Patrick Wirth

# Verrat im Umfeld

## Arbeitsheft zum Achtwochenprogramm

Dieses Arbeitsheft ergänzt das Achtwochenprogramm im gleichnamigen Buch von Patrick Wirth. Es enthält zwölf Arbeitskarten und acht Wochenblätter. Verwenden Sie nur, was zu Ihrer Lage passt; Sie müssen keine Karte vollständig ausfüllen und niemandem Ihre Antworten zeigen. Die Beispiele sind ausdrücklich fiktiv und keine Erlebnisse des Autors. Das reguläre Wochenbudget beträgt genau 90 Minuten: dreimal 20 Minuten für die drei Aufgaben und 30 Minuten für die Auswertung. Die reduzierte Form umfasst dreimal zehn Minuten; bearbeiten Sie darin nur den jeweils wichtigsten Punkt und halten Sie eine kurze Erkenntnis fest. Tatsächliche Gespräche, Beratung und praktische Organisation kommen bei Bedarf zusätzlich hinzu. Eine Woche darf länger dauern oder ausfallen. Bei Gewalt, Bedrohung oder Kontrolle warten Sie kein Programm ab: Sicherheit und geeignete Unterstützung gehen vor. Es besteht keine Pflicht zur Konfrontation, Vergebung oder Versöhnung. Die Verantwortung für Gewalt liegt bei den Ausübenden, nicht bei den Betroffenen. Dieses Heft ersetzt keine individuell erforderliche fachliche Beratung.

Schreiben Sie möglichst mit Kürzeln und nur die für Ihre eigene Orientierung nötigen Angaben. Bewahren Sie das Heft geschützt auf; bei digitalen Notizen berücksichtigen Sie gemeinsam genutzte Geräte und Zugänge. Nutzen Sie ausschliesslich eigene zulässige Notizen. Keine verdeckten Aufnahmen, fremden Kontenzugriffe oder privaten Informationssammlungen auf Vorrat. Tragen Sie keine unnötigen Angaben über Kinder oder andere unbeteiligte Menschen ein. Das Heft soll Ihre Entscheidung erleichtern und ist keine Ermittlungsakte. Sie dürfen eine Antwort mündlich mit einer geeigneten Unterstützung klären oder ganz offenlassen, wenn Schreiben Sie belastet oder Ihre Sicherheit beeinträchtigen könnte.

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 begrenzten Anlass und seine gegenwärtigen Folgen. Trennen Sie eine notwendige praktische Aufgabe von der noch offenen Beziehungsfrage. Bei Gefahr zählt sofort passende Unterstützung; diese Karte ist keine Voraussetzung dafür.

Fiktives ausgefülltes Beispiel: Anlass: Meine Freundin hat eine gemeinsame Ferienabsage nicht direkt mitgeteilt. Sicher bekannt: Zwei andere wussten seit einer Woche Bescheid. Folge: Die geplanten Fahrten und die Betreuung fallen aus. Schutzbedarf: Ich brauche eine tragbare Reiseentscheidung ohne Gruppendruck. Heute nötig: Unterkunft und eigene Möglichkeiten prüfen. Offen bleiben darf: Wie eng ich diese Freundschaft künftig leben möchte.

**Welchen einzelnen Anlass möchte ich jetzt betrachten?**

---

**Was weiss ich darüber aus eigener Wahrnehmung sicher?**

---

**Welche praktische oder persönliche Folge besteht heute?**

---

**Was braucht derzeit Schutz oder Entlastung?**

---

**Welche eine Aufgabe ist als Nächstes notwendig?**

---

**Welche Entscheidung darf vorerst offenbleiben?**

---

**Vorlage 2**

# Beobachtung und Deutung

Kennzeichnen Sie, was Sie selbst erlebt haben, was Ihnen berichtet wurde und was Sie daraus schliessen. Suchen Sie keine privaten Informationen über andere. Eine offene Frage darf offenbleiben, während Sie einen angemessenen Schutzschritt wählen.

Fiktives ausgefülltes Beispiel: Beobachtung: Zwei Nachbarn sprachen über einen Ausflug, von dem ich nichts wusste. Bericht: Eine Bekannte meint, es sei ein Treffen der ganzen Hausgemeinschaft gewesen. Deutung: Vielleicht wurde ich bewusst ausgelassen. Andere Möglichkeit: Es war eine private Verabredung. Wichtige Frage: Für wen war die Einladung gedacht? Nächster Schritt: Die organisierende Person einmal direkt nach dem Rahmen fragen.

