

|  |                                                                                                     |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Gefördert vom:<br>Bundesministerium<br>für Bildung, Familie, Senioren,<br>Frauen und Jugend         |
|  | <h2>Raus aus dem<br/>Drama-Dreieck</h2> <p>Kommunikation, Rollen und Konflikte besser verstehen</p> |

**In Konfliktsituationen geraten Menschen häufig unbewusst in wiederkehrende Rollen: Opfer, Retterin oder Verfolgerin.**

In dieser Veranstaltung lernen Teilnehmende das Drama-Dreieck als Modell der Kommunikation und Konfliktbearbeitung kennen und setzen sich anhand von Praxisbeispielen damit auseinander.

**Wann:** 01.07. – 02.07.2026; jeweils von 8:30 – 13:30 Uhr (6UE tägl.)

**Wo:** Dietrich- Bonhoefferhaus, Liebfrauenstraße 7, 67292 Kirchheimbolanden

### Inhalte

- Grundlagen des Drama-Dreiecks
- Die Rollen Opfer, Retterin und Verfolgerin erkennen
- Typische Konfliktmuster in Gruppen, Teams
- Eigene Kommunikationsmuster reflektieren
- Wege aus dem Drama-Dreieck: Verantwortung, Klarheit und konstruktive Kommunikation
- Transfer in Alltag, Beruf, ehrenamtliches Engagement oder Verein

### Lernziele

Die Teilnehmenden können nach der Veranstaltung:

- das Drama-Dreieck als Kommunikationsmodell beschreiben,
- typische Rollen und Dynamiken in Konflikten erkennen,
- das eigene Verhalten in Konfliktsituationen reflektieren,
- erste Strategien für einen konstruktiven Ausstieg aus eskalierenden Gesprächsmustern anwenden.

### Zielgruppe

Interessierte Erwachsene, die ihre Kommunikations- und Konfliktkompetenz erweitern möchten, insbesondere Engagierte im Freiwilligen Sozialen Jahr.

|                                                                                              |                                                                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <b>Weitere Informationen &amp; Anmeldung:</b>                                                | <b>Förderinitiative Donnersberg e.V.</b>                           |
| Die Teilnahme ist für Freiwillige im Freiwilligen Sozialen Jahr über der FID e.V. kostenlos. | Gasstraße 4                                                        |
|                                                                                              | 67292 Kirchheimbolanden                                            |
|                                                                                              | <a href="mailto:hpf@fid-donnersberg.de">hpf@fid-donnersberg.de</a> |
|                                                                                              | 06352-7537581                                                      |

### Sonstige Hinweise:

Seminarleitung: Frau Bierling

**Dozentin:** Frau Giehl

(Gesundheitspsychologin MSc; Therapeutin für Psychotherapie, HP, VT, Familientherapie (DGSF))