
Zu Kapitel 13

Dieses Blatt bleibt bei dir.

Füll es für **drei verschiedene Gelegenheiten** aus, nicht für eine: eine typische, eine besonders frühe und die letzte vor dem Vorfall. Eine einzelne Kette zeigt einen Vorfall, drei zeigen ein Muster. Je Kette zehn Minuten, aber nicht alle drei am selben Abend.

Gelegenheit ☐ typisch ☐ früh ☐ die letzte Datum: _____

Die Situation – wo, wann, mit wem, was war vorher passiert

Was in mir vorging – Gedanke, Gefühl, Körperempfindung

Was ich getan habe – was genau, wie viel, wie schnell

Was sofort besser wurde – in den ersten Minuten und Stunden

Was auf Dauer daraus wurde – nach Wochen, Monaten, Jahren

Wenn bei „Was sofort besser wurde“ nichts steht, lass das Feld über Nacht leer und sieh am nächsten Tag noch einmal hin. Dieses Feld fällt fast niemandem beim ersten Anlauf ein.

Die Probe: der Tag, an dem es ohne ging.

Ein Tag, an dem dieselbe Lage vorkam und ich trotzdem nicht gegriffen habe

Was an diesem Tag anders war

Wenn mir kein solcher Tag einfällt: die Gelegenheit, bei der es später passierte als sonst – und warum

Wenn alle drei Ketten stehen: Leg sie nebeneinander und such, was sich wiederholt. Meist ist es nicht die Situation, sondern das Feld „Was in mir vorging“.

Der Satz, der bei mir dreimal dort steht:

Und der Satz, der dahinter steht, den ich nie ausgesprochen habe:

Diesen Satz brauchst du in Kapitel 14 und in Kapitel 16.