**Was habe ich selbst konkret gesehen oder gehört?**

---

**Welche Angabe stammt von einer anderen Person?**

---

**Welche Bedeutung oder Absicht vermute ich bisher?**

---

**Welche andere plausible Erklärung bleibt möglich?**

---

**Welche offene Frage würde meine Entscheidung wirklich verändern?**

---

**Wie kann ich begrenzt nachfragen oder ohne weitere Suche handeln?**

---

**Vorlage 3**

# Erwartungen und Absprachen

Unterscheiden Sie Wunsch, vermutete Übereinkunft und ausdrücklich bestätigte Zusage. Übersetzen Sie einen allgemeinen Wert in ein konkretes Verhalten. Eine klare Absage kann verlässlicher sein als eine Zustimmung, die niemand tragen kann.

Fiktives ausgefülltes Beispiel: Erwartung: Vor Kosten für ein gemeinsames Wochenende werde ich gefragt. Grundlage: Ich hatte meine knappen Mittel erwähnt, aber keine Grenze genannt. Unklarheit: Mein Freund verstand dies als Auftrag, günstig zu suchen. Neuer Vorschlag: Keine Buchung für mich ohne meine ausdrückliche Zustimmung. Eigener Beitrag: Ich antworte innerhalb von zwei Tagen. Bei Änderung: Eine neue Summe braucht erneut Zustimmung.

**Welche konkrete Erwartung hatte ich?**

---

**Worauf beruhte sie tatsächlich?**

---

**Was wurde unterschiedlich verstanden oder blieb unausgesprochen?**

---

**Welche eine klare Absprache schlage ich vor?**

---

**Was kann ich selbst dazu verlässlich beitragen?**

---

**Wie sollen Änderungen oder Absagen mitgeteilt werden?**

---

**Vorlage 4**

# Eine Vertraulichkeitsgrenze

Legen Sie fest, welcher Inhalt in welchem Kreis bleiben soll. Eine Weitergabeerlaubnis ist begrenzt und kein allgemeiner Zugang zu Ihrem Privatleben. Unterstützung bei Schädigung oder Gefahr darf in einem geeigneten geschützten Rahmen gesucht werden.

Fiktives ausgefülltes Beispiel: Inhalt: Ein noch unsicherer privater Umzugsplan. Gewünschter Kreis: Nur meine Schwester und ich. Grenze: Keine Erwähnung in der Familiengruppe. Formulierung: Bitte frage mich, bevor du diesen Plan mit anderen besprichst. Bei Verletzung: Ich teile vorerst nur bestätigte Alltagsangaben. Unterstützung: Eine diskrete Freundin hilft mir, meine Reaktion zu ordnen, ohne den Plan weiterzutragen.

**Welche eigene Information möchte ich schützen?**

---

**Mit wem und zu welchem Zweck möchte ich sie teilen?**

---

**Welche Weitergabe ist ausdrücklich nicht gewünscht?**

---

**Wie kann ich diese Grenze verständlich aussprechen?**

---

**Was werde ich bei einer erneuten Verletzung selbst verändern?**

---

**Wo kann ich Unterstützung erhalten, ohne unnötig weitere Angaben zu verbreiten?**

---

**Vorlage 5**

# Ein Gespräch vorbereiten

Prüfen Sie zuerst Sicherheit, Zweck und Rahmen. Ein Gespräch darf verschoben, begleitet oder unterlassen werden. Konzentrieren Sie sich auf einen Anlass und ein realistisches Ziel. Sie müssen weder Zustimmung noch eine Entschuldigung erzwingen.

Fiktives ausgefülltes Beispiel: Rahmen: Ein kurzes Treffen an einem gut erreichbaren Ort ist für mich tragbar. Anlass: Ein Freund brachte trotz meines Neins eine Person zum Essen mit. Ziel: Keine weiteren arrangierten Begegnungen ohne Zustimmung. Einstieg: Ich hatte diese Begegnung abgelehnt; das wurde übergangen. Frage: Wirst du mich künftig vorher ausdrücklich fragen? Unterbrechung: Bei Beschimpfungen beende ich das Treffen und gehe selbständig heim.

