Patrick Wirth

Verrat an sich selbst

Arbeitsheft zum Achtwochenprogramm

Dieses Arbeitsheft begleitet das Achtwochenprogramm des Hauptbuchs. Wählen Sie kleine, möglichst sichere Alltagssituationen. Sie müssen weder alle Felder ausfüllen noch eine bestimmte Entwicklung nachweisen. Der Titel verwendet Selbstverrat als Reflexionsbegriff, nicht als Diagnose oder Schuldzuweisung. Anpassung unter Druck, Abhängigkeit oder Gewalt ist keine freie Entscheidung gegen sich selbst und keine Schuld der Betroffenen. Ein Bedürfnis ist ein Hinweis, kein Befehl. Kompromisse und veränderte Werte dürfen zu Ihrem Weg gehören. Alle ausgefüllten Beispiele sind ausdrücklich fiktiv.

Dieses Heft ist für Ihre eigene Verwendung bestimmt. Sie entscheiden, was Sie notieren und wem Sie etwas zeigen. Verwenden Sie bei Bedarf Kürzel und lassen Sie persönliche Angaben weg. Bewahren Sie das Heft so auf, dass Ihre Privatsphäre geschützt bleibt. Keine Aufgabe verlangt belastende Erinnerungen, ein persönliches Gespräch oder einen Kontaktabbruch. Bei Bedrohung oder anhaltender erheblicher Belastung hat geeignete Unterstützung frühzeitig Vorrang. Sie dürfen Aufgaben verkleinern, auslassen oder pausieren.

Anwendung Wählen Sie zuerst das passende Wochenblatt. Nutzen Sie dazu die Vorlagen, die für Ihren nächsten Schritt erforderlich sind. Die Felder lassen sich in Word bearbeiten oder nach dem Ausdrucken von Hand ausfüllen. Die Vorlagen dürfen für die eigene persönliche Anwendung ausgefüllt werden. Die darüber hinausgehende Weitergabe richtet sich nach dem Rechtevorbehalt.

© 2026 Patrick Wirth – Alle Rechte vorbehalten. Nutzung, Vervielfältigung, Bearbeitung, Veröffentlichung oder Weitergabe nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung. Gesetzlich erlaubte Nutzungen bleiben unberührt.

Ausgabe Oktober 2026

Vorlage 1

Meine Ausgangslage

Beschreiben Sie einen überschaubaren Lebensbereich. Beginnen Sie bei Ihrer gegenwärtigen Lage und Ihren verfügbaren Möglichkeiten, nicht bei einem Urteil über sich.

Fiktives Beispiel: Ich übernehme im Gemeinschaftsgarten oft kurzfristige Dienste. Ein freier Samstag ist mir wichtig. Ich möchte Anfragen zuerst prüfen. Für eine kurze Notiz habe ich abends fünf Minuten. Eine verlässliche Nachbarin könnte mit mir die Dienstverteilung ansehen.

Welchen Lebensbereich möchte ich zunächst betrachten?

Welche konkrete wiederkehrende Situation beschäftigt mich dort?

Was möchte ich in dieser Situation besser berücksichtigen?

Welche Verpflichtung oder Abhängigkeit begrenzt meinen Spielraum?

Welche Zeit und Kraft stehen mir gegenwärtig realistisch zur Verfügung?

Welche Unterstützung könnte meinen nächsten Schritt erleichtern?

Vorlage 2

Beobachtung ohne Selbstanklage

Trennen Sie einen beobachtbaren Vorgang von Ihrer Deutung. Eine schnelle Zustimmung ist zunächst eine Handlung, kein Urteil über Ihren Wert.

Fiktives Beispiel: Meine Cousine fragte nach einer Fahrt. Ich sagte sofort zu. Später ärgerte ich mich, weil ich lernen wollte. Ich vermutete, sie erwarte meine Hilfe immer; ausgesprochen hatte sie das nicht. Nächstes Mal möchte ich vor der Antwort meinen Kalender prüfen.

Was geschah konkret, ohne pauschale Bewertungen?

Was habe ich tatsächlich gesagt oder getan?

Welcher eigene Wunsch oder Bedarf war erkennbar?

Welche Deutung habe ich dem Verhalten anderer gegeben?

