

BLATT 22 · ZU KAPITEL 22

Was der Vorgang mit mir gemacht hat

Zu Kapitel 22

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

Dieses Blatt fragt nichts ab, was richtig oder falsch sein kann. Es gibt hier keine Probe und keine Auswertung. Wenn ein Feld leer bleibt, bleibt es leer.

Wenn du derzeit nicht fahren darfst: Alle fünf Teile gelten unverändert. Bei dir ist Teil 3 der längste – dort steht bei der Kränkung und bei der Scham ein zusätzlicher Hinweis.

Leg daneben:

- **Blatt 7**, Teil 2 – besonders *Warum wollte ich das nicht?*
- **Blatt 11**, die Auswertung – *Mein Satz über mich*
- **Blatt 14**, Teil 4 und den Zusammenzug – besonders *Der eine Posten, den ich vorher gar nicht als Kosten gesehen habe*
- **Blatt 15**, Teil 2 – *Was ich damals dazu gesagt habe*
- **Blatt 16** – deinen Erklärungssatz
- **Blatt 17**, Zusammenzug – *Und was ich dafür aufgabe*
- **Blatt 21**, Teil 2 – die Zeilen der Sorte *jemand hat etwas gesagt oder getan*

Auf Blatt 14 gibt es den Block „Das Gespräch aus Teil 4“. Er war der Platzhalter für dieses Kapitel. Teil 5 dieses Blattes löst ihn ab – trag dort nur das Datum nach, damit die beiden Blätter zusammenpassen.

Teil 1 – Dein Anspruchssatz

Schreib die Stellen ab, an denen du etwas darüber gesagt hast, wer du am Steuer sein wolltest. Nicht umformulieren, sondern abschreiben. Was du nicht mehr genau weißt, lässt du weg und setzt drei Punkte.

Blatt 7, „Warum wollte ich das nicht?“

Blatt 11, Auswertung, „Mein Satz über mich“

Blatt 16, das Ende meines Erklärungssatzes

(der Teil, in dem steht, was ich wollte)

Blatt 17, Zusammenzug, „Und was ich dafür aufgebe“

Steht in diesen Zeilen im Kern dasselbe? ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, in meinen eigenen Worten –
mein Anspruchssatz:

Wenn du hier *nein* ankreuzt: Auch gut. Dann hast du zwei verschiedene, und beide gelten. Schreib den zweiten daneben.

Wenn nur zwei der vier Zeilen gefüllt sind: Reicht. Zwei genügen, um zu sehen, ob es dasselbe ist.

Teil 2 – Die drei Gefühle

Nicht bewerten, nur zuordnen. Die Reihenfolge sagt mehr als die Stärke.

Wenn mich heute Abend jemand fragen würde, wie es mir
damit geht – was käme bei mir als Erstes?

- ☐ die Behörde, das Verfahren, die Kosten → Ärger
- ☐ ein bestimmter Mensch → Kränkung
- ☐ was ich inzwischen alles unternommen habe → Scham
- ☐ weiß ich nicht

ÄRGER Wie stark? ☐ stark ☐ mittel ☐ kaum

Worauf oder auf wen genau?

Wem gegenüber zeige ich ihn? _____

KRÄNKUNG Wie stark? ☐ stark ☐ mittel ☐ kaum

Was hat jemand gesagt oder getan?

(Etwas Wortloses zählt auch. Von Blatt 14, Teil 4.)

Wem gegenüber zeige ich sie? _____

SCHAM Wie stark? ☐ stark ☐ mittel ☐ kaum

Wobei genau?

(Wenn beim Ausfüllen von Blatt 16 etwas hochgekommen ist, das du damals weggelegt hast – hier ist der Ort dafür.)

Wem habe ich davon erzählt? ☐ niemandem

☐ _____

Zu weiß ich nicht in der ersten Frage: Lass die Frage eine Woche liegen. Sie beantwortet sich meistens von selbst, sobald jemand tatsächlich fragt.

Zum letzten Kästchen: *Niemandem* ist eine ehrliche Antwort – und der Grund für Punkt 2 unter „Dein nächster Schritt“.

