

BLATT 12 · ZU KAPITEL 12

Mein Ärgerprotokoll

Zu Kapitel 12

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

So wird es geführt: drei Wochen lang, ein Eintrag je Gelegenheit. Ausgefüllt wird **nach** der Fahrt, im Stand – schreib nichts während der Fahrt auf. Eine Mindestzahl gibt es nicht. Wie viele Einträge zusammenkommen, sagt schon etwas: Zwei in drei Wochen sind ein anderes Ergebnis als vierzehn, und beide sind brauchbar. Zähl am Ende, statt dir vorher eine Zahl vorzunehmen.

Wichtig: Dieses Blatt verlangt von dir nicht, irgendetwas weiterzumachen. Im Gegenteil. Es notiert, was ohnehin passiert – und die Einträge, bei denen nichts passiert ist, sind die wertvollsten.

Und wenn in den drei Wochen doch etwas passiert – du fährst dichter auf, du drückst auf die Lichthupe –, dann schreibst du es genauso hin, ohne Kommentar. Das Blatt bleibt bei dir. Ein Protokoll, in dem drei Wochen lang nur brave Zeilen stehen, ist keins.

Auch wenn kein Ärger im Spiel war: Trag die Fahrten ein, bei denen du schneller geworden bist, weil es sich gut angefühlt hat – oder weil jemand neben dir saß. Bei Schritt 1 schreibst du dann hin, was der Anlass war: *freie Strecke, Beifahrer, Langeweile, nichts*. Die anderen Zeilen füllst du genauso aus.

Wenn auf deinem Weichenblatt ein Kreuz in Block 3 steht: Dieses Blatt gilt für dich wie für alle anderen – und es reicht bei dir nicht. Das stand in Kapitel 6, und es steht hier noch einmal, weil es beim Ausfüllen der Blätter leicht untergeht. Was bei dir hilft, ist jemand, der mit dir arbeitet, über längere Zeit. Wo du ihn findest, steht im Anhang. Füll das Blatt trotzdem aus; es ist nicht verkehrt. Es ist nur nicht genug.

Wenn du derzeit nicht fahren darfst: Führe das Blatt über dieselben drei Wochen an einer anderen Stelle – überall dort, wo du dich über andere Menschen ärgerst: an der Kasse, im Bus, im Betrieb, zu Hause. Die vier Schritte sind dieselben, und der Satz bei Schritt zwei ist wahrscheinlich derselbe.

Drei Zeilen füllst du dann anders aus:

- **„Wohin ich wollte“:** Was wolltest du gerade erledigen?
- **Schritt 3:** Statt „Hände am Lenkrad“ schreib hin, was du stattdessen gemerkt hast – Hände, Stimme, Magen.
- **Schritt 4:** Nimm die zweite Kästchenreihe.

Und dazu drei Einträge aus der Erinnerung, aus der Zeit, in der du gefahren bist. Markier diese drei mit einem E und zähl sie getrennt. Was du damals im Körper gemerkt hast, weißt du heute vielleicht nicht mehr – dann schreibst du dort *weiß ich nicht mehr*. Das kommt vor, und es ist der Grund, warum es die anderen Einträge gibt.

Dass du dich auch außerhalb des Autos ärgerst, ist dabei kein zusätzlicher Befund. Nur deshalb zeigt dieses Blatt bei dir überhaupt etwas an.

Der Eintrag

Eintrag Nr. _____ Datum _____ Wochentag _____ Uhrzeit _____

Wo war ich _____

Wohin ich wollte _____

Was war vorher an diesem Tag? (Arbeit, zu Hause, Schlaf)

1 · WAS PASSIERT IST (nur die Tatsache, ohne Bewertung – und wenn gar nichts passiert ist, schreib den Anlass hin)

2 · WAS ICH ÜBER DEN ANDEREN GEDACHT HABE (wörtlich)

3 · WAS ICH IM KÖRPER GEMERKT HABE

☐ Kiefer ☐ Schultern ☐ Hände am Lenkrad ☐ Herzschlag

☐ heiß im Gesicht ☐ Atem flach ☐ anderes: _____

4 · WAS ICH GETAN HABE

Am Steuer:

☐ nichts, was der andere gemerkt hat ☐ schneller geworden

☐ dichter aufgefahren☐ Lichthupe☐ ausgebremst / geschnitten☐ Hupe oder Gesten

Woanders:

☐ nichts, was der andere gemerkt hat☐ lauter geworden☐ gedrängelt, vorgedrängt☐ etwas gesagt, das zu☐ rausgegangen, abgebrochen

weit ging

☐ anderes: _____Habe ich geschimpft oder geflucht – auch allein? ☐ nein ☐ ja

5 · WIE WAR ES DANACH? (die ersten Minuten)

☐ besser ☐ genauso ☐ schlechter

Und zwar: _____

Wie lange hat es angehalten? _____ Minuten ☐ war gleich vorbei

Deine Auswertung nach drei Wochen

Einträge insgesamt: _____ · davon aus der Erinnerung (E): _____

Davon Einträge, bei denen der andere nichts gemerkt hat: _____

Davon Einträge ohne Anlass durch einen anderen Menschen: _____

Zu welcher Tageszeit häufen sich meine Einträge?

von _____ bis _____ Uhr · _____ von _____

Und wenn es nicht die Uhrzeit ist: Wie lange lag bei diesen Einträgen das, was direkt davor war, schon zurück?

_____ Minuten · _____ von _____

Was war an diesen Tagen vorher los? Was kommt am häufigsten vor?

Mein Satz über die anderen – welcher steht am häufigsten bei Schritt zwei?

Wo im Körper merke ich es zuerst?

Die letzte Zeile ist die praktischste des Blattes. Was im Körper zuerst kommt, ist das Erste, was du merkst – die einzige Stelle, an der du früh genug dran bist. Du brauchst sie in Kapitel 17 und 20.

Wenn du weniger als fünf Einträge hast: Dann ist das dein Ergebnis, und es ist keines von der schlechten Sorte. Es heißt, dass der Ärger bei dir nicht das Muster ist, sondern das, was an bestimmten Tagen dazukommt. Für dich ist die wichtigste Zeile nicht die mit der Tageszeit, sondern die darunter:

Was war an diesen Tagen vorher los? Wenn dort zweimal dasselbe steht, hast du deinen Befund – dafür reichen zwei Einträge.

Und dann noch das hier, es ist kurz und es lohnt sich:

Der Eintrag, bei dem nichts passiert ist und der mich am meisten

überrascht hat: Nr. _____

Was war an dem anders?

Wenn dort steht „jemand saß daneben“ oder „ich hatte ausgeschlafen“ oder „ich war früh dran“, dann hast du gerade selbst herausgefunden, woran du in Teil III arbeitest. Das ist kein Zufallsfund. Das ist ein Beleg.

Der zweite Blick von außen

Wen ich gefragt habe _____

„Woran merkst du, dass es losgeht – bevor ich etwas mache?“

Stimmt das mit dem überein, was ich selbst im Körper merke?

☐ ja ☐ nein – diese Person merkt zuerst: _____

Wenn die Antwort früher ansetzt als deine eigene Wahrnehmung, weißt du jetzt mehr als vorher. Es heißt, dass du noch ein Stück Weg vor dir hast – und dass du jemanden hast, der dir dabei hilft.

Heb dieses Blatt auf. Du brauchst es in Kapitel 17, in Kapitel 20 und in Kapitel 21.

Kopiervorlage im Anhang und im Downloadbereich.