

Urteile über deinen Nächsten • Schreibe es auf • Stelle vier Fragen • Kehre es um

DENKE AN EINE WIEDERKEHRENDE, BELASTENDE SITUATION.

In dieser Situation, zu dieser Zeit und an diesem Ort (*erinnere dich vor dem Lesen jeder einzelnen Frage daran*):

1. Wer ärgert, verwirrt, oder enttäuscht dich, und warum?

In dieser Situation: Ich bin _____ wegen _____, weil _____
Gefühl Name

Beispiel: Ich bin wütend auf Paul, weil er mir nicht zuhört. Er wertschätzt mich nicht. Er hat Einwände gegen alles was ich sage.

2. Wie willst du, dass er/sie sich ändert? Was willst du, dass er/sie tut?

In dieser Situation: Ich will, dass _____
Name

Beispiel: Ich will, dass Paul sieht, dass er Unrecht hat. Ich will, dass er sich entschuldigt.

3. Was genau sollte er/sie tun oder lassen, wie sein, denken oder fühlen? Welchen Rat kannst du anbieten, um ihm/ihr zu helfen?

In dieser Situation: _____ sollte/sollte nicht _____
Name

Beispiel: Paul sollte besser für sich sorgen. Er sollte nicht mit mir streiten.

4. Was brauchst du, dass er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut, damit du glücklich bist?

In dieser Situation: Ich brauche von _____, dass _____
Name

Beispiel: Ich brauche von Paul, dass er mir zuhört. Ich brauche von Paul, dass er mich respektiert.

5. Was denkst du über ihn/sie? Erstelle eine Liste.

In dieser Situation: _____ ist _____
Name

Beispiel: Paul ist unfair, arrogant, laut, unehrlich, völlig daneben und unbewusst.

6. Was willst du mit dieser Person nie wieder erleben?

Ich will nie wieder _____

Beispiel: Ich will nie wieder das Gefühl haben, dass Paul mich nicht wertschätzt. Ich will nie wieder sehen, wie er raucht und seine Gesundheit ruiniert.

Die vier Fragen

1. Ist das wahr?
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
4. Wer wärst du ohne den Gedanken?

Kehre den Gedanken um

- a) zu dir selbst
- b) zur anderen Person
- c) ins Gegenteil

Beispiel: Paul hört mir nicht zu.

- a) zu dir selbst (*Ich höre mir nicht zu.*)
- b) zur anderen Person (*Ich höre Paul nicht zu.*)
- c) ins Gegenteil (*Paul hört mir zu.*)

Finde drei echte, konkrete Beispiele dafür, wie jede Umkehrung in dieser Situation wahr ist.