Welche Bedingungen beeinflussten meine verfügbaren Möglichkeiten?

Was möchte ich bei einer ähnlichen Szene früher bemerken?

Vorlage 3

Werte und Bedürfnisse

Verbinden Sie höchstens zwei Werte mit einer Alltagsszene. Unterscheiden Sie ein Bedürfnis von der ersten Lösung, die Ihnen dazu einfällt.

Fiktives Beispiel: Mir sind Verbundenheit und Erholung wichtig. Nach der Betreuung meines Enkels brauche ich Ruhe. Ein ganzer freier Sonntag wäre schön; erreichbar ist zunächst ein kürzerer Besuch mit festem Ende. Ich möchte den Kontakt behalten und meinen Umfang benennen.

Welche konkrete Situation möchte ich prüfen?

Welcher Wert ist mir darin wichtig?

Welcher zweite Wert steht möglicherweise dazu in Spannung?

Welches Bedürfnis möchte ich anerkennen?

Welche zwei unterschiedlichen Antworten könnten diesem Bedürfnis dienen?

Welche Antwort ist unter meinen Bedingungen derzeit vertretbar?

Vorlage 4

Eine Entscheidung prüfen

Vergleichen Sie zwei echte Möglichkeiten. Berücksichtigen Sie Werte, Aufwand und Unsicherheit; vollständige Gewissheit ist keine Voraussetzung für jede Entscheidung.

Fiktives Beispiel: Ein Wochenendseminar interessiert mich. Die Reise würde mein Budget übersteigen. Ich prüfe eine günstigere Tagesveranstaltung und frage nach den Gesamtkosten. Bis Donnerstag möchte ich entscheiden. Mein Interesse bleibt wichtig, auch wenn die grosse Reise derzeit nicht möglich ist.

Welche Entscheidung steht bis wann tatsächlich an?

Welche Werte möchte ich dabei berücksichtigen?

Welche zeitliche oder finanzielle Grenze muss ich beachten?

Welche zwei Möglichkeiten sind unter diesen Bedingungen wirklich erreichbar?

Welche fehlende Information könnte meine Wahl verändern?

Welchen nächsten Schritt wähle ich und wann prüfe ich ihn?

Vorlage 5

Eine Grenze vorbereiten

Wählen Sie eine möglichst sichere Alltagsszene. Eine Grenze beschreibt Ihren Umfang und eine machbare eigene Handlung, nicht die garantierte Reaktion anderer.

Fiktives Beispiel: Ein freundlicher Besuch dauert meist länger, als ich Zeit habe. Ich sage zu Beginn: Ich bleibe heute bis vier. Kurz vorher erinnere ich daran und verabschiede mich dann. Wird es schwierig, möchte ich den nächsten Besuch vorher klarer vereinbaren.

In welcher überschaubaren Situation brauche ich eine Begrenzung?

Welcher Umfang ist für mich tatsächlich tragbar?

Mit welchem kurzen Satz kann ich diesen Umfang benennen?

Welche eigene Handlung kann die Grenze praktisch unterstützen?

Welche bestehende Verantwortung muss ich bei der Umsetzung berücksichtigen?

Welche Unterstützung brauche ich, falls die Reaktion unsicher oder bedrohlich wird?

Vorlage 6

Eine eigene Zusage gestalten

Versprechen Sie sich eine kleine Handlung statt einer bestimmten Stimmung. Planen Sie Voraussetzungen und eine kürzere Form für volle Tage mit ein.

Fiktives Beispiel: Ich möchte meine Woche übersichtlicher beginnen. Am Sonntag sehe ich zwanzig Minuten auf die anstehenden Termine. Bei wenig Kraft prüfe ich nur die nächsten zwei Tage. Ich muss dadurch nicht sofort ruhig werden. Nach einer Woche bewerte ich den Nutzen.

Welchem eigenen Anliegen soll meine Zusage dienen?

Welche konkrete Handlung nehme ich mir vor?

Wann und wo soll sie stattfinden?

Welcher Umfang passt zu meinen verfügbaren Kräften?

Welche kleinere Form oder bewusste Verschiebung ist bei einer Störung sinnvoll?

Wann prüfe ich, ob die Zusage hilfreich und tragbar war?

