

Mein Regelwerk

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 schaut nach vorn. Keine Namen anderer Menschen.

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 9 – die Stellen zum Aussteigen:

Von Blatt 13 – dein frühes Zeichen:

Von Blatt 14 – wer es mitgetragen hat:

Von Blatt 16 – deine Ursache und dein Anteil:

Von Blatt 8 oder 11 – für deinen Grund: was dich heute hält:

Wie viele Regeln: zwei, höchstens drei. Ein Block je Regel.

Wenn du derzeit nicht fährst: Bau mindestens eine Regel, die du im Alltag erproben kannst, bei der Arbeit, im Bus, zu Hause. Regeln fürs Auto schreibst du auch auf und kreuzt „Plan, bis ich wieder fahre“ an.

Teil 1 – Die Stelle

REGEL NR. ____

Woher kommt die Stelle?

- ☐ eine Stelle zum Aussteigen auf Blatt 9 → Schwellenregel
☐ ein frühes Zeichen auf Blatt 13 → Wenn-Dann-Regel
☐ meine Ursache auf Blatt 16, die sich
über Tage aufbaut → Kalenderregel

Die Stelle in meinen Worten:

Liegt sie vor der Stelle, ab der es entschieden war?

- ☐ ja ☐ nein → eine frühere Stelle suchen

Teil 2 – Die Regel

REGEL NR. _____

Kalender- oder Schwellenregel:

WANN (ein Zeitpunkt, der von selbst kommt):

WO (wo ich in dem Moment bin):

WAS (eine Handlung, die man sehen könnte):

Wenn-Dann-Regel:

Wenn _____,

dann _____.

Wo ich sie erprobe:

- ☐ im Auto ☐ bei der Arbeit ☐ zu Hause ☐ unterwegs
☐ Plan, bis ich wieder fahre

Teil 3 – Mein Grund

Warum ich diese Regel halte:

Woher der Grund kommt:

- ☐ Blatt 14 (die andere Seite, wer es mitgetragen hat)
- ☐ Blatt 11 (was mir die Tat gebracht hat, und woher ich es jetzt bekomme)
- ☐ Blatt 8 (was mich in den Zeiten ohne getragen hat)
- ☐ der Führerschein

Gilt der Grund auch noch, wenn ich den Führerschein wiederhabe und keine Frist, keine Bewährung, kein Verfahren mehr läuft?

- ☐ ja ☐ nein → einen zweiten Grund suchen

Teil 4 – Die Probe

REGEL NR. _____

ja nein

- | | | | |
|---|---|--------------------------|--------------------------|
| 1 | Kommt der Zeitpunkt oder Auslöser von selbst, ohne dass ich daran denken muss? | ☐ | ☐ |
| 2 | Könnte jemand von außen sehen, ob ich es getan habe? | ☐ | ☐ |
| 3 | Fällt mir ein Tag der letzten Woche ein, an dem sie drangekommen wäre? | ☐ | ☐ |
| 4 | Setzt sie vor der Tat an, nicht erst bei ihr? | ☐ | ☐ |
| 5 | Trägt der Grund auch ohne Führerschein-Frage? | ☐ | ☐ |
| 6 | Lässt sie Luft für eine Lage, in der ich anders handeln muss – ist sie keine „immer, egal was“-Regel? | ☐ | ☐ |

Bei einem Nein: Bau die Regel um, bevor du sie erprobst. Bei Frage 1 ist der Zeitpunkt zu ungenau, bei Frage 2 die Handlung, bei Frage 4 die Stelle zu spät, bei Frage 5 fehlt ein Grund, bei Frage 6 ist die Regel zu groß.

Teil 5 – Die Probewoche

Tag	Regel	Kam dran?	Gehalten?	Was war
_____	_____	☐ ja ☐ nein	☐ ja ☐ nein	_____
_____	_____	☐ ja ☐ nein	☐ ja ☐ nein	_____
_____	_____	☐ ja ☐ nein	☐ ja ☐ nein	_____
_____	_____	☐ ja ☐ nein	☐ ja ☐ nein	_____
_____	_____	☐ ja ☐ nein	☐ ja ☐ nein	_____

In dieser Woche: drangekommen _____ mal, gehalten _____, gerissen _____

Bei gerissen – was hätte gefehlt?

- ☐ die Regel war zu groß
- ☐ die Stelle war zu spät
- ☐ ich habe den Auslöser nicht bemerkt
- ☐ ich brauche ein Werkzeug für den Moment → Kapitel 18

Zu Teil 5. Eine Regel, die in der ersten Woche nie drankam, bleibt stehen. Mach eine zweite Woche. Eine Regel, die gerissen ist, bleibt auch stehen. Schreib daneben, was gefehlt hat, und nimm es mit in Kapitel 18.