

Mein Beleg-Protokoll

Zu Kapitel 18

Zum Namen dieses Blattes ein Wort vorweg: Was Sie hier eintragen, belegt nichts im Sinne einer Bescheinigung. Es ist Ihre eigene Aufzeichnung. „Beleg“ heißt hier: Sie können sagen, wann es war, wo es war und wer es mitbekommen hat – statt nur, wie Sie sein möchten. Genau das ist der Unterschied, um den es auf diesem Blatt geht. Ein Nachweis aus einem Labor ist etwas anderes und wird durch dieses Blatt nicht ersetzt.

Dieses Blatt trennt zwei Dinge, die sich leicht verwechseln lassen: was Sie sich vorgenommen haben und was Sie tatsächlich getan haben. Die obere Hälfte prüft, was sich seit dem Vorfall geändert hat – und woran ein Fremder das erkennen könnte. Die untere Hälfte hält fest, was Sie heute in Situationen tun, in denen früher das Glas kam. In die letzte Spalte kommt nur, wozu Ihnen ein Datum, ein Ort oder ein Mensch einfällt. Alles andere lassen Sie frei. Genau diese Spalte ist der Sinn des Blattes. Und eines gehört dort ausdrücklich nicht hin: Ihre eigenen Aufzeichnungen. „Steht in meinem Heft“ ist keine Antwort – das Heft ist die Behauptung, nicht ihr Beleg. Gefragt ist etwas außerhalb Ihrer eigenen Unterlagen.

Teil 1 – Was sich geändert hat

Und jetzt Sie:

Bereich	Vor dem Vorfall	Heute	Woran ich das festmache

Bereich	Vor dem Vorfall	Heute	Woran ich das festmache

Teil 2 – Die Verhaltenswende

Und jetzt Sie:

Datum	Situation	Früher hätte ich	Was ich getan habe	Wer hat es mitbekommen

