

Meine vier Selbstlügen

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.

Nur Taten von Blatt 7, keine Namen. Schreib „zur Polizei“, „zu meinem Anwalt“, „zu meiner Mutter“.

Bevor du anfängst: der Übertrag. Du musst keine Blätter nebeneinanderlegen. Schlag jedes Blatt einmal auf und schreib hier ab, was du brauchst. Ein Stichwort reicht.

Von Blatt 7 – die Nummern und Daten deiner Taten:

Von Blatt 8 – wann es angefangen hat:

Von Blatt 9 – dein Satz bei Bild 2 und die Stelle, ab der es entschieden war:

Von Blatt 10 – dein wichtigster Satz und woher er kommt:

Ohne diese Zeilen bleibt hier alles Meinung, und die gewinnt deine Selbstlüge.

Wann du es ausfüllst: Teil 1 und 2 an einem Abend. Teil 3 an einem anderen.

Wenn du deinen Führerschein nicht mehr hast: Das Blatt schaut zurück. Es gilt unverändert.

Teil 1 – Welche ist meine?

Kreuz nur an, wenn dir **eine bestimmte Gelegenheit** einfällt, bei der du den Satz gesagt oder gedacht hast. Ein Kreuz ohne Gelegenheit ist kein Kreuz.

☐ „Der hat angefangen.“

Gesagt oder gedacht, wann und zu wem: _____

☐ „Ich bin halt so.“

Gesagt oder gedacht, wann und zu wem: _____

☐ „Das bin ich nicht mehr.“ / „Das bin ich nicht.“

Gesagt oder gedacht, wann und zu wem: _____

☐ „Mit Autofahren hat das nichts zu tun.“

Gesagt oder gedacht, wann und zu wem: _____

☐ Ein eigener: „_____“

Gesagt oder gedacht, wann und zu wem: _____

Die drei Zeichen – bei welchem Satz treffen alle drei zu?

Es geht mir danach besser ☐

Der Satz passt auf alles ☐

Ich werde gereizt, wenn

jemand nachfragt ☐ → bei: _____

Teil 2 – Was ich damals gesagt habe

Geh Blatt 7 Tat für Tat durch. Schreib auf, **was du damals dazu gesagt hast**, nicht wie du es heute siehst. Wenn du es nicht mehr weißt, schreib *weiß ich nicht mehr*.

Tat Nr.	Zu wem	Was ich gesagt habe
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Welche der vier Selbstlügen steckt darin, wenn ich es heute lese?

Teil 3 – Den stärksten Satz weitersprechen

Mein stärkster Satz: „_____“

Was daran wahr ist:

Wo er aufhört zu stimmen – mit Blick auf Blatt 7, 8, 9 oder 10:

Der Satz, zu Ende gesprochen:

„_____“

_____“

Zu Teil 3. Die Fortsetzung ist kein Satz für die Untersuchung. Sie ist für dich. Wenn sie glatt klingt, hast du sie zu früh aufgeschrieben. Eine gute Fortsetzung enthält etwas, das du ungern hinschreibst: eine Handlung von dir, ein Datum, eine Lücke.