**Ist ein Gespräch derzeit sicher und für mich tragbar?**

---

**Welchen einen Vorfall möchte ich ansprechen?**

---

**Was ist mein realistisches Mindestziel?**

---

**Mit welchem konkreten Satz beginne ich?**

---

**Welche Frage oder Bitte soll beantwortet werden?**

---

**Wann und wie werde ich das Gespräch gegebenenfalls unterbrechen?**

---

**Vorlage 6**

# Eine Grenze mit Folgen

Beschreiben Sie Ihre eigene Teilnahme und eine Folge in Ihrem Einflussbereich. Die Folge soll schützen und zum Anlass passen. Berücksichtigen Sie Wege, Betreuung, Geld und andere Abhängigkeiten. Eine kleinere umsetzbare Grenze ist sinnvoller als eine nicht tragbare Drohung.

Fiktives ausgefülltes Beispiel: Verhalten: Wiederholte Kommentare über meinen Körper am Familientisch. Grenze: Darüber spreche ich nicht. Satz: Wenn diese Kommentare weitergehen, beende ich meinen Besuch. Eigene Folge: Nach einer Erinnerung gehe ich. Vorbereitung: Ich organisiere meine eigene Heimfahrt und kläre die Betreuung vorher. Prüfung: Nach dem nächsten Besuch schaue ich, ob die Grenze tragbar war und respektiert wurde.

**Welches konkrete Verhalten möchte ich begrenzen?**

---

**Was werde ich selbst nicht weiter mittragen?**

---

**Wie lautet meine kurze Grenzmitteilung?**

---

**Welche passende Folge kann ich selbst umsetzen?**

---

**Was muss ich dafür vorbereiten und wer wäre mitbetroffen?**

---

**Wann prüfe ich, ob diese Grenze angepasst werden sollte?**

---

**Vorlage 7**

# Veränderungen prüfen

Betrachten Sie den verletzten Vertrauensbereich und gewöhnlich sichtbares Verhalten. Keine verdeckten Prüfungen, Fallen oder Personenscores. Eine Entschuldigung kann ein Anfang sein; Ihre weitere Nähe bleibt eine eigene Entscheidung und braucht keinen festen Erfolgszeitplan.

Fiktives ausgefülltes Beispiel: Verletzter Bereich: Eine Freundin verschwieg einen Schaden am geliehenen Zelt. Anerkannt: Sie benennt das Verschweigen und organisiert die vereinbarte Reparatur. Wichtige Veränderung: Probleme werden früh mitgeteilt. Sichtbare Erfahrung: Eine Terminänderung hat sie direkt angekündigt. Kleiner Schritt: Wir wandern wieder zusammen, ich verleihe vorerst keine Ausrüstung. Offen: Ob später auch das Verleihen wieder passt.

**In welchem konkreten Bereich wurde Vertrauen verletzt?**

---

**Welche Verantwortung wurde bisher tatsächlich übernommen?**

---

**Welche passende Veränderung müsste im Alltag sichtbar werden?**

---

**Welche neue Erfahrung habe ich ohne Überwachung gemacht?**

---

**Welcher begrenzte nächste Schritt wäre für mich vertretbar?**

---

**Was bleibt offen oder weiterhin begrenzt?**

---

**Vorlage 8**

# Meine Unterstützung

Unterscheiden Sie Zuhören, praktische Entlastung, Beratung und Vermittlung. Niemand muss alle Rollen übernehmen. Benennen Sie, welche Hilfe Sie wünschen und was ohne Rücksprache nicht geschehen soll. Bei Gefahr ist passende Unterstützung vorrangig.

Fiktives ausgefülltes Beispiel: Bedarf: Hilfe beim Sortieren eines Konflikts im Wanderkreis. Geeignete Person: Eine diskrete Freundin ausserhalb der Gruppe. Bitte: Zwanzig Minuten zuhören und meine Gesprächsfrage prüfen. Nötige Angaben: Der Anlass und meine Reaktion, keine fremden Nachrichten. Grenze: Niemanden für mich ansprechen. Alternative: Bei weiter grosser Belastung eine geeignete Beratung suchen; für Fahrten kann eine Nachbarin begrenzt unterstützen.

**Welche Unterstützung brauche ich gerade konkret?**

---

**Welche Person oder Stelle passt zu diesem Bedarf?**

---

**Wie lautet meine begrenzte Bitte?**

---

**Welche Angaben sind dafür wirklich nötig?**

---

**Was soll ohne meine Rücksprache nicht geschehen?**

---

**Welche weitere Möglichkeit habe ich bei einer Absage oder höherem Bedarf?**

---

**Vorlage 9**

# Kontakt und Abstand

Suchen Sie eine tragbare Form zwischen unveränderter Nähe und vollständigem Rückzug. Kontakt zu einzelnen Menschen und Teilnahme an einer grossen Runde können getrennt entschieden werden. Eine vorläufige Form darf später überprüft werden und ist kein Versöhnungsversprechen.

