vraag
gericht hulp

ik weet wat ik kan
en wat niet

ik los
problemen op



mentor

ik bied
kans op groei

ik help alleen als
de ander mij vraagt

ik luister en stel
vragen



realist

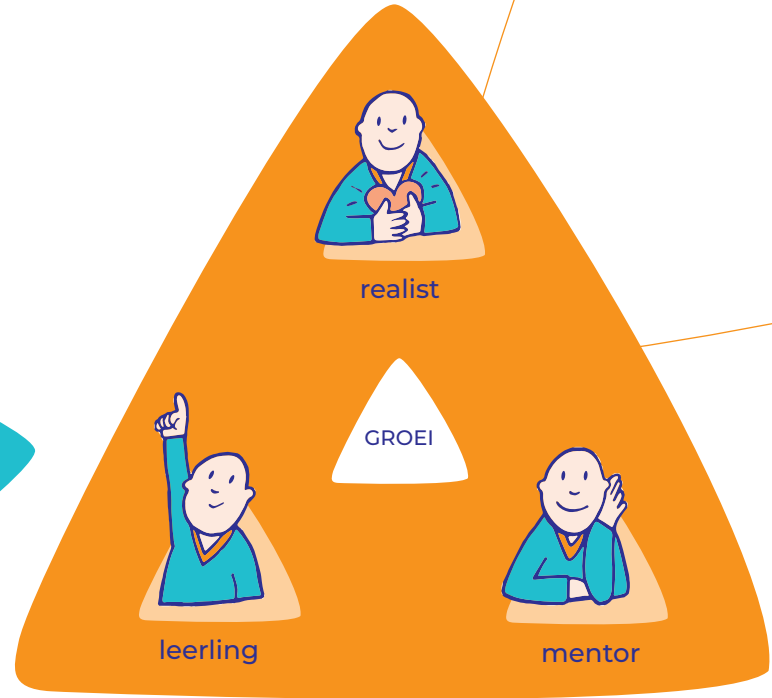
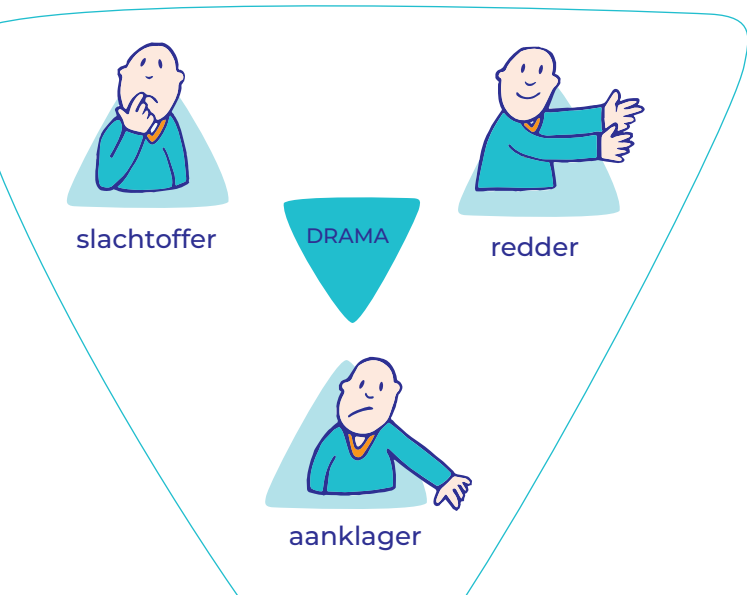
ik geef
opbouwende kritiek

ik durf nee
te zeggen

ik zeg respectvol
wat ik denk

Gamechanger

De **groeidriehoek** geeft vorm aan de vooruitgang. Op een krachtige manier. Om daar te komen is bereidwilligheid nodig, een gamechanger. Dan vind je alle mogelijkheden om van drama naar groei te gaan. Zo begin je met veranderen en wordt jouw team een energiek team.





Mijn rol is van nature:

Ik ben vaak degene die:

De rol van mijn leven is:

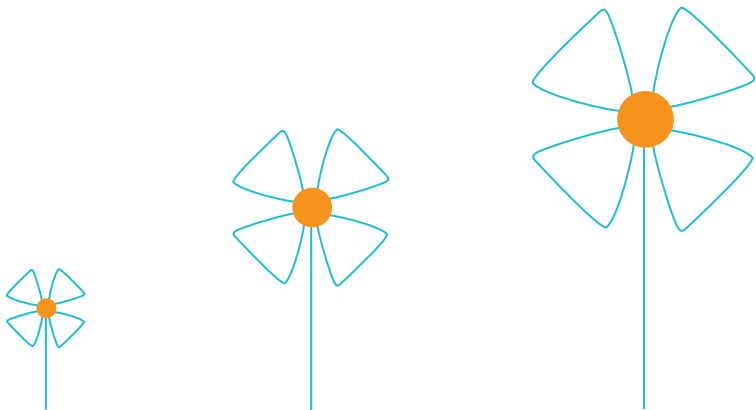
Daarvoor heb ik nodig:

Waar wacht je op?

GROEIKOMPAS is kenner van werkmethoden.

Dat is handig, want we helpen niet met een trucje maar met houvast.

Het inzicht wordt gedrag waaraan anderen zich spiegelen en daarmee maak je de organisatie sprankelend. Dat merken klanten, medewerkers en partners. Zo zorg je voor het verschil.



Contact

Wil je meer weten over de methode **KARPMAN**?
Wij staan voor je klaar met training, begeleiding
en inzicht.

GROEIKOMPAS

Effectief ondernemen

085 732 55 33

office@groekompas.nl

www.groekompas.nl



Als je
goed kijkt,
dan zie je wie
je bent

