

Innen und außen

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.

Keine Namen. Schreib „meine Mutter“, „mein Schichtführer“, „eine Freundin“. Und frag niemanden, dem du mit deiner Tat geschadet hast oder der Angst vor dir hatte.

Wann du es ausfüllst: Teil 1 heute, bevor du jemanden fragst. Teil 2 in den nächsten ein bis zwei Wochen, nach jedem Gespräch am selben Tag. Teil 3, wenn alle drei Antworten da sind.

Wenn du deinen Führerschein nicht mehr hast: Das Blatt gilt unverändert. Wähle als dritte Person jemanden, mit dem du früher gefahren bist, oder jemanden aus einem anderen Teil deines Lebens.

Teil 1 – Mein Bild

Ausgefüllt am _____, bevor ich jemanden gefragt habe.

Wenn mir etwas gegen den Strich geht, bin ich:

Wie gut ich mich im Griff habe, von 1 bis 10: _____

Woran ich selbst merke, dass es hochkommt:

Was andere wohl über mich sagen werden:

Teil 2 – Drei Blicke von außen

PERSON 1 Wer (keine Namen): _____

Kennt mich seit _____ Jahren, aus: ☐ Familie/Partner
☐ Arbeit

- ☐ Auto/Fahren
☐ anderes

Gefragt am _____

Wie ich bin, wenn mir etwas gegen den Strich geht:

Woran sie oder er es merkt, bevor ich es merke:

Habe ich diskutiert? ☐ nein ☐ ja, bei: _____

PERSON 2 (wie Person 1)

PERSON 3 (wie Person 1)

Zu „Habe ich diskutiert?“. Ehrlich ankreuzen. Wenn du bei einer Antwort diskutiert hast, ist genau diese Antwort wahrscheinlich die wichtigste.

Teil 3 – Der Abgleich

Was mindestens zwei gesagt haben:

Wo mein Bild und die Blicke von außen übereinstimmen:

Wo sie auseinandergehen:

Meine frühen Zeichen – was andere sehen, bevor ich es merke:

Was ich bisher für ein Zeichen von Kontrolle gehalten habe
und was vielleicht keines ist:

Zu den frühen Zeichen. Schreib sie so auf, dass man sie sehen oder hören kann: „Ich werde still“, „Ich rede schneller“, „Ich stehe auf“. Nicht „Ich werde wütend“. Du brauchst diese Zeile in Kapitel 18 und Kapitel 23.

Teil 4 – Wenn du niemanden gefragt hast

☐ Ich habe niemanden gefragt.

Weil:

☐ ich niemanden habe, den ich fragen kann

☐ ich mich nicht getraut habe

☐ ich die Antwort nicht hören wollte

☐ anderes: _____

Wen ich stattdessen fragen könnte

(Bewährungshilfe, Kollege, Nachbar, Vorbereiter):

Zu Teil 4. Jedes Kreuz hier ist eine Auskunft über dich. „Niemanden haben“ nimmst du mit in Kapitel 21. „Nicht getraut“ und „nicht hören wollen“ sind der Grund, es trotzdem zu tun.