
Zu Kapitel 15

Dieses Blatt bleibt bei dir.

Datum: _____

Füll es mit Blatt K, Blatt 12 und deinen Ketten von Blatt 13 daneben aus.

Oben die Ankreuzliste. Kreuz einen Satz nur an, wenn dir eine **bestimmte Gelegenheit** einfällt, bei der du ihn gesagt oder gedacht hast – ein Gespräch, ein Abend, eine Fahrt. Ein Kreuz ohne Gelegenheit ist kein Kreuz. Der obere Teil geht in zehn Minuten.

☐ „Alkohol ist doch schlimmer.“

Bei welcher Gelegenheit:

☐ „Ich merke doch selbst, wann ich wieder fahren kann.“

Bei welcher Gelegenheit:

☐ „Ich war doch nie abhängig.“

Bei welcher Gelegenheit:

☐ „Ein bisschen was geht doch – ich fahre ja nicht.“

Bei welcher Gelegenheit:

Ein Kreuz genügt. Zwei ist das häufigste Ergebnis, und eines ist kein schlechteres – dann ist es dafür meistens sehr stabil. Kein Kreuz ist auch ein Ergebnis. Geh in dem Fall trotzdem weiter und nimm den Satz, der dir beim Lesen am nächsten kam.

Unten die Vertiefung. Ein einziger Satz, dein häufigster. Die beiden unteren Felder nicht am selben Abend wie den oberen Teil – die brauchen einen Tag Abstand.

Mein häufigster Satz

Gesagt oder gedacht – wann, wo, zu wem

Was daran stimmt

Wo er bei mir aufhört zu stimmen

Woran ich das festmache

Das Feld **Woran ich das festmache** ist das entscheidende, weil es als einziges nachprüfbar ist. Heb das Blatt auf. Du brauchst es in Kapitel 16.