

BLATT 16 · ZU KAPITEL 16

Erklärung und Verantwortung trennen

Zu Kapitel 16

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 und verlangt keine einzige Fahrt. Ob du derzeit fahren darfst oder nicht, ändert daran nichts.

Leg daneben:

- **Blatt 7**, Teil 1 (die Spalten *Zeitpuffer* und *Was ich damals dazu gesagt habe*) und Teil 2 (die letzte Zeile: *Warum wollte ich das nicht?*)
- **Blatt 8**, Teil 1 (deine Größenordnung) und Teil 2 (die drei Fahrten, bei denen es knapp war)
- **Blatt 11**, zweites und viertes Glied deiner Ketten
- **Blatt 13**, Teil 2 (dein Satz über die Regeln)
- **Blatt 15**, Teil 4 (deine zwei Zeilen)

Nimm drei Einträge: den schwersten, den letzten und einen, der nicht ins Muster passt. Wenn du weniger als drei Eintragungen hast, ergänz sie von Blatt 8 – Fahrten, bei denen niemand hingeschaut hat, zählen hier genauso. Anja hat es so gemacht.

Teil 1 – Die drei Spalten

Ein Block je Eintrag. Kopiervorlage im Anhang.

Eintrag _____ Datum _____ ☐ ohne Eintragung (Blatt 8)

DER AUSLÖSER (was an diesem Tag von außen kam)

DIE URSACHE (was in mir dazu geführt hat, dass ich so darauf reagiert habe)

Diese Zeile steht bei mir schon auf

- ☐ Blatt 7, Teil 2, letzte Zeile („Warum wollte ich das nicht?“)
- ☐ Blatt 11, zweites Glied („Was in mir vorging“)
- ☐ Blatt 11, viertes Glied („Was sofort besser wurde“)
- ☐ Blatt 13, Teil 2 (mein Satz über die Regeln)
- ☐ nirgends – hier zum ersten Mal (dann weiter unten)

MEIN ANTEIL (was ich hätte anders machen können)

Und wann lag diese Wahl?

- ☐ am Vorabend ☐ beim Zusagen oder Planen
- ☐ beim Losfahren ☐ auf der Strecke, vor der Stelle
- ☐ erst im Moment selbst
- ☐ gar nicht in einem Moment – das lief bei mir immer so
- ☐ ich finde bei diesem Eintrag keinen

Die beiden letzten Kästchen dürfen stehen bleiben. „**Das lief bei mir immer so**“ ist sogar ein Befund: Dahinter steht keine einzelne Entscheidung, sondern der Autopilot aus Kapitel 9 – und der wird in Teil III anders bearbeitet als eine Uhrzeit. „**Ich finde keinen**“ lass stehen und sieh es dir in einer Woche noch einmal an.

Wenn du dagegen bei allen dreien „*erst im Moment selbst*“ angekreuzt hast, hast du zu spät gesucht. Geh den Tag rückwärts durch, bis du an einer Stelle bist, an der noch nichts eng war.

Wenn die Ursachenzeile nirgends steht

Dann erhebst du sie hier. Drei Fragen, für die du kein anderes Blatt brauchst:

Was hätte ich stattdessen tun müssen?

Warum wollte ich das nicht?

Was hätte ich dann aufgeben müssen?

Die dritte Frage ist die unbequemste und die ergiebigste. Wenn dort *nichts* steht, ist die Antwort auf die zweite Frage noch nicht fertig.

Teil 2 – Die Probe

Fünf Fragen: je eine für den Auslöser und die Ursache, drei für den Anteil. Ja-Nein; halbe Antworten gibt es hier nicht.

Eintrag _____

1 AUSLÖSER: Hätte ein anderer Mensch an diesem Tag

dasselbe erlebt?

☐ ja ☐ nein

2 URSACHE: Gilt das, was dort steht, auch an

anderen Tagen?

☐ ja ☐ nein

3 ANTEIL: Steht dort eine Handlung und keine

Eigenschaft?

☐ ja ☐ nein

4 ANTEIL: Lag sie vor dem Moment, in dem es eng

wurde?

☐ ja ☐ nein

5 ANTEIL: Steht dort etwas, das sich überhaupt

tun lässt?

☐ ja ☐ nein

Nein bei 1: Eine Verwechslung, die schnell passiert – was dort steht, hast du mitgebracht. Es gehört in Spalte 2.

Nein bei 2: Was dort steht, galt nur an diesem Tag. Es gehört in Spalte 1.

Nein bei 3: Damit lässt sich arbeiten – wer ein Urteil über sich aufschreibt, hat hingesehen. Es fehlt nur die Handlung darunter. „*Zu spät losgefahren*“ ist eine Handlung, „*unbeherrscht*“ ist eine Eigenschaft. Schreib hin, **was du getan hast**, das zu diesem Urteil geführt hat.

Nein bei 4: Such früher – es sei denn, du hast oben „*das lief bei mir immer so*“ angekreuzt. Dann ist das die Antwort.

Nein bei 5: Der Anteil ist wahrscheinlich richtig, aber zu allgemein. Wie aus ihm etwas Machbares wird, ist die Arbeit von Kapitel 17 – notier ihn so, wie er ist, und lass ihn stehen.

Teil 3 – Dein Erklärungssatz

Einer, nicht drei. Er enthält alle drei Spalten und darf ruhig lang sein.

Auslöser, Ursache und Anteil in einem Satz:

Was daran ist der Teil, den ich ändern kann?

Gegenprobe: Was hat meine Selbstlüge aus Kapitel 15 an dieser Ursache zugedeckt?

Wenn beim Ausfüllen etwas hochgekommen ist, das hier nicht hingehört – schreib es hier hin und leg es weg. Du brauchst es in Kapitel 22.

Prüf zuletzt diesen einen Satz noch einmal mit den fünf Fragen aus Teil 2. Lies ihn dann einmal laut. Wenn er sich anhört wie aus einem Buch, ist er noch nicht deiner.

Heb dieses Blatt auf. Du brauchst es in Kapitel 17, 18, 22 und 24 – und in Kapitel 23, falls du eine Regel dreimal ändern musst. *Kopiervorlage im Anhang und im Downloadbereich.*