Vorlage 7

Ein Gespräch geschützt führen

Ein Gespräch ist optional. Wählen Sie Zweck, Inhalt und Offenheit selbst. Eine klare Mitteilung verlangt keine vollständige Offenlegung persönlicher Gründe.

Fiktives Beispiel: Ich möchte späte Telefonate begrenzen. Mein Satz lautet: Unsere Gespräche sind mir wichtig; abends kann ich künftig eine halbe Stunde telefonieren. Weitere persönliche Gründe behalte ich für mich. Ich wähle einen ruhigen Zeitpunkt und beende die Klärung, wenn nur noch dieselbe Forderung wiederholt wird.

Was soll nach der Mitteilung konkret klarer sein?

Welche beobachtbare Situation möchte ich ansprechen?

Welche Bitte oder Entscheidung möchte ich verständlich ausdrücken?

Welche persönlichen Angaben möchte ich ausdrücklich privat halten?

Welche Form und welcher Rahmen sind für mich passend und sicher?

Wie kann ich das Gespräch begrenzen oder Unterstützung hinzunehmen?

Vorlage 8

Einen Rückschritt fair auswerten

Beschreiben Sie eine einzelne Abweichung. Trennen Sie Ihren Anteil von Druck, fehlenden Informationen und Bedingungen ausserhalb Ihres Einflusses.

Fiktives Beispiel: Ich wollte eine Aufgabe erst prüfen, sagte aber im Gedränge sofort zu. Mein Kalender war nicht verfügbar. Ich kann den Umfang noch rechtzeitig begrenzen. Beim nächsten Treffen nehme ich meinen Kalender mit und bitte vor einer Antwort um Bedenkzeit.

Welche begrenzte Handlung hatte ich mir vorgenommen?

Was geschah tatsächlich?

Welche Bedingungen erschwerten oder begrenzten meine Wahl?

Welcher Anteil liegt wirklich in meiner Verantwortung?

Welche Korrektur oder Wiedergutmachung ist jetzt angemessen und möglich?

Welchen einzigen Bestandteil möchte ich beim nächsten Versuch verändern?

Vorlage 9

Meine Unterstützung

Unterstützung darf vor einer weiteren Übung beginnen. Besonders bei Bedrohung oder erheblicher Belastung müssen Sie den eigenen Spielraum nicht allein erweitern.

Fiktives Beispiel: Die Pflegeorganisation übersteigt meinen verfügbaren Umfang. Mein Bruder kann einen festen Anruf übernehmen. Zusätzlich möchte ich ein örtliches Beratungsangebot erfragen. Ich bitte zunächst um Hilfe bei der Terminübersicht. Über persönliche Einzelheiten entscheide ich selbst.

Wobei reichen meine gegenwärtigen Mittel nicht aus?

Welche konkrete Entlastung oder Information würde jetzt helfen?

Welche verlässliche Person oder geeignete Stelle kommt dafür infrage?

Mit welcher begrenzten Bitte kann ich beginnen?

Welche persönlichen Informationen möchte ich dabei schützen?

Welcher nächste Kontakt ist erreichbar und wann möchte ich ihn aufnehmen?

Vorlage 10

Kleine Versuche auswerten

Bewerten Sie den Versuch und seinen Ausgang getrennt. Eine enttäuschte Reaktion anderer beweist nicht automatisch, dass Ihre Handlung unpassend war.

Fiktives Beispiel: Ich kündigte beim Besuch eine Stunde Zeit an und ging wie vereinbart. Mein Nachbar war traurig, blieb aber freundlich. Für mich war der Umfang tragbar. Ich möchte die frühe Zeitangabe beibehalten und beim nächsten Besuch erneut prüfen, ob sie passt.

Was wollte ich mit diesem kleinen Versuch herausfinden?

Welche Handlung habe ich tatsächlich erprobt?

Was konnte ich danach konkret beobachten?

Welchen Aufwand oder Preis hatte der Versuch für mich?

Welche neue Information erhielt ich über die Situation oder Beziehung?

Was möchte ich beibehalten, verändern oder vorerst offenlassen?

Vorlage 11

Meine nächste Entscheidung

Nutzen Sie eine gewonnene Einsicht für eine bevorstehende reale Wahl. Ein vorbereitender Schritt darf genügen, wenn noch Informationen oder sichere Möglichkeiten fehlen.