Und wenn Teil 3 ausgefüllt ist, sieh diesen Teil noch einmal an. Bei vielen verschiebt sich dann etwas.

Teil 3 – Was mich das heute kostet

Nicht damals. Heute. Je eine Zeile.

Der Ärger kostet mich:

Die Kränkung kostet mich:

Die Scham kostet mich:

Und was von diesen dreien kostet mich am meisten?

Schreib hier nicht ab, was im Kapitel steht. Dort stehen Beispiele; deiner kann ein ganz anderer sein, und nur der taugt etwas.

Wenn du derzeit nicht fahren darfst: Bei der Kränkung kommt ein Posten dazu, den die anderen nicht haben – jede Fahrt, die jemand für dich macht, erinnert beide Seiten daran. Schreib dazu, wie oft das in einer normalen Woche vorkommt. Bei der Scham ist es etwas anderes: dass man die Sache erklären muss, ohne sie erklären zu wollen.

Teil 4 – Die Nachprüfung

Der wichtigste Teil dieses Blattes, und der einzige, der etwas verändern kann.

Nimm aus Teil 3 den Posten, der dich am meisten kostet.

Wann ist das entstanden? _____

(Datum, so genau es geht. Wenn du es nicht mehr weißt: „etwa“ davorschreiben. Ein ungefähres Datum ist brauchbar, ein zurechtgelegtes nicht.)

Was ich seitdem annehme:

Habe ich das seitdem nachgeprüft? ☐ ja ☐ nein

Jetzt Blatt 21, Teil 2 – die Zeilen der Sorte „jemand hat etwas gesagt oder getan“:

Steht dort etwas, das diese Annahme betrifft?

☐ ja, und es erledigt sie:

passiert am _____ · bemerkt am _____

☐ ja, aber es erledigt sie nicht – es sagt nur:

☐ nein, noch nicht

☐ ich führe das Protokoll noch nicht lange genug

Zu den beiden Daten im ersten Kästchen: Sie stehen mit Absicht nebeneinander. Der Abstand dazwischen ist die Zeit, in der du eine Rechnung mitgeführt hast, die schon beglichen war. Manchmal sind es Stunden, manchmal Wochen. Beides sagt dir etwas – Stunden heißen, dass du hinsiehst; Wochen heißen, dass die Annahme stärker war als das, was vor dir stand.

Zum zweiten Kästchen: Damit lässt sich arbeiten. Jemand merkt etwas – das heißt noch nicht, dass er auch denkt, was du annimmst. Notier den Unterschied. Er ist genau die Frage für Teil 5.

Zu noch nicht: Lass es so stehen. Eine Annahme kann weiterhin stimmen, und dann ist es richtig, sie zu haben. Sieh in vier Wochen wieder nach – das ist ohnehin dein Termin für Teil 3 von Blatt 21.

Teil 5 – Das Gespräch aus Kapitel 14

Wen: einen Menschen aus der vierten Spalte von Blatt 14. Den, der jetzt fährt. Den, der nicht mehr zusteigt. Den, der Zug gefahren ist.

Die Frage: „Was hat dich das eigentlich gekostet?“

Mehr nicht. Keine Einleitung, kein Rückblick, keine Entschuldigung. Fragen und zuhören.

Wen ich gefragt habe: _____

Wann: _____

Was er oder sie geantwortet hat – wörtlich, soweit ich
es noch weiß:

Womit ich gerechnet hatte:

Was mich daran überrascht hat:

Und die Frage danach, an mich selbst:

Ändert das etwas an meinem Posten aus Teil 3?

☐ ja ☐ nein ☐ weiß ich noch nicht

Auf Blatt 14 nachgetragen am: _____

Mach dafür keinen Termin. Dieses Gespräch braucht eine Gelegenheit, und die kommt von selbst. Es kann drei Tage dauern oder sechs Wochen.

Wenn niemand da ist, den du fragen kannst: Dann ist Teil 5 bei dir der Beleg dafür, dass die vierte Spalte auf Blatt 14 kurz ist. Schreib das hin. Es ist eine Auskunft.

Heb dieses Blatt auf. Du brauchst es in Kapitel 24. *Kopiervorlage im Downloadbereich.*