

# Mein Leben drumherum

---

**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 anderer Menschen.** Keine Beträge. Schreib „Schulden bei zwei Stellen“, nicht die Summe.

„**Damals**“ heißt: das Jahr vor deiner Tat. Bei mehreren Taten nimm die letzte, die auf Blatt 7 steht.

**Leg daneben:** Blatt 8 (die lange Linie) und Blatt 16 (deine Ursache und dein Anteil).

## Teil 1 – Damals und heute

Ein Block je Bereich. Bereiche ohne Bezug zu deiner Tat füllst du trotzdem kurz aus.

BEREICH: ☐ Arbeit ☐ Geld ☐ Wohnen ☐ Menschen zu Hause  
☐ Was nach Feierabend bleibt

Damals: \_\_\_\_\_

Heute: \_\_\_\_\_

Hatte es mit meiner Tat zu tun?

☐ ja ☐ ein wenig ☐ nein ☐ weiß ich nicht

Welche Antwort passt?

☐ Es hat sich geändert seit wann: \_\_\_\_\_

☐ Es ist gleich, aber ich gehe

anders damit um

☐ Es drückt noch

wie: \_\_\_\_\_

→ Teil 2

Woran man es sehen könnte:

\_\_\_\_\_

Hält es auch, wenn sich die Umstände wieder ändern?

- ☐ ja, weil \_\_\_\_\_
- ☐ ich weiß es nicht

## Teil 2 – Was noch drückt

Was drückt: \_\_\_\_\_

Seit wann: \_\_\_\_\_

Wer weiß davon: \_\_\_\_\_  
(keine Namen)

Was ich tue, damit es mich nicht zurückbringt:

\_\_\_\_\_

Brauche ich dafür Hilfe von außen?

- ☐ nein ☐ ja, ich habe sie schon ☐ ja → Kapitel 22

**Zu Teil 2.** Wenn gerade eine Krise alles überdeckt, eine Trennung, eine Kündigung, ein Todesfall, schreib sie hier hin, auch wenn sie mit deiner Tat nichts zu tun hat. Sie hat mit deinen nächsten Wochen zu tun.

## Teil 3 – Wegziehen oder weglaufen

Nur, wenn du etwas verlassen hast oder verlassen willst: eine Wohnung, eine Stadt, eine Arbeit, eine Gruppe.

Was ich verlassen habe oder verlasse: \_\_\_\_\_

Warum: \_\_\_\_\_

Was ich mitnehme (Regel von Blatt 17, Werkzeug von Blatt 18):

\_\_\_\_\_

Ein Tag, an dem es mit dem alten Auslöser trotzdem gehalten hat:

\_\_\_\_\_

- ☐ gibt es noch nicht

**Zu Teil 3.** Ein Kreuz bei „gibt es noch nicht“ heißt nicht, dass du bleiben musst. Es heißt, dass du dort, wo du hingehst, als Erstes üben wirst.

## **Teil 4 – Ein Jahr voraus**

In einem Jahr soll anders sein:

1 \_\_\_\_\_

erster Schritt: \_\_\_\_\_ erledigt am: \_\_\_\_\_

2 \_\_\_\_\_

erster Schritt: \_\_\_\_\_ erledigt am: \_\_\_\_\_

Was ich zu verlieren habe, wenn ich wieder hochgehe:

\_\_\_\_\_