Fiktives Beispiel: Für die nächste Chorveranstaltung möchte ich keine unbestimmte Zusatzaufgabe übernehmen. Ich frage zuerst nach dem Zeitbedarf. Eine Stunde kann ich beitragen. Wenn mehr nötig ist, suche ich mit den anderen eine Aufteilung. Nach der Veranstaltung prüfe ich meinen Umfang.

Welche konkrete Wahl steht als Nächstes an?

Welche bisherige Einsicht ist dafür besonders hilfreich?

Welchen eigenen Wert und welchen Bedarf möchte ich berücksichtigen?

Welche Grenze oder fehlende Voraussetzung muss ich ernst nehmen?

Welchen begründeten Schritt kann ich jetzt tatsächlich vertreten?

Woran erkenne ich später, ob eine Anpassung oder Unterstützung nötig ist?

Vorlage 12

Den nächsten Monat gestalten

Wählen Sie einen Schwerpunkt und ein Mass von genug. Eine hilfreiche kleine Form darf bestehen bleiben; Fortsetzung muss keine Steigerung sein.

Fiktives Beispiel: Im nächsten Monat prüfe ich neue regelmässige Aufgaben vor der Zusage. Eine kurze Kalendersicht genügt. In vollen Wochen notiere ich nur die Anfrage und antworte später. Am Monatsende sehe ich zurück. Bei dauerhaft zu wenig Spielraum bitte ich um praktische Entlastung.

Welchen einen Bereich möchte ich im nächsten Monat bewusster gestalten?

Welche kleine Handlung möchte ich dafür beibehalten oder beginnen?

Welches erreichbare Mass ist für mich genug?

Welche leichtere Form gilt in besonders vollen Wochen?

Welche Unterstützung und welcher Schutz gehören zu meinem Plan?

An welchem Termin prüfe ich Fortsetzung, Anpassung oder Pause?

Woche 1

Sich selbst wieder wahrnehmen

Ziel Eine gewöhnliche Situation genauer beobachten und eine eigene Wahrnehmung vor der nächsten Antwort bemerken.

Zeit Genau 90 Minuten: drei Arbeitseinheiten à 20 Minuten und 30 Minuten Auswertung. Gespräch oder Beratung bei Bedarf zusätzlich. Reduziert: drei Einheiten à 10 Minuten für Wahrnehmen, einen kleinen Schritt und Rückblick; keine zusätzliche vollständige Auswertung.

Aufgaben dieser Woche

1. Einheit 1, 20 Minuten: Nutzen Sie «Meine Ausgangslage». Wählen Sie einen kleinen sicheren Lebensbereich und benennen Sie Ihren gegenwärtigen Spielraum.

2. Einheit 2, 20 Minuten: Nutzen Sie «Beobachtung ohne Selbstanklage». Beschreiben Sie eine gewöhnliche Szene und trennen Sie Beobachtung von Deutung.

3. Einheit 3, 20 Minuten: Bereiten Sie vor einer einzigen passenden Antwort eine kurze Pause vor. Erproben Sie sie nur, wenn es sicher und praktikabel ist; notieren Sie den tatsächlichen Verlauf.

Ergebnis Eine kurze Ausgangsbeschreibung und eine beobachtete Stelle, an der Ihre eigene Sicht erkennbar oder noch unklar blieb.

Was ich konkret getan oder beobachtet habe

Was offen bleibt und welche andere Erklärung möglich ist

30 Minuten: Lesen Sie zehn Minuten Ihre Beobachtung ohne Urteile, prüfen Sie zehn Minuten den erkennbaren Wunsch und wählen Sie zehn Minuten eine nächste kleine Beobachtungsaufgabe. Ein unklarer Wunsch ist ein zulässiges Ergebnis.

Mein nächster Schritt mit Termin und passender Unterstützung

Woche 2

Werte und Bedürfnisse klären

Ziel Ein oder zwei Werte und ein Bedürfnis mit einer konkreten Alltagssituation verbinden.

Zeit Genau 90 Minuten: drei Arbeitseinheiten à 20 Minuten und 30 Minuten Auswertung. Gespräch oder Beratung bei Bedarf zusätzlich. Reduziert: drei Einheiten à 10 Minuten für Wahrnehmen, einen kleinen Schritt und Rückblick; keine zusätzliche vollständige Auswertung.

