

BLATT 11 · ZU KAPITEL 11

Die Kette hinter dem Gasfuß

Zu Kapitel 11

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

Füll das Blatt **dreimal** aus, für drei verschiedene Fahrten:

- eine **typische** – eine, wie sie oft war,
- eine **frühe** – aus der Zeit, in der es angefangen hat,
- eine, die **nicht ins Bild passt** – anderer Tag, andere Uhrzeit, kein Termin. Es muss keine sein, für die es eine Eintragung gab.

Auf deiner Liste steht wahrscheinlich nicht nur Geschwindigkeit. Handy am Ohr, zu geringer Abstand, eine Ampel, die schon rot war – jedes dieser Verhalten hat dieselbe Kette. Nimm für alle drei Ketten dasselbe Verhalten, so wie in Kapitel 8: je Verhalten, nicht je Akte.

Wenn du derzeit nicht fahren darfst, ändert das nichts an diesem Blatt: Es schaut ausschließlich zurück.

Die fünf Glieder

Kette Nr. _____ ☐ typisch ☐ früh ☐ passt nicht ins Bild

1 · DIE SITUATION

Datum _____ Wochentag _____ Uhrzeit _____

Wo _____

Wer dabei war _____

Was vorher passiert war _____

Zeitpuffer ☐ reichlich ☐ knapp ☐ keiner ☐ egal

☐ dazu gibt es eine Eintragung ☐ dazu gibt es keine

2 · WAS IN MIR VORGING

Der Gedanke _____

Das Gefühl _____

Im Körper gespürt _____

3 · WAS ICH GETAN HABE

Was genau _____

Wie schnell, wie dicht, wie lange, wo _____

4 · WAS SOFORT BESSER WURDE (die ersten Sekunden und Minuten)

Das war vor allem (höchstens zwei ankreuzen – wenn du drei bräuchtest, ist die Zeile darüber noch nicht genau genug):

- ☐ Zeit ☐ Ruhe ☐ Ansehen
- ☐ das Gefühl, es in der Hand zu haben
- ☐ dass genau einer es merkt – der andere Fahrer
- ☐ nichts Bestimmtes – es war einfach so

Und zwar: _____

Wer hat das schon einmal an mir bemerkt – und wann?

5 · WAS AUF DAUER DARAUS WURDE (Monate, Jahre)

Was du nicht mehr weißt, schreib hin: **weiß ich nicht mehr**. Eine ehrliche Lücke ist mehr wert als eine geratene Uhrzeit.

(Zwei weitere Bögen dieser Art.)

Deine Auszählung

Wenn alle drei Ketten ausgefüllt sind, leg sie nebeneinander.

Was steht bei „Was sofort besser wurde“ in mehr als einer Kette?

- ☐ Zeit ☐ Ruhe ☐ Ansehen
- ☐ das Gefühl, es in der Hand zu haben
- ☐ dass genau einer es merkt – der andere Fahrer
- ☐ nichts Bestimmtes – es war einfach so

Welches Glied wiederholt sich in mindestens zwei von drei Ketten?

- ☐ Die Situation ☐ Was in mir vorging
- ☐ Was ich getan habe ☐ Was sofort besser wurde
- ☐ Was auf Dauer daraus wurde

Und welche Kette fällt heraus? Kette Nr. ____

Was ist dort anders?

Mein Satz über mich – der, der immer wieder auftaucht:

Und so liest du dein Ergebnis:

Wenn sich „**Die Situation**“ wiederholt, ist dein Muster an Gelegenheiten gebunden – dann arbeitest du an den Gelegenheiten.

Wenn sich „**Was in mir vorging**“ wiederholt, steht dort ein Satz, den du über dich selbst denkst. Nennen wir ihn in diesem Buch **deinen Satz über dich**. Er ist der erste von dreien: In Kapitel 12 kommt dein Satz über die anderen dazu, in Kapitel 13 dein Satz über die Regeln. Alle drei brauchst du in Kapitel 15.

Wenn sich „**Was ich getan habe**“ wiederholt – immer dasselbe Tempo, immer dieselbe Stelle, immer derselbe Handgriff –, dann arbeitet bei dir der Autopilot aus Kapitel 9. Dann ist dein Ansatzpunkt der eine Moment, in dem er anspringt.

Wenn sich nur „**Was sofort besser wurde**“ wiederholt, ist das dein eigentliches Thema. Dann steht dort die Aufgabe, für die du ab Teil III jemand anderen oder etwas anderes suchst.

Die eine Zeile, die du mitnimmst

Die Aufgabe, die das Fahren für mich erledigt hat, heißt:

Wer oder was erledigt sie ab jetzt?

Die zweite Zeile kommt in Teil III dran. Lass die Lücke offen stehen – sie ist die wichtigste offene Stelle in diesem Buch.

Heb dieses Blatt auf. Du brauchst es in Kapitel 13, 14, 15 und 16 – in Kapitel 17, wenn du die Zeile füllst, die hier leer geblieben ist, und ein letztes Mal in Kapitel 22.

Kopiervorlage im Downloadbereich.