

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

Denke an eine wiederkehrende, belastende Situation, auch wenn diese nur einmal vorgekommen ist und sich nur in deinem Verstand wiederholt. Bevor du die unten stehenden Fragen beantwortest, gestatte dir, mental zu Zeit und Ort des belastenden Ereignisses zurück zu gehen. Sei nicht höflich, nett oder weise.

1. In dieser Situation, zu dieser Zeit und an diesem Ort: wer ärgert, verwirrt, oder enttäuscht dich, und warum?

Ich bin _____ auf/wegen _____, weil _____
Gefühl Name

Beispiel: Ich bin wütend auf Paul, weil er Einwände gegen alles hat, was ich sage.

2. In dieser Situation: wie willst du, dass er/sie sich ändert? Was willst du, dass er/sie tut?

Ich will, dass _____
Name

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

3. In dieser Situation: welchen Rat kannst du ihm/ihr anbieten?

_____ sollte/sollte nicht _____
Name

Beispiel: Paul sollte besser für sich sorgen. Er sollte nicht mit mir streiten. Er sollte aufhören zu lügen. Er sollte erkennen, dass ich nur versuche ihm zu helfen.

4. Damit *du* in dieser Situation glücklich bist: Was brauchst du, dass er/sie denkt, sagt, fühlt oder tut?

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 in dieser Situation? Erstelle eine Liste.

_____ ist _____
Name

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

6. Was ist es in dieser Situation, das du nie wieder erleben willst?

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

Beispiel: Paul hört mir nicht zu.

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 wärest du ohne den Gedanken?

Kehre den Gedanken um

- 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 für dich wahr ist.