Aufgaben dieser Woche

1. Einheit 1, 20 Minuten: Nutzen Sie «Werte und Bedürfnisse». Wählen Sie eine konkrete Szene und übersetzen Sie einen Wert in eine mögliche Handlung.

2. Einheit 2, 20 Minuten: Benennen Sie einen zweiten wichtigen Wert und ein Bedürfnis. Suchen Sie zwei unterschiedliche Antworten auf denselben Bedarf.

3. Einheit 3, 20 Minuten: Wählen Sie eine erreichbare Verbindung aus Ihren Anliegen und Ihrem Spielraum. Erproben oder planen Sie einen kleinen Schritt, ohne eine ideale Lösung zu verlangen.

Ergebnis Eine vorläufige eigene Gewichtung und eine konkrete Möglichkeit, einen Bedarf unter Ihren Bedingungen zu berücksichtigen.

Was ich konkret getan oder beobachtet habe

Was offen bleibt und welche andere Erklärung möglich ist

---

30 Minuten: Betrachten Sie zehn Minuten die Szene, prüfen Sie zehn Minuten Folgen und Aufwand und formulieren Sie zehn Minuten Ihre gegenwärtige Gewichtung. Bedürfnisse dürfen anerkannt bleiben, auch wenn ihre Erfüllung vorerst begrenzt ist.

Mein nächster Schritt mit Termin und passender Unterstützung

Woche 3

Kleine Entscheidungen bewusst treffen

Ziel Eine Entscheidung mit überschaubaren Folgen anhand eigener Gründe und realer Möglichkeiten treffen oder vorbereiten.

Zeit Genau 90 Minuten: drei Arbeitseinheiten à 20 Minuten und 30 Minuten Auswertung. Gespräch oder Beratung bei Bedarf zusätzlich. Reduziert: drei Einheiten à 10 Minuten für Wahrnehmen, einen kleinen Schritt und Rückblick; keine zusätzliche vollständige Auswertung.

Aufgaben dieser Woche

1. Einheit 1, 20 Minuten: Nutzen Sie «Eine Entscheidung prüfen». Klären Sie Anlass, tatsächliche Frist und vorhandene Grenzen.

2. Einheit 2, 20 Minuten: Vergleichen Sie zwei echte Möglichkeiten. Formulieren Sie bei Bedarf eine einzige Frage, deren Antwort Ihre Wahl verändern könnte.

3. Einheit 3, 20 Minuten: Treffen Sie eine begründete kleine Entscheidung oder legen Sie fest, welche Information zuerst gebraucht wird. Bestimmen Sie einen passenden Prüfpunkt.

Ergebnis Eine begründete Wahl oder ein klarer vorbereitender Schritt mit einem benannten Entscheidungszeitpunkt.

Was ich konkret getan oder beobachtet habe

Was offen bleibt und welche andere Erklärung möglich ist

---

30 Minuten: Prüfen Sie zehn Minuten Ihre damaligen Gründe, zehn Minuten den tatsächlichen oder erwartbaren Aufwand und zehn Minuten eine Folgerung. Trennen Sie die Qualität Ihrer Prüfung von einem möglicherweise unbefriedigenden Ausgang.

Mein nächster Schritt mit Termin und passender Unterstützung

Woche 4

Eine tragfähige Grenze erproben

Ziel Einen eigenen Umfang in einer möglichst sicheren kleinen Situation konkret benennen und praktisch unterstützen.

Zeit Genau 90 Minuten: drei Arbeitseinheiten à 20 Minuten und 30 Minuten Auswertung. Gespräch oder Beratung bei Bedarf zusätzlich. Reduziert: drei Einheiten à 10 Minuten für Wahrnehmen, einen kleinen Schritt und Rückblick; keine zusätzliche vollständige Auswertung.

Aufgaben dieser Woche

1. Einheit 1, 20 Minuten: Nutzen Sie «Eine Grenze vorbereiten». Wählen Sie eine überschaubare Szene und bestimmen Sie Ihren tragbaren Umfang.

