

✓ Blatt 12: Mein Konsumjahr vor dem Vorfall

Datum: _____

Zu Kapitel 12

Dieses Blatt bleibt bei dir.

Datum: _____

Füll es aus, **nachdem** du deine Akte gelesen hast – nicht vorher. Blatt K zeigt deine ganze Geschichte in Abschnitten; dieses Blatt zoomt auf die zwölf Monate davor.

Zeitraum von _____ bis _____

Monat 1: _____ Wie oft in diesem Monat: _____

Was war los:

Woran ich es festmache:

Monat 2: _____ Wie oft in diesem Monat: _____

Was war los:

Woran ich es festmache:

Monat 3: _____ Wie oft in diesem Monat: _____

Was war los:

Woran ich es festmache:

Monat 4: _____ Wie oft in diesem Monat: _____

Was war los:

Woran ich es festmache:

Monat 5: _____ Wie oft in diesem Monat: _____

Was war los:

Woran ich es festmache:

Monat 6: _____ Wie oft in diesem Monat: _____

Was war los:

Woran ich es festmache:

Monat 7: _____ Wie oft in diesem Monat: _____

Was war los:

Woran ich es festmache:

Monat 8: _____ Wie oft in diesem Monat: _____

Was war los:

Woran ich es festmache:

Monat 9: _____ Wie oft in diesem Monat: _____

Was war los:

Woran ich es festmache:

Monat 10: _____ Wie oft in diesem Monat: _____

Was war los:

Woran ich es festmache:

Monat 11: _____ Wie oft in diesem Monat: _____

Was war los:

Woran ich es festmache:

Monat 12: _____ Wie oft in diesem Monat: _____

Was war los:

Woran ich es festmache:

Du darfst Monate zusammenfassen, wenn sie gleich aussahen. Lass die übrigen Blöcke dann leer. Das Feld „Woran ich es festmache“ ist das, was dieses Blatt von einer Erinnerung unterscheidet: Kontoauszug, Dienstplan, Fotos, Kalender, Nachrichten. Was dort steht, kannst du später wiederfinden.

Such am Ende den Monat, in dem sich nichts mehr unterschied – kein Anlass, keine Entscheidung, kein Abend, der anders war als der davor. Schreib es so hin: nicht als „ich weiß nichts mehr“, sondern als „es gab nichts mehr zu entscheiden“.