Fiktives ausgefülltes Beispiel: Gewünschte Verbindung: Meine Grossmutter weiter sehen. Belastender Rahmen: Die grosse Runde mit wiederholten abwertenden Kommentaren meines Cousins. Neue Form: Ein kurzer Besuch zu zweit alle zwei Wochen. Notwendige Absprache: Einen Termin direkt bestätigen. Mitteilung: Ich komme vorerst nicht zur grossen Runde, möchte dich aber einzeln besuchen. Prüfung: Nach zwei Besuchen entscheide ich über die nächste Zeit.

**Welche Verbindung möchte ich erhalten oder vorsichtig erproben?**

---

**Welcher bisherige Rahmen belastet oder gefährdet mich?**

---

**Welche Häufigkeit, Dauer und welcher Ort wären tragbar?**

---

**Welche notwendigen Aufgaben brauchen trotzdem einen klaren Kontaktweg?**

---

**Was muss ich wem knapp mitteilen?**

---

**Wann betrachte ich die Erfahrung mit dieser Form erneut?**

---

**Vorlage 10**

# Zwei Möglichkeiten vergleichen

Vergleichen Sie zwei wirklich verfügbare Möglichkeiten. Berücksichtigen Sie Schutz, Zugehörigkeit, praktische Kosten und Unterstützung. Es geht nicht um eine perfekte Lösung oder eine rechnerische Bewertung von Menschen. Eine begrenzte Zwischenform darf eine eigene Möglichkeit sein.

Fiktives ausgefülltes Beispiel: Möglichkeit A: Am ganzen Familienfest teilnehmen. Möglichkeit B: Eine Stunde gratulieren und selbständig heimfahren. Bedarf: Kontakt zur Jubilarin und Schutz vor langer belastender Diskussion. Folgen: A bietet mehr Begegnungen, kostet derzeit viel Kraft; B begrenzt Zeit, lässt einiges aus. Vorbereitung: Eigene Fahrt und klare Mitteilung. Vorläufige Wahl: B. Neubewertung: Falls bereits vorab Druck oder Bedrohung entsteht, hole ich Unterstützung und prüfe neu.

**Welche zwei tatsächlich verfügbaren Möglichkeiten vergleiche ich?**

---

**Welcher Bedarf soll in beiden berücksichtigt werden?**

---

**Welche Schutzwirkung und welche Belastung hat Möglichkeit A?**

---

**Welche Schutzwirkung und welche Belastung hat Möglichkeit B?**

---

**Welche praktische Unterstützung oder Vorbereitung braucht jede Möglichkeit?**

---

**Welche Wahl ist vorläufig tragbar und wodurch müsste ich sie neu prüfen?**

---

**Vorlage 11**

# Meine nächste Entscheidung

Wählen Sie einen nächsten Schritt, der auf den bekannten Teil der Lage gestützt werden kann. Sie müssen nicht jedes Motiv kennen oder die ganze Beziehung entscheiden. Eine Entscheidung darf eine Nachfrage, eine Pause oder das Organisieren geeigneter Hilfe sein.

Fiktives ausgefülltes Beispiel: Entscheidung: Eine zusätzliche Vereinsaufgabe vorerst nicht übernehmen. Grundlage: Die bisherige Entlastung wurde trotz klarer Zusage zweimal nicht organisiert. Offen: Ob die Leitung meine Lage verstanden hat. Einfluss: Meine Zusage und deren Umfang. Mitteilung: Ich kann die Zusatzaufgabe derzeit nicht verlässlich tragen. Nächste Prüfung: Nach der kommenden Besprechung; bei einer realistischen Aufgabenverteilung entscheide ich neu, ohne sie bereits zu versprechen.

**Welche einzelne Entscheidung steht jetzt wirklich an?**

---

**Auf welche gesicherten Informationen kann ich sie gründen?**

---

**Welche Frage bleibt offen, ohne diesen Schritt zu verhindern?**

---

**Was liegt dabei tatsächlich in meinem Einfluss?**

---

**Welche Mitteilung oder Vorbereitung gehört zur Entscheidung?**

---

**Wann und aufgrund welcher Erfahrung prüfe ich sie erneut?**

---

**Vorlage 12**

# Den nächsten Monat gestalten

Geben Sie Schutz, notwendigen Aufgaben und einem Leben ausserhalb des Konflikts Platz. Planen Sie klein genug für Ihre tatsächlichen Kräfte. Offene Fragen dürfen bestehen bleiben. Neue Hilfe oder erneute Prüfung ist erlaubt; ein Monat ist keine Frist für Heilung oder Versöhnung.

