

Wenn ich hochgehe

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. 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: **Dann füllst du diesen Bogen nicht aus.** Lies den Kasten „Über der Linie“ in Kapitel 26 und halte dich daran.

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 Stelle, ab der es entschieden war:

Von Blatt 18 – deine zwei Werkzeuge:

Von Blatt 23 – deine Glatteisstellen und deine Linie:

Von Blatt 24 – die Auslöser, die noch offen sind:

Ein Bogen je Fall. Auch für einen Ausrutscher, der schon Wochen her ist. Das nennt sich hier Nachholfall.

Der Bogen

BOGEN NR. _____ ☐ Nachholfall

Datum · Wochentag: _____

Was passiert ist (drei Zeilen, so wie es war):

Wie schwer?

- ☐ ein Ausrutscher – meine Linie hat gehalten
- ☐ knapp an der Linie
- ☐ über der Linie → nicht hier. Siehe oben.

Was war es?

- ☐ Meine Regel ist gerissen. Welche? (Blatt 17) _____
- ☐ Sie hat gehalten, aber nicht gereicht.
- ☐ Es gab keine Regel für diese Lage.

1 DER ABEND

Welcher Satz war als Erstes da?

-
- ☐ Schönreden ☐ Zusammenbruch ☐ keiner von beiden

2 EINEM MENSCHEN GESAGT

Wem (Rolle): _____ Wann: _____

- ☐ noch niemandem – bis wann: _____

3 IN ZEITLUPE

Mein frühes Zeichen habe ich gemerkt:

- ☐ vorher ☐ mittendrin ☐ erst danach ☐ gar nicht

Die letzte Stelle zum Aussteigen war:

Es lag

- ☐ an der Regel (zu groß, zu spät, falsche Stelle)

- ☐ am Werkzeug (kam zu spät, passte nicht)
- ☐ an einer Glatteisstelle, die ich kannte
- ☐ an einer neuen Lage, die auf keiner Liste stand
- ☐ weiß ich noch nicht

4 WAS ICH ÄNDERE (eine Sache)

- | | |
|--|--|
| ☐ Regel neu gefasst | ☐ zweiter Schritt ergänzt |
| ☐ neue Glatteisstelle | ☐ neuer Auslöser auf Blatt 24 |
| ☐ Gespräch geführt | ☐ Hilfe ausgeweitet |
| ☐ offen gelassen | |

Was genau:

5 GERADEGEBOGEN (nur bei Ausrutscher oder knapp an der Linie)

- ☐ entschuldigt bei (Rolle): _____ am: _____
- ☐ nicht nötig ☐ noch nicht

WEITERZÄHLEN

Auslöser Nr. ____ auf Blatt 24, neu gezählt ab: _____

Zu Schritt 1. Schreib den Satz auf, wie er gekommen ist, nicht so, wie er klingen sollte. „Dann war das alles umsonst“ ist ein ehrlicher Eintrag.

Zu Schritt 4. Eine Sache. Wenn du keine findest, kreuz „offen gelassen“ an und sprich mit deiner Hilfe darüber. Eine erfundene Änderung ist schlechter als eine ehrliche Lücke.

Zu Schritt 5. Eine Entschuldigung ohne Erklärung: „Das war nicht in Ordnung von mir.“ Kein „aber“.

Die Zählzeile

Alle drei Monate, zusammen mit dem Rückblick auf Blatt 24.

Bögen bisher: _____ davon Nachholfälle: _____

Wie schwer: _____ Ausrutscher _____ knapp an der Linie

Was es war: _____ Regel gerissen

_____ gehalten, nicht erreicht

_____ keine Regel

Erster Satz am Abend:

_____ Schönreden _____ Zusammenbruch

_____ keiner

Daraus geworden:

_____ neu gefasste Regeln _____ zweite Schritte

_____ neue Glatteisstellen _____ neue Auslöser

_____ Gespräche _____ mehr Hilfe

_____ offen gelassen

Werden die Abstände zwischen den Bögen größer? ☐ ja ☐ nein

Werden die Fälle leichter? ☐ ja ☐ nein

Zu den letzten zwei Zeilen. Sie sind der eigentliche Maßstab. Nicht, ob es passiert, sondern ob es seltener und leichter wird. Wenn eine der beiden Antworten nach einem halben Jahr „nein“ ist, nimm das Blatt mit zu deiner Hilfe.