

✓ Blatt 16a: Erklärung und Verantwortung trennen

Datum: _____

Zu Kapitel 16

Dieses Blatt bleibt bei dir.

Füll es aus, sobald du Kapitel 16 gelesen hast. Leg daneben: **Blatt K · Blatt 13 · Blatt 15**. Nimm **drei Abschnitte** deiner Konsumgeschichte: den, in dem es angefangen hat, den schwersten und den letzten vor dem Vorfall. Für jeden Abschnitt ein Blatt.

Abschnitt ____ von 3 Datum: _____

Mein Abschnitt

Mein Auslöser – was von außen kam

Meine Ursache – was in mir dafür gesorgt hat, dass ich so reagiert habe

Mein Anteil – die Stelle, an der ich hätte anders handeln können

Mein Erklärungssatz

Gegenprobe: Was hat meine Selbstlüge zugedeckt?

Wann lag diese Wahl? Kreuz an, wo dein Anteil tatsächlich lag – meistens früher, als man denkt.

☐ beim Vorrat ☐ bei der Verabredung ☐ auf dem Weg ☐ beim Schweigen ☐ erst im Moment selbst ☐ das lief bei mir immer so ☐ ich finde bei diesem Abschnitt keine

Die beiden letzten Kästchen sind keine Fehler. Wer allerdings alle drei Abschnitte mit „erst im Moment selbst“ beantwortet, hat zu spät gesucht und geht den Tag noch einmal rückwärts durch.

Wenn du bei einem Abschnitt keine Ursache findest, die schon irgendwo steht, erhebe sie hier:

Was hätte ich stattdessen tun müssen?

Warum wollte ich das nicht?

Was hätte ich dann aufgeben müssen?

Die dritte Frage ist die unbequemste und meistens die ergiebigste. Steht dort nichts, ist die zweite noch nicht fertig.