Fiktives ausgefülltes Beispiel: Schutz: Keine neuen gemeinsamen Geldzusagen ohne klare Absprache. Verlässlicher Kontakt: Ein Spaziergang mit meiner Schwester. Eigene Tätigkeit: Wieder einmal im offenen Chor mitsingen. Notwendige Aufgabe: Betreuung für einen zusätzlichen Nachmittag klären. Unterstützung: Eine geeignete Beratungsstelle nach Möglichkeiten fragen. Rückblick: Am Monatsende prüfe ich Belastung und Wahlmöglichkeiten; die unbeantwortete Frage nach dem damaligen Motiv muss bis dahin nicht gelöst sein.

**Welche Grenze oder Schutzmassnahme möchte ich beibehalten?**

**Welche verlässliche Verbindung möchte ich pflegen?**

**Welche eigene Tätigkeit soll ausserhalb des Konflikts Raum erhalten?**

**Welche notwendige praktische Aufgabe plane ich ein?**

**Welche Unterstützung benötige ich dafür?**

**Wann schaue ich zurück und welche Frage darf bis dahin offenbleiben?**

**Woche 1**

# Abstand gewinnen und die Lage ordnen

Ziel Einen konkreten Anlass, den heutigen Schutzbedarf und die nächste notwendige Aufgabe voneinander unterscheiden. Bei Gefahr direkt geeignete Unterstützung suchen und das Programm nicht abwarten.

Zeit Genau 90 Minuten: dreimal 20 Minuten und 30 Minuten Auswertung. Reduzierte Form: dreimal zehn Minuten. Tatsächliche Gespräche, Beratung und praktische Organisation bei Bedarf zusätzlich.

## Aufgaben dieser Woche

1. Erste 20 Minuten: Nutzen Sie die Karte Meine Ausgangslage. Beschreiben Sie einen Anlass und trennen Sie die unmittelbare praktische Folge von der offenen Beziehungsfrage.

2. Zweite 20 Minuten: Nutzen Sie Beobachtung und Deutung. Kennzeichnen Sie eigene Wahrnehmung, Angaben anderer und Ihre bisherige Schlussfolgerung; lassen Sie echte Lücken offen.

3. Dritte 20 Minuten: Wählen Sie auf Meine nächste Entscheidung einen kleinen Schutz- oder Entlastungsschritt und prüfen Sie, welche Vorbereitung er braucht.

Ergebnis Eine begrenzte Lagebeschreibung und ein tragbarer nächster Schritt. Eine endgültige Bewertung der Beziehung ist nicht erforderlich.

**Was ich konkret getan oder beobachtet habe**

**Was offen bleibt und welche andere Erklärung möglich ist**

**30 Minuten Auswertung: Was ist sicherer oder übersichtlicher geworden? Was braucht unmittelbar Hilfe? Welche Entscheidung darf warten? Halten Sie eine Erkenntnis und den nächsten Prüftermin fest. In der reduzierten Form notieren Sie innerhalb der drei Zehn-Minuten-Einheiten nur den jeweils wichtigsten Punkt.**

**Mein nächster Schritt mit Termin und passender Unterstützung**

**Woche 2**

# Vertrauen und Erwartungen klären

Ziel Den konkret verletzten Vertrauensbereich und die Grundlage einer Erwartung erkennen, ohne ein Gefühl als Motivbeweis zu behandeln.

Zeit Genau 90 Minuten: dreimal 20 Minuten und 30 Minuten Auswertung. Reduzierte Form: dreimal zehn Minuten. Tatsächliche Gespräche, Beratung und praktische Organisation bei Bedarf zusätzlich.

## Aufgaben dieser Woche

1. Erste 20 Minuten: Bearbeiten Sie Erwartungen und Absprachen für einen Vorfall. Unterscheiden Sie einen Wunsch von einer ausdrücklich bestätigten Zusage.

2. Zweite 20 Minuten: Nutzen Sie Eine Vertraulichkeitsgrenze, wenn persönliche Informationen betroffen sind. Sonst beschreiben Sie auf Veränderungen prüfen den tatsächlich verletzten Bereich.

3. Dritte 20 Minuten: Formulieren Sie eine präzise Erwartung an künftiges Verhalten. Prüfen Sie mit Beobachtung und Deutung, welche Annahme über Motive weiterhin offen ist.

