
Zu Kapitel 22

Dieses Blatt bleibt bei dir. Es geht an keine Behörde, an keine Begutachtungsstelle und an keine Nachweisstelle. Was du in der Untersuchung sagst, entscheidest du dort.

Datum: _____

Füll es innerhalb der ersten Woche aus, solange du dich an Einzelheiten erinnerst. Wenn es länger her ist, füll es trotzdem aus – dann mit dem, was du noch sicher weißt, und mit Lücken, wo du unsicher bist. Eine ehrliche Lücke ist besser als eine nachträglich glatt erzählte Zeile.

Ein Hinweis, der ernst gemeint ist: Auf dieses Blatt gehört, was du für deine Aufarbeitung brauchst – nicht mehr. Woher der Stoff kam und wer sonst noch beteiligt war, gehört nicht darauf. Rechtliche Fragen, die sich aus einem Konsum ergeben können, gehören nicht auf dieses Blatt. Dafür ist ein Anwalt zuständig.

Datum und Uhrzeit: _____

Was vorher lief

Woran ich es hätte merken können

Wie es endete

Was ich in den ersten drei Tagen getan habe

Was jetzt anders ist

Was ich beim nächsten Mal tue

Das wichtigste Feld ist **Was jetzt anders ist**. Alle anderen beschreiben die Vergangenheit; nur dieses eine beschreibt eine Bedingung, die sich geändert hat. Ohne es ist das Blatt ein Protokoll. Mit ihm ist es ein Nachweis.

Und das Feld **Wie es endete** ist das, an dem sich Ausrutscher und Rückfall scheiden.