2. Einheit 2, 20 Minuten: Formulieren Sie einen kurzen Satz und eine eigene machbare Handlung. Prüfen Sie bestehende Verantwortung, Sicherheit und erforderliche Unterstützung.

3. Einheit 3, 20 Minuten: Erproben Sie die Grenze, wenn es passt, oder bereiten Sie zunächst eine sichere Voraussetzung vor. Halten Sie Beobachtungen mit «Kleine Versuche auswerten» fest.

Ergebnis Ein konkreter Grenzsatz und eine Information darüber, welche Umsetzung unter Ihren Bedingungen möglich ist.

Was ich konkret getan oder beobachtet habe

Was offen bleibt und welche andere Erklärung möglich ist

30 Minuten: Betrachten Sie zehn Minuten Ihren Satz, zehn Minuten die tatsächliche Umsetzung und zehn Minuten eine Anpassung. Bei Druck oder Bedrohung hat Unterstützung Vorrang vor einer weiteren Erprobung.

Mein nächster Schritt mit Termin und passender Unterstützung

Woche 5

Eigene Zusagen verlässlich gestalten

Ziel Eine kleine eigene Zusage mit passendem Umfang, Voraussetzungen und einer fairen Anpassungsmöglichkeit verbinden.

Zeit Genau 90 Minuten: drei Arbeitseinheiten à 20 Minuten und 30 Minuten Auswertung. Gespräch oder Beratung bei Bedarf zusätzlich. Reduziert: drei Einheiten à 10 Minuten für Wahrnehmen, einen kleinen Schritt und Rückblick; keine zusätzliche vollständige Auswertung.

Aufgaben dieser Woche

1. Einheit 1, 20 Minuten: Nutzen Sie «Eine eigene Zusage gestalten». Beschreiben Sie Zweck, Handlung, Zeitpunkt und erreichbaren Umfang.

2. Einheit 2, 20 Minuten: Prüfen Sie Vorbereitung und Gesamtaufwand. Legen Sie eine kleinere Form oder eine bewusste Verschiebung für eine wahrscheinliche Störung fest.

3. Einheit 3, 20 Minuten: Führen Sie die kleine Handlung aus oder verhandeln Sie den Umfang rechtzeitig neu. Notieren Sie sachlich, was tatsächlich geschah.

Ergebnis Eine ausgeführte oder bewusst angepasste Zusage, deren Nutzen und Aufwand Sie nachvollziehen können.

Was ich konkret getan oder beobachtet habe

Was offen bleibt und welche andere Erklärung möglich ist

30 Minuten: Prüfen Sie zehn Minuten den Ablauf, zehn Minuten den Nutzen für Ihr Anliegen und zehn Minuten die weitere Form. Eine gelungene kleine Zusage muss nicht sofort grösser werden.

Mein nächster Schritt mit Termin und passender Unterstützung

Woche 6

Ehrlich und geschützt in Beziehung bleiben

Ziel Eine klare Mitteilung mit selbst gewähltem Umfang und geschützter Privatsphäre vorbereiten.

Zeit Genau 90 Minuten: drei Arbeitseinheiten à 20 Minuten und 30 Minuten Auswertung. Gespräch oder Beratung bei Bedarf zusätzlich. Reduziert: drei Einheiten à 10 Minuten für Wahrnehmen, einen kleinen Schritt und Rückblick; keine zusätzliche vollständige Auswertung.

Aufgaben dieser Woche

1. Einheit 1, 20 Minuten: Nutzen Sie «Ein Gespräch geschützt führen». Bestimmen Sie Zweck, konkrete Beobachtung und den passenden sicheren Rahmen.

2. Einheit 2, 20 Minuten: Formulieren Sie eine Bitte oder Entscheidung. Legen Sie fest, was privat bleibt und wie Sie eine unerwünschte Vertiefung begrenzen.

3. Einheit 3, 20 Minuten: Lesen oder sprechen Sie Ihre Mitteilung zur Vorbereitung. Entscheiden Sie anschliessend frei, ob und wann Sie sie verwenden; ein tatsächliches Gespräch ist optional und zeitlich zusätzlich.

Ergebnis Eine verwendbare kurze Mitteilung und ein klarer eigener Umfang der Offenheit.