Ergebnis Eine verständliche Erwartung und ein genauer benannter Vertrauensbereich. Sie müssen noch keine Aussprache oder Annäherung zusagen.

**Was ich konkret getan oder beobachtet habe**

---

**Was offen bleibt und welche andere Erklärung möglich ist**

---

**30 Minuten Auswertung: Was war wirklich vereinbart? Was wurde nur vorausgesetzt? Welche Erwartung ist angemessen und konkret formulierbar? Halten Sie fest, was Sie neu mitteilen möchten und was Sie vorerst nur für sich ordnen. In der reduzierten Form wählen Sie pro Einheit eine Kernfrage.**

---

**Mein nächster Schritt mit Termin und passender Unterstützung**

---

**Woche 3**

# Eine begrenzte Absprache treffen

Ziel Einen tragbaren Vorschlag für genau einen wiederkehrenden Punkt vorbereiten und, wenn verantwortbar, einen passenden Weg zur Verständigung wählen.

Zeit Genau 90 Minuten: dreimal 20 Minuten und 30 Minuten Auswertung. Reduzierte Form: dreimal zehn Minuten. Tatsächliche Gespräche, Beratung und praktische Organisation bei Bedarf zusätzlich.

## Aufgaben dieser Woche

1. Erste 20 Minuten: Wählen Sie auf Erwartungen und Absprachen einen Punkt, etwa Terminbestätigung, Zustimmung vor Kosten oder Rückfrage vor Weitergabe.

2. Zweite 20 Minuten: Beschreiben Sie, wer was bis wann übernehmen könnte, was Sie selbst beitragen und wie Änderungen mitgeteilt werden sollen. Prüfen Sie realistische Wahlmöglichkeiten.

3. Dritte 20 Minuten: Nutzen Sie Ein Gespräch vorbereiten für Zweck und Rahmen. Ist ein Kontakt nicht verantwortbar, halten Sie stattdessen einen eigenen Planungsschritt oder eine passende Unterstützungsfrage fest.

Ergebnis Ein konkreter Absprachevorschlag oder eine begründete Alternative zum Gespräch. Eine gemeinsame Vereinbarung entsteht nur mit tatsächlicher Zustimmung.

**Was ich konkret getan oder beobachtet habe**

---

**Was offen bleibt und welche andere Erklärung möglich ist**

---

**30 Minuten Auswertung: Ist der Vorschlag verständlich und für Sie tragbar? Wo besteht noch keine Zustimmung? Was werden Sie deshalb nicht als sichere Grundlage einplanen? Falls ein zusätzliches Gespräch bereits stattgefunden hat, trennen Sie dessen Ergebnis von Ihren Hoffnungen. Reduziert bearbeiten Sie jeweils den wichtigsten Punkt.**

---

**Mein nächster Schritt mit Termin und passender Unterstützung**

---

**Woche 4**

# Eine Grenze verantwortbar mitteilen

Ziel Eine Grenze und eine passende eigene Folge so vorbereiten, dass sie zu Ihrer Sicherheit, Ihren Abhängigkeiten und Ihren tatsächlichen Möglichkeiten passen.

Zeit Genau 90 Minuten: dreimal 20 Minuten und 30 Minuten Auswertung. Reduzierte Form: dreimal zehn Minuten. Tatsächliche Gespräche, Beratung und praktische Organisation bei Bedarf zusätzlich.

## Aufgaben dieser Woche

1. Erste 20 Minuten: Nutzen Sie Eine Grenze mit Folgen. Benennen Sie das konkrete Verhalten und die Teilnahme, die Sie selbst begrenzen möchten.

2. Zweite 20 Minuten: Prüfen Sie Umsetzung, Wege, Betreuung, Geld und mitbetroffene Menschen. Wählen Sie eine kleinere Grenze oder zusätzliche Unterstützung, wenn die erste Folge nicht tragbar ist.

3. Dritte 20 Minuten: Formulieren Sie mit Ein Gespräch vorbereiten eine kurze Mitteilung und eine mögliche Unterbrechung. Eine reale Mitteilung ist freiwillig und bei Gefahr nicht der vorrangige Schritt.

Ergebnis Eine umsetzbare Grenzformulierung mit Vorbereitung oder ein konkreter Unterstützungsbedarf. Die Reaktion anderer liegt nicht vollständig in Ihrem Einfluss.

