

Mein Beleg-Protokoll

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. Du bringst es nicht zur Untersuchung mit, und du legst es dort nicht vor. Was du sagst, entscheidest du dort.

Keine Namen anderer Menschen. Schreib die Rolle.

Was nicht auf dieses Blatt gehört: Wenn du jemanden angefasst, jemandem gedroht, jemanden verletzt oder etwas kaputtgemacht hast, wenn du nach einem Unfall weggefahren oder ohne Führerschein gefahren bist, oder wenn die Polizei kam: Schreib es nicht hier auf. Sprich mit einem Anwalt und lies Kapitel 26.

Dieses Blatt ist anders als alle anderen. Teil 1 machst du heute. Teil 2 läuft ab morgen. Teil 3 siehst du dir alle vier Wochen an. Teil 4 legst du heute an und ergänzt ihn laufend. Teil 5 kommt drei Monate nach der jüngsten Zeile in Teil 1.

Wenn du derzeit nicht fährst: Alle Teile gelten. Deine Belege kommen aus dem Alltag, und das zählt. Wenn du wieder fährst, fängt das Blatt nicht von vorn an. Es bekommt eine Zeile mehr.

Teil 1 – Die Anfangsliste

Einmal ausfüllen, heute. **Für jede Sache eine eigene Zeile.** Such das Datum, bevor du schätzt. Wenn du es nicht findest, schreib „etwa“ davor.

Was gilt (Regel · Werkzeug · Plan · Veränderung · Mensch · Hilfe)	Herkunft (Blatt)	Seit wann (Tag.Monat. Jahr / etwa)	Woher ich das Datum habe

Zusammen _____ Zeilen. Mit genauem Datum _____, mit „etwa“ _____.

Das hier ist bisher noch gar nicht drangekommen:

Teil 2 – Das laufende Protokoll

Eine Zeile für jeden Tag, der eine verdient. **Nicht für jeden Tag.**

Datum (mit Jahr) · Wochentag _____

- Sorte: ☐ eng, und es hat gehalten
☐ gehalten, aber es hat nicht gereicht
☐ nicht gehalten
☐ ein anderer hat etwas gesagt oder getan

Was los war und was ich getan habe, zwei, drei Zeilen,
so wie es war:

Was gegriffen hat (Blatt und Nummer): _____
(bei „ein anderer hat etwas gesagt oder getan“ dann leer)

Welcher alte Auslöser war das? (Teil 4, Nummer) _____

Zur dritten Sorte: Dieselbe Länge, derselbe Ton wie die anderen. Was du damit machst, steht in Kapitel 26.

Zur vierten Sorte: Im Wortlaut, noch am selben Abend. Und frag niemanden, ob du dich verändert hast.

Teil 3 – Der Blick alle vier Wochen

Zeitraum: von _____ bis _____

eng und gehalten _____

gehalten, aber nicht gereicht _____

nicht gehalten _____

ein anderer hat etwas gesagt oder getan _____

Welche Sorte fehlt bei mir? _____

Was sich sonst verändert hat, ohne dass es auf einem Blatt steht:

Was nicht mehr vorkommt, mit Datum:

Seit _____ nicht mehr vorgekommen:

Gehe ich einer Lage aus dem Weg? ☐ nein ☐ ja, seit _____:

Zur fehlenden Sorte: Fehlt „nicht gehalten“, ist dein Protokoll vielleicht noch jung. Fehlt „ein anderer hat etwas gesagt“, frag niemanden, warte ab. Fehlt „eng und gehalten“, kann es drei Gründe haben: Es war ruhig. Deine Regeln haben die engen Tage abgeschafft. Oder du gehst den Lagen aus dem Weg. Das Letzte ist erlaubt, belegt aber etwas anderes: dass du die Lage meidest, nicht, dass du ihr gewachsen bist.

Zur Zeile „Was nicht mehr vorkommt“: Ein Ausbleiben ist ein Beleg, wenn du sagen kannst, was ausbleibt und seit wann.

Teil 4 – Meine alten Auslöser

Heute anlegen, laufend ergänzen. Die Auslöser stehen auf Blatt 9, Blatt 18 und Blatt 23.

Nr.	Alter Auslöser	Seit meiner Veränderung vorgekommen?
		Datum Was ich getan habe

- 1 _____ ☐ noch nicht
_____ ☐ gehalten ☐ nicht
- 2 _____ ☐ noch nicht
_____ ☐ gehalten ☐ nicht
- 3 _____ ☐ noch nicht
_____ ☐ gehalten ☐ nicht
- 4 _____ ☐ noch nicht
_____ ☐ gehalten ☐ nicht
- 5 _____ ☐ noch nicht
_____ ☐ gehalten ☐ nicht

Von _____ Auslösern sind _____ seitdem vorgekommen.
Wann kommen die übrigen erfahrungsgemäß? (Jahreszeit, Anlass)

Meine Frist aus der Anordnung (Blatt 5): _____
Passt sie dazu? ☐ ja ☐ nein → mit dem Anwalt sprechen

Zu Teil 4. Ein Auslöser, der noch nicht vorgekommen ist, ist kein Versagen. Er ist eine offene Frage. Ein Auslöser, bei dem es nicht gehalten hat, ist auch keine Katastrophe. Er ist ein Datum, ab dem du neu zählst.

Teil 5 – Der Rückblick nach drei Monaten

Nicht bewerten. Lesen, was dasteht.

Rückblick am _____
(drei Monate nach der jüngsten Zeile in Teil 1)

Meine älteste Zeile ist vom _____, meine jüngste vom _____.

Der Tag, an dem es am engsten war: _____

Was ich da getan habe:

Der Tag, an dem es nicht gehalten hat und der mir am meisten

zu denken gibt: _____

Was ein anderer gesagt oder getan hat, das ich mir nicht selbst hätte sagen können:

Von meinen alten Auslösern sind jetzt _____ von _____ vorgekommen.

Kostet mich etwas davon noch Anstrengung? ☐ ja ☐ nein

Wenn ja, was? _____

Danach führst du Teil 2 auf einem neuen Blatt weiter und machst den Rückblick alle drei Monate. Kommt eine neue Zeile in Teil 1 dazu, rechnet der Rückblick ab dieser Zeile.