Was ich konkret getan oder beobachtet habe

Was offen bleibt und welche andere Erklärung möglich ist

---

30 Minuten: Prüfen Sie zehn Minuten die Verständlichkeit, zehn Minuten Ihren Schutzrahmen und zehn Minuten einen nächsten Schritt. Falls ein Gespräch stattgefunden hat, trennen Sie Ihre Mitteilung von der nicht vollständig steuerbaren Reaktion.

Mein nächster Schritt mit Termin und passender Unterstützung

Woche 7

Einen Rückschritt fair auswerten

Ziel Eine begrenzte Abweichung ohne pauschale Selbstanklage auswerten und einen passenden Bestandteil verändern.

Zeit Genau 90 Minuten: drei Arbeitseinheiten à 20 Minuten und 30 Minuten Auswertung. Gespräch oder Beratung bei Bedarf zusätzlich. Reduziert: drei Einheiten à 10 Minuten für Wahrnehmen, einen kleinen Schritt und Rückblick; keine zusätzliche vollständige Auswertung.

Aufgaben dieser Woche

1. Einheit 1, 20 Minuten: Nutzen Sie «Einen Rückschritt fair auswerten». Beschreiben Sie Vorhaben und tatsächliche Handlung in einer kleinen, nicht stark belastenden Szene.

2. Einheit 2, 20 Minuten: Unterscheiden Sie Ihren eigenen Anteil von Bedingungen ausserhalb Ihres Einflusses. Prüfen Sie eine mögliche Korrektur und bei Bedarf «Meine Unterstützung».

3. Einheit 3, 20 Minuten: Verändern Sie einen einzigen Bestandteil für den nächsten Versuch. Bereiten Sie eine erreichbare Korrektur vor oder führen Sie sie aus, soweit sie sicher und angemessen ist.

Ergebnis Eine faire Beschreibung des eigenen Anteils und eine konkrete begrenzte Folgerung für den nächsten Schritt.

Was ich konkret getan oder beobachtet habe

Was offen bleibt und welche andere Erklärung möglich ist

---

30 Minuten: Prüfen Sie zehn Minuten die Fakten, zehn Minuten die angemessene Verantwortung und zehn Minuten die neue Versuchsanordnung. Ein schwieriger Moment hebt frühere passende Entscheidungen nicht auf.

Mein nächster Schritt mit Termin und passender Unterstützung

Woche 8

Den eigenen Weg weiterführen

Ziel Brauchbare Erfahrungen mitnehmen und für den nächsten Monat einen begrenzten, veränderbaren Schwerpunkt wählen.

Zeit Genau 90 Minuten: drei Arbeitseinheiten à 20 Minuten und 30 Minuten Auswertung. Gespräch oder Beratung bei Bedarf zusätzlich. Reduziert: drei Einheiten à 10 Minuten für Wahrnehmen, einen kleinen Schritt und Rückblick; keine zusätzliche vollständige Auswertung.

Aufgaben dieser Woche

1. Einheit 1, 20 Minuten: Nutzen Sie «Kleine Versuche auswerten». Sammeln Sie eine brauchbare Erfahrung und eine weiterhin offene Bedingung, ohne eine Abschlussprüfung daraus zu machen.

2. Einheit 2, 20 Minuten: Nutzen Sie «Meine nächste Entscheidung». Übertragen Sie eine Einsicht auf eine bevorstehende kleine Wahl und benennen Sie fehlende Unterstützung.

3. Einheit 3, 20 Minuten: Nutzen Sie «Den nächsten Monat gestalten». Wählen Sie einen Schwerpunkt, ein Mass von genug, eine leichtere Form und einen Rückblicktermin.

Ergebnis Eine veränderbare Vereinbarung für den nächsten Monat, einschliesslich Unterstützung und einer Möglichkeit zur Pause.

Was ich konkret getan oder beobachtet habe

Was offen bleibt und welche andere Erklärung möglich ist

---

30 Minuten: Sichten Sie zehn Minuten das Brauchbare, prüfen Sie zehn Minuten offene Grenzen und konkretisieren Sie zehn Minuten Ihre Fortsetzung. Eine unveränderte kleine Form, eine Anpassung oder eine bewusste Pause sind gleichermassen mögliche Ergebnisse.

Mein nächster Schritt mit Termin und passender Unterstützung