**Was ich konkret getan oder beobachtet habe**

---

**Was offen bleibt und welche andere Erklärung möglich ist**

---

**30 Minuten Auswertung: Schützt die Folge oder soll sie vor allem Schmerz zurückgeben? Kann ich sie wirklich umsetzen? Welche Abhängigkeit braucht Beachtung? Falls die Grenze schon mitgeteilt wurde, betrachten Sie Wirkung und Tragbarkeit, ohne sich für Unsicherheit abzuwerten. Reduziert genügt eine Kernantwort je Einheit.**

---

**Mein nächster Schritt mit Termin und passender Unterstützung**

---

**Woche 5**

# Veränderungen im Alltag prüfen

Ziel Worte, Verantwortung und gewöhnlich sichtbares Verhalten zusammen betrachten, ohne verdeckte Prüfungen oder Überwachung einzusetzen.

Zeit Genau 90 Minuten: dreimal 20 Minuten und 30 Minuten Auswertung. Reduzierte Form: dreimal zehn Minuten. Tatsächliche Gespräche, Beratung und praktische Organisation bei Bedarf zusätzlich.

## Aufgaben dieser Woche

1. Erste 20 Minuten: Nutzen Sie Veränderungen prüfen. Beschreiben Sie eine zum ursprünglichen Vertrauensbruch passende Veränderung, die im normalen Umgang sichtbar wäre.

2. Zweite 20 Minuten: Halten Sie eine tatsächlich erlebte neue Erfahrung fest. Trennen Sie beobachtetes Verhalten von Ihrer Hoffnung oder Befürchtung; es darf auch noch keine neue Erfahrung vorliegen.

3. Dritte 20 Minuten: Wählen Sie auf Meine nächste Entscheidung, ob Sie eine Grenze beibehalten, eine begrenzte Annäherung erwägen oder weitere Unterstützung suchen möchten.

Ergebnis Eine nachvollziehbare vorläufige Sicht auf Veränderung und ein eigener nächster Schritt. Keine Personennote und kein Anspruch auf vollständiges Vertrauen.

**Was ich konkret getan oder beobachtet habe**

---

**Was offen bleibt und welche andere Erklärung möglich ist**

---

**30 Minuten Auswertung: Passt das neue Verhalten zum verletzten Bereich? Wird mein Tempo respektiert? Was bleibt unverändert oder offen? Vergebung, Versöhnung und künftiger Zugang werden getrennt betrachtet. In der reduzierten Form wählen Sie pro Einheit einen dieser Punkte und halten eine kurze Erkenntnis fest.**

---

**Mein nächster Schritt mit Termin und passender Unterstützung**

---

**Woche 6**

# Unterstützung und Schutz organisieren

Ziel Eine passende konkrete Hilfe wählen und Rollen, Vertraulichkeit und praktische Abhängigkeiten berücksichtigen. Dringender Schutz wird unabhängig von dieser Programmwoche sofort gesucht.

Zeit Genau 90 Minuten: dreimal 20 Minuten und 30 Minuten Auswertung. Reduzierte Form: dreimal zehn Minuten. Tatsächliche Gespräche, Beratung und praktische Organisation bei Bedarf zusätzlich.

## Aufgaben dieser Woche

1. Erste 20 Minuten: Nutzen Sie Meine Unterstützung. Unterscheiden Sie Zuhören, praktische Hilfe und geeignete fachliche Beratung nach Ihrem tatsächlichen Bedarf.

2. Zweite 20 Minuten: Formulieren Sie eine begrenzte Bitte, die nötigen Angaben und die Grenze, dass ohne Rücksprache niemand als Bote oder Vermittlerin auftreten soll.

3. Dritte 20 Minuten: Prüfen Sie auf Meine Ausgangslage, welche einzelne Abhängigkeit eine zusätzliche Möglichkeit braucht. Halten Sie eine passende Kontakt- oder Beratungsfrage und eine Alternative fest.

Ergebnis Eine konkrete Unterstützungsbitte und ein zusätzlicher praktischer Ansatz. Sie müssen keine Gruppe auf Ihre Seite ziehen oder Ihre Geschichte überall offenlegen.

**Was ich konkret getan oder beobachtet habe**

---

**Was offen bleibt und welche andere Erklärung möglich ist**

---

**30 Minuten Auswertung: Passt die gewählte Hilfe zum Bedarf? Sind Rollen und Vertraulichkeit klar? Welche Hilfe fehlt noch? Falls eine Anfrage bereits beantwortet wurde, würdigen Sie ehrliche Grenzen und prüfen Alternativen. Reduziert bearbeiten Sie einen Unterstützungsbedarf in kleinen Schritten statt das ganze Netz zu planen.**

---

**Mein nächster Schritt mit Termin und passender Unterstützung**

---

**Woche 7**

# Kontakt und Abstand erproben

Ziel Eine vorläufige Kontaktform finden, die Schutz, gewünschte Verbindung und notwendige Aufgaben realistisch zusammenbringt.

