

Meine Sätze

Dieses Blatt bleibt bei dir. Du gibst es keiner Behörde und keiner Begutachtungsstelle, und du bewahrst es so auf, dass niemand es ohne dich liest. Was du in der Untersuchung sagst, entscheidest du dort.

Dieses Blatt kann wehtun. Wenn beim Ausfüllen etwas hochkommt, das du nicht allein tragen willst, hör auf. Nimm es mit zu einem Menschen, dem du vertraust, oder zu der Hilfe aus Kapitel 22. Wenn es nicht warten kann: Die Nummern stehen vorn im Buch.

Auf dieses Blatt kommen nur Sätze, die du wirklich gedacht hast, an einem bestimmten Tag, in deinen Worten. Keine Namen anderer Menschen.

Was nicht auf dieses Blatt gehört: ein neuer Satz, den du dir vornimmst. „Ab jetzt bleib ich ruhig“ oder „Ich atme dann tief durch“ haben hier keinen Platz. Dieses Blatt ist für die Sätze, die du hattest, nicht für die, die du gern hättest.

Wann du es ausfüllst: Teil 1 bis 3 an einem Abend. Teil 4 eine Woche lang, jeden Abend zwei Minuten.

Wenn du deinen Führerschein nicht mehr hast: Das Blatt gilt unverändert. Deine Sätze sind nicht mit dem Führerschein gegangen.

Teil 1 – Meine Sätze

Der Satz von Blatt 9, Bild 2:

„_____“

Weitere Sätze, die ich bei meinen Taten gedacht habe
(Nummer von Blatt 7 dazu):

Tat ____ „_____“

Tat ____ „_____“

Tat ____ „_____“

Welche Form hat mein wichtigster Satz?

- | | |
|--|---|
| ☐ Regel für andere | ☐ Nicht-gefallen-Lassen |
| ☐ Kleingemacht-Werden | ☐ Ungerecht-behandelt-Werden |

☐ Nicht-Aushalten ☐ keine davon: _____

Teil 2 – Woher er kommt

Wer hat früher so geredet? _____
(keine Namen – „mein Vater“, „die Älteren im Heim“, „meine Clique“)

Wann habe ich den Satz zum ersten Mal gedacht, ungefähr?

mit _____ Jahren, in dieser Lage:

Wovor hat mich der Satz damals geschützt?

Was kostet er mich heute?

Teil 3 – Wer da spricht

Bei meiner Tat saß am Steuer:

☐ der Gekränkte ☐ der Kämpfer ☐ der Trotzige

☐ eine andere Stimme: _____

Wer kam zuerst? _____ Wer kam danach? _____

Teil 4 – Eine Woche Beobachtung

Tag	Wo war ich, was ist passiert	Wann habe ich den Satz bemerkt? vor der Hand / mit / erst danach		
-----	------------------------------	---	--	--

_____	_____	☐	☐	☐
-------	-------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

_____	_____	☐	☐	☐
-------	-------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

_____	_____	☐	☐	☐
_____	_____	☐	☐	☐
_____	_____	☐	☐	☐

In dieser Woche aufgetaucht: ____-mal ☐ kein einziges Mal

davon im Auto: ____ anderswo: ____

davon vor der Hand bemerkt: ____

Wenn kein einziges Mal – wann war er zuletzt da?

am _____ bei: _____

Zu „vor der Hand“. Gemeint ist: bevor du etwas getan oder gesagt hast. „Mit der Hand“ heißt: während du schon dabei warst. „Erst danach“ heißt: als es vorbei war. Alle drei zählen. Du lernst hier nur, wo du stehst.

Was du damit machst

Der Satz taucht nur im Auto auf? Dann schau genauer hin. Vielleicht taucht er anderswo auf und du sagst ihn nur nicht laut, wie bei Jana. Frag dich bei Teil 4 nicht nur, wann du den Satz gedacht hast, sondern auch, wann du ihn heruntergeschluckt hast.

Der Satz taucht fast überall auf? Dann ist er sehr alt und sehr stark. Das ist kein schlechtes Ergebnis, aber ein Hinweis auf Kapitel 22.

Du bemerkst ihn fast immer erst danach? Das ist am Anfang normal. Mach die Woche noch einmal. Wer anfängt, auf einen Satz zu achten, bemerkt ihn nach und nach früher.

Der Satz ist in der ganzen Woche nicht aufgetaucht? Dann kreuz „kein einziges Mal“ an und schreib nichts dazu, nur damit etwas dasteht. Das kann heißen, dass die Lage, in der er kommt, bei dir selten ist. Dann schreib auf, wann sie zuletzt war, auch wenn es Monate oder Jahre her ist. Selten ist eine Auskunft. Es heißt aber auch, dass du in diesen Momenten wenig Übung hast.

Du hast keinen Satz gefunden? Dann nimm Blatt 9 noch einmal vor, Bild 2 und Bild 3. Manchmal findet man zuerst den Körper und dann den Satz.