
Zu Kapitel 25

Dieses Blatt bleibt bei dir.

Datum: _____

Füll es aus, wenn die Blätter 13, 15, 16a und 23 stehen – es lebt von dem, was dort schon steht. Nimm dir pro Behauptung zehn Minuten und lass ein Feld lieber leer, als es auszudenken.

Fett stehen Sätze, die fast jeder sagt und die für sich genommen nichts wert sind. Darunter kommt das, was unter ihnen liegt: ein Tag, ein Ort, ein Mensch, eine Handlung.

Was du darunter schreibst, ist kein Text zum Lernen. Es ist die Probe darauf, ob es die Szene gibt. Wenn es sie gibt, erzählst du sie im Gespräch ohnehin mit anderen Worten.

„Ich habe gelernt, meine Emotionen anders zu regulieren.“

Was darunter liegt:

„Mein Umfeld hat sich verändert.“

Was darunter liegt:

„Ich weiß heute, warum ich konsumiert habe.“

Was darunter liegt:

„Ich würde das nie wieder tun.“

Was darunter liegt:

„Ich habe an mir gearbeitet.“

Was darunter liegt:

Eigene Behauptung: _____

Was darunter liegt:

Eigene Behauptung: _____

Was darunter liegt:

Wo dir nichts einfällt, steht darüber eine Behauptung – und die gehört gestrichen, nicht poliert. Ein leeres Feld auf diesem Blatt ist kein Mangel. Es sagt dir, was du dir sparen kannst.