Zeit Genau 90 Minuten: dreimal 20 Minuten und 30 Minuten Auswertung. Reduzierte Form: dreimal zehn Minuten. Tatsächliche Gespräche, Beratung und praktische Organisation bei Bedarf zusätzlich.

## Aufgaben dieser Woche

1. Erste 20 Minuten: Nutzen Sie Kontakt und Abstand. Entwerfen Sie eine begrenzte Form mit Häufigkeit, Dauer, Ort und gegebenenfalls einem notwendigen sachlichen Kontaktweg.

2. Zweite 20 Minuten: Vergleichen Sie auf Zwei Möglichkeiten vergleichen diesen Entwurf mit einer anderen tatsächlich verfügbaren Form. Berücksichtigen Sie auch Wohnen, Betreuung und Ihre Kräfte.

3. Dritte 20 Minuten: Formulieren Sie eine nötige knappe Mitteilung und einen späteren Prüftermin. Falls eine reale Erprobung noch nicht möglich oder sicher ist, planen Sie stattdessen die erforderliche Unterstützung.

Ergebnis Ein verantwortbarer Kontaktentwurf oder ein vorbereitender Schutzschritt. Teilnahme bedeutet nicht automatisch Versöhnung, Abstand nicht automatisch endgültigen Abschied.

**Was ich konkret getan oder beobachtet habe**

---

**Was offen bleibt und welche andere Erklärung möglich ist**

---

**30 Minuten Auswertung: Welche Form gibt mir mehr Wahlmöglichkeiten? Was wäre zu belastend oder unsicher? Falls eine zusätzliche Begegnung bereits stattgefunden hat, betrachten Sie deren konkrete Wirkung statt allgemeine Urteile abzuleiten. In der reduzierten Form genügt eine kleine Veränderung des bisherigen Rahmens.**

---

**Mein nächster Schritt mit Termin und passender Unterstützung**

---

**Woche 8**

# Eine tragfähige Beziehungsgestaltung wählen

Ziel Die bisherigen Erkenntnisse in eine vorläufige Entscheidung und einen realistischen nächsten Monat übersetzen, ohne eine vollständige Klärung oder einen bestimmten Beziehungsausgang zu verlangen.

Zeit Genau 90 Minuten: dreimal 20 Minuten und 30 Minuten Auswertung. Reduzierte Form: dreimal zehn Minuten. Tatsächliche Gespräche, Beratung und praktische Organisation bei Bedarf zusätzlich.

## Aufgaben dieser Woche

1. Erste 20 Minuten: Wählen Sie höchstens drei wesentliche Beobachtungen aus den vergangenen Wochen. Notieren Sie dazu eine offene Frage und eine bestehende Abhängigkeit; treffen Sie die Monatswahl erst nach dem folgenden Vergleich.

2. Zweite 20 Minuten: Nutzen Sie Zwei Möglichkeiten vergleichen. Vergleichen Sie zwei tatsächlich verfügbare Gestaltungen für den nächsten Monat nach Schutzbedarf, praktischen Folgen und erhaltenen Verbindungen. Wählen Sie vorläufig die tragbarere Möglichkeit.

3. Dritte 20 Minuten: Nutzen Sie Den nächsten Monat gestalten. Prüfen Sie, was für die gewählte Möglichkeit noch organisiert werden muss. Ergänzen Sie eine notwendige praktische Aufgabe, passende Unterstützung, eine eigene Tätigkeit ausserhalb des Konflikts und einen Rückblicktermin.

Ergebnis Eine tragbare vorläufige Beziehungsgestaltung mit einem kleinen Monatsplan. Veränderung, Abstand oder weitere Unklarheit sind mögliche Ergebnisse; kein Ergebnis ist als Erfolg vorgeschrieben.

**Was ich konkret getan oder beobachtet habe**

---

**Was offen bleibt und welche andere Erklärung möglich ist**

---

**30 Minuten Auswertung: Was kann ich heute genauer unterscheiden? Welche Grenze oder Hilfe trägt? Was benötigt weitere Prüfung? Würdigen Sie einen realistischen