

BLATT 10 · ZU KAPITEL 10

Meine typische Woche

Zu Kapitel 10

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

Nimm eine gewöhnliche Woche. Nicht die schlimmste, nicht die ruhigste – eine normale.

Wenn du derzeit nicht fahren darfst: Arbeite das ganze Blatt an der letzten Woche, in der du gefahren bist – auch Teil 2 und Teil 3. Für die Fahrzeit nimm, was ein Routenplaner für die damalige Tageszeit sagt – und rechne ehrlich dazu, was bei dir damals jedes Mal noch dazukam.

Wenn deine Woche mehr Wege hat, als hier Zeilen stehen: Nimm lieber zwei typische Tage vollständig als eine ganze Woche nur zum Teil.

Teil 1 – Meine Wege

Meine häufigste Strecke _____

Damit rechne ich: _____ Minuten

Tatsächlich gemessen: _____ Minuten · gemessen am _____

Differenz: _____ Minuten. Die hole ich mir _____

Und jetzt die Wege. Eine Zeile je Weg, an dem eine Uhrzeit hing.

Tag/Zeit	Wohin	Fahrzeit	Zeitpuffer	Wer hat diese Zeit festgelegt?
----------	-------	----------	------------	-----------------------------------

_____	_____	_____	☐ reichlich	☐ ich
			☐ knapp	☐ andere + ok
			☐ keiner	☐ fest
			☐ egal	☐ Erwartung

(Sieben weitere Zeilen dieser Art. Kopiervorlage im Anhang.)

Die vier Kästchen bedeuten:

- **ich** – die Zeit stammt von mir. Ich habe sie vorgeschlagen, gewählt oder mir angewöhnt. Auch dann, wenn sie heute jemand anderes einträgt.
- **andere + ok** – jemand anderes hat sie gesetzt, und ich habe sie übernommen, ohne zu widersprechen.
- **fest** – es gibt niemanden, der sie ändern könnte. Eine Schicht, eine Öffnungszeit, ein Zug.
- **Erwartung** – es stand gar keine Zeit fest. Es hat nur jemand gewartet, und das hat gereicht.

Sei beim Kästchen **andere + ok** streng mit dir. Dorthin gehört alles, wogegen du nie etwas gesagt hast – auch das, wovon du sicher bist, dass es nichts gebracht hätte.

Auszählung: ich ____ · andere + ok ____ · fest ____ · Erwartung ____

Wege, an denen gar keine Uhrzeit hing: ____

Wenn in der letzten Zeile viel steht, liegt dein Thema nicht im Kalender. Wo es dann liegt, sucht Teil 2.

Teil 2 – Der Übergang

Vielleicht steckt dein Problem gar nicht im Kalender, sondern in dem, was zwischen zwei Dingen passiert – oder eben nicht passiert.

Was ist unmittelbar vor meiner häufigsten Fahrt?

Wie viel Zeit liegt zwischen dem Ende davon und dem Fahrersitz?

_____ Minuten

Was mache ich in dieser Zeit?

Womit gehe ich ins Auto? (ein Satz)

Teil 3 – Das Gespräch

Zwei Blöcke. Der erste schaut zurück, der zweite nach vorn.

DAS LETZTE MAL

Mit wem ich über eine Zeit gesprochen habe, die nicht zu schaffen war

Wann das war

Was dabei herauskam

Wenn dort „noch nie“ steht, lass es stehen. Das ist eine Auskunft – und zugleich die Antwort, nach der in der Begutachtung gefragt wird. Du solltest sie kennen, bevor jemand anderes sie stellt.

DAS NÄCHSTE MAL

Mit wem _____

Worüber _____

Bis wann _____

Was dabei herausgekommen ist

Das Datum ist wichtiger, als es aussieht. Ohne Datum ist es ein Vorsatz, und wie es Vorsätzen ergeht, war das ganze letzte Kapitel.

Wenn dir niemand einfällt, mit dem sich so ein Gespräch führen ließe, schreib auf, woran das liegt. Das ist auch eine Antwort, und damit lässt sich arbeiten.

Blatt 19 führt diesen Block fort. Wenn du hier schon etwas eingetragen hast, nimm es dorthin mit.

Heb dieses Blatt auf. Du brauchst es in Kapitel 18 und in Kapitel 19.

Kopiervorlage im Anhang und im Downloadbereich.