

**BLATT 15 · ZU KAPITEL 15**

## Meine vier Selbstlügen

---

### *Zu Kapitel 15*

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

Dieses Blatt schaut zurück. Ob du derzeit fahren darfst oder nicht, spielt keine Rolle.

**Leg daneben:** Deine Verstoßliste aus Kapitel 7, dein Dunkelfeld-Blatt aus Kapitel 8, deine drei Sätze aus Kapitel 11, 12 und 13 und deine Rechnung aus Kapitel 14. Ohne diese Blätter bleibt hier alles Meinungssache – und die gewinnt deine Selbstlüge.

**Eines steht auf keinem dieser Blätter:** Deine Erklärungen von damals. Blatt 7 erhebt, was passiert ist – nicht, was du dazu gesagt hast. Deshalb schreibst du die Erklärungen hier zum ersten Mal auf. Teil 2 ist dafür da.

### **Teil 1 – Welcher ist meiner?**

Zehn Minuten. Kreuz nur an, wenn dir **eine bestimmte Gelegenheit** einfällt, bei der du den Satz gesagt oder gedacht hast – ein Gespräch, ein Tag, eine Fahrt. Ein Kreuz ohne Gelegenheit ist kein Kreuz.

☐ „Das machen doch alle.“

Gesagt oder gedacht: \_\_\_\_\_

☐ „Ich hatte es im Griff.“

Gesagt oder gedacht: \_\_\_\_\_

☐ „Ich bin doch ein guter Fahrer.“

Gesagt oder gedacht: \_\_\_\_\_

☐ „Das war Pech.“

Gesagt oder gedacht: \_\_\_\_\_

☐ Ein eigener, der hier nicht steht:

\_\_\_\_\_

Gesagt oder gedacht: \_\_\_\_\_

Es müssen nicht alle vier sein. **Steht am Ende nur ein Kreuz, lass es so stehen** – ein einzelner Satz, der immer wieder auftaucht, sitzt fest. Kein Kreuz ist auch ein Ergebnis; geh in dem Fall trotzdem weiter zu Teil 2, dort tauchen die Sätze von selbst auf.

## Teil 2 – Meine Erklärungen von damals

Geh deine Verstoßliste Eintrag für Eintrag durch. Für jeden Eintrag schreibst du in die mittlere Spalte, **was du damals dazu gesagt hast** – deinem Partner, deinem Chef, dir selbst im Auto. Nicht, wie du es heute siehst. Wenn du es nicht mehr weißt, schreib *weiß ich nicht mehr* hin; das ist eine brauchbare Antwort.

| Eintrag | Was ich damals dazu gesagt habe<br>(oder: weiß ich nicht mehr) | Welcher der vier<br>steckt dahinter?<br>(oder: keiner) |
|---------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
|---------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|

|       |       |       |
|-------|-------|-------|
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |
| _____ | _____ | _____ |

Reichen die Zeilen nicht, nimm die Kopiervorlage aus dem Downloadbereich. Bleiben Zeilen leer, lass sie leer – die Anzahl ist keine Vorgabe. Wer eine Eintragung hat, füllt eine Zeile aus. Das genügt.

Mein häufigster Satz: \_\_\_\_\_

Erklärungen, hinter denen keiner der vier steckt: \_\_\_\_\_

Die letzte Zahl ist wichtiger, als sie aussieht – und sie ist eine Auskunft. Wenn dort etwas steht, arbeite an diesen Stellen mit eigenen Sätzen. Schreib den häufigsten davon oben in Teil 1 ins fünfte Feld und behandle ihn ab Teil 3 wie die vier anderen.

Und wenn bei **allen** Eintragungen keiner der vier steht: Dann steht dein Satz woanders. Sieh auf deinem Dunkelfeld-Blatt aus Kapitel 8 nach, bei den Fahrten, über die nie jemand gesprochen hat.

### Teil 3 – Woher der Satz kommt

Zehn Minuten. Leg drei Blätter nebeneinander und schreib ab, was dort schon steht.

Mein Satz über mich (Kapitel 11, was mir das Fahren  
gebracht hat)

\_\_\_\_\_

Mein Satz über die anderen (Kapitel 12)

\_\_\_\_\_

Mein Satz über die Regeln (Kapitel 13)

\_\_\_\_\_

Mein häufigster Satz aus Teil 2:

\_\_\_\_\_

Er passt am ehesten zu

- ☐ meinem Satz über mich
- ☐ meinem Satz über die anderen
- ☐ meinem Satz über die Regeln
- ☐ keinem – er steht für sich

In einem Satz: Wie hängen die beiden zusammen?

---

Wenn ein Kreuz sitzt, hast du keine vier Baustellen mehr, sondern eine. Wenn keines sitzt, lass es so stehen – dann ist dein Satz eigenständig, und Teil 4 wird dafür umso wichtiger.

#### **Teil 4 – Die zwei Zeilen, die tragen**

Nicht am selben Abend. Nur für deinen häufigsten Satz, nicht für alle vier.

Mein Satz: \_\_\_\_\_

WAS DARAN STIMMT (ehrlich, nicht kleinmachen)

---

---

WO ER BEI MIR AUFHÖRT ZU STIMMEN (mit einer Zahl von  
einem meiner Blätter – Kapitel 7, 8 oder 14)

---

---

Die Zahl steht auf meinem Blatt aus Kapitel \_\_\_\_\_

Wenn in der zweiten Hälfte keine Zahl steht, ist die Zeile noch nicht fertig. Ein Satz lässt sich nicht mit einem anderen Satz widerlegen – sonst wechselst du nur die Formulierung.

**Die zwei Zahlen für „Das machen doch alle“**

Diesen Satz prüfst du nicht an deinem Bekanntenkreis. Du prüfst ihn an zwei Zahlen, die du längst hast.

Aus Kapitel 8: So oft bin ich ungefähr so gefahren, ohne

dass jemand hingeschaut hat: \_\_\_\_\_

Aus Kapitel 4: Ab dieser Marke ermahnt die Behörde

zum ersten Mal: \_\_\_\_\_

An welcher der beiden Zahlen ist der Satz gescheitert?

☐ an der ersten    ☐ an der zweiten    ☐ an beiden

In einem Satz, warum:

\_\_\_\_\_

Diese Zahlen sind nicht dazu da, dich schlecht dastehen zu lassen. Sie sind dazu da, dass du beim Satz *Das machen doch alle* nicht mehr raten musst.

Heb dieses Blatt auf. Du brauchst es in Kapitel 16, in Kapitel 20 und in Kapitel 22. *Kopiervorlage im Downloadbereich.*