

## Inhoud van de drie-daagse training

# Uit de drama-driehoek in de winnaars-driehoek met behulp van NLP



## De drama-driehoek

Wat doe jij als het even flink tegenzit?

Ga je bij de pakken neerzitten en heb je enorm medelijden met jezelf?

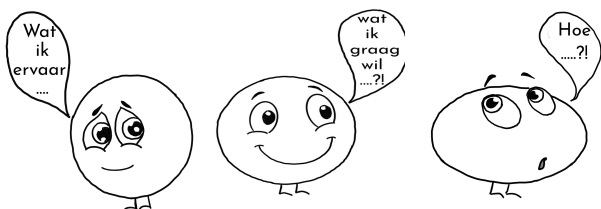
Ga je volop in de aanval en klaag je de 'schuldige' aan? Of denk je: "Ik kan het ook echt beter zelf doen."

En merk je dat dit je niet erg helpt?

De drama-driehoek (ontworpen door Stephen Karpman) maakt inzichtelijk hoe ineffectieve rollen van **slachtoffer**, **aanklager** en **redder** in communicatie ingenomen worden en elkaar in stand houden.

*Mens ben ik, niets  
menselijks is mij vreemd  
Terentius*

Een handzaam onderscheid om de vinger op de zere plek te leggen.



## De winnaars-driehoek

Nog handzamer is het onderscheid in de verschillende acties in de winnaarsdriehoek (Acey Choy 1990), omdat het je een gezond alternatief biedt.

**Sensitief/raakbaar** de eigen gevoelens delend en het eigen aandeel onderkend.

**Assertief** opkomend voor je eigen behoeften, wensen en grenzen.

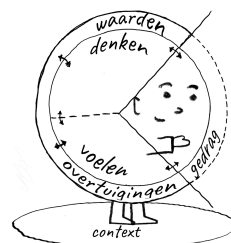
**Faciliterend** waarbij je de capaciteit en potentieel van anderen (ook) onderkent en helpt dit tot uitdrukking te brengen.

In plaats van jezelf vastzetten in een rol zoals bij de drama-driehoek gebeurt, kun je beter kijken naar welk gedrag jou en je relaties in de gewenste richting helpt.

## De subjectieve ervaring

Bij elk gedrag zijn, bewust of onbewust, gedachten, gevoelens, waarden en overtuigingen betrokken.

Verander je deze binnenwereld, dan verandert ook het gedrag. Je wordt effectiever in je wensen, gevoelens en verwachtingen uiteten wanneer dit wordt ondersteund door wat je denkt, voelt en gelooft. Je leert hoe je hier invloed op uitoefent en het is ook mooi als je een ander hierin kunt faciliteren.



## Het faciliteren

Met welke vragen begeleid je de ander naar een grotere assertiviteit, dan wel sensitiviteit? Hoe stimuleer je de ander in zijn/haar denken om zo zelf het antwoord op vragen te vinden? Inzicht in de structuur van de subjectieve ervaring en een gerichte manier van vragen stellen helpt hierbij. Dat leer je in deze training. Verschillende werkvormen worden daarvoor aangereikt.

## Van verkennen naar herkennen naar transformeren

Zowel de posities in de dramadriehoek als die in de winnaarsdriehoek worden onderzocht op het onderliggend nut en de overtuigingen die de ingenomen rol in stand houden dan wel ondersteunen. Door het gedrag wat hierbij hoort te ervaren, herken je het beter. Je wordt flexibeler en kunt switchen in gedrag wanneer je vastloopt.

- Van slachtoffer naar sensitief
- Van aanklager naar assertief
- Van redder naar faciliterend

*Knowledge is only rumour  
until it is in the muscle.  
Asaro Tribe*

## Attitude

Je eigen attitude is van basaal belang wil je anderen faciliteren in een van de winnaarsrollen.

Het helpt natuurlijk niet als je allergisch bent voor mensen die zich als slachtoffer gedragen of voor de aanklager in een bepaalde situatie.

Door een C.O.A.C.H.-state aan te nemen (Centreren, Open, Aware & Attentive, Connect, Hold) wordt het je makkelijker om oordeelloos te luisteren en te kijken of liever gezegd: puur gewaar te worden wat er is. Je leert dit als vertrekpunt te nemen.

# Praktische informatie over de drie-daagse training

## Uit de drama-driehoek in de winnaars-driehoek met behulp van NLP

*Mensen zijn leuk of ze zijn interessant*

### Beoogd resultaat

- Inzicht in het aandeel van jezelf en de ander in een negatieve of ineffectieve interactie.
- Bewust zijn van achterliggende gedachten, waarden en overtuigingen. En waar nodig het transformeren van belemmerende overtuigingen.
- Het bevorderen van effectieve interactie in één-op-één relaties en in groepen.
- Het inzetten van vragen om de ander in het winnaarsgedrag te faciliteren.

### Voor wie bestemd

Voor ieder die de verschillende rollen vanuit de drama- en winnaarsdriehoek wil ervaren en ook de brug wil slaan naar het activeren van assertief, sensitief/raakbaar en faciliterend gedrag bij zichzelf en de ander.

### Groepsgrootte

Minimaal 6, maximaal 12 deelnemers

### Frequentie

In principe een keer per jaar.

### Investing

€ 795,- voor 3 dagen opleiding (vrijgesteld van BTW, vanwege registratie bij het CRKBO).  
Inclusief:

- Ondersteunend lesmateriaal
- Koffie/thee, lunches

### Locatie

Molenaarshuys  
Molendijk 17a  
6634 KE Batenburg



*Laat je licht schijnen*

### Data van de drie-daagse training

Maandag, dinsdag en woensdag, 14, 15 en 16 december 2026  
Werktijden zijn van 10.00 uur tot 17.30 uur.

### De trainer

Anneke Durlinger  
Fellow Member Trainer IA-NLP  
Mastertrainer IN/IC  
Sinds 1987 met de intelligentie van hoofd, hart en buik betrokken bij NLP.  
Werkt sinds 1995 als NLP-trainer, waarvan 25 jaar bij het IEP te Nijmegen.

Geeft als Fellow Member Trainer van de IA-NLP de internationaal gecertificeerde NLP-trainerstraining (vanaf 2015), de practitioners- en masteropleiding NLP en de NLP teamfacilitators-opleiding.

### Auteur van:

Voorbij je eigen wijze,  
Effectief communiceren  
met metaprogramma's in  
professionele relaties (met  
Guus Hustinx)



Handboek voor trainers, stappen ter verrijking

### Geïnteresseerd?

Voel je vrij om te bellen voor meer informatie en/of een persoonlijk gesprek (06-51516208).

Vrolijke groet

Anneke



website: [www.annekedurlinger.com](http://www.annekedurlinger.com)  
e-mail: [info@annekedurlinger.com](mailto:info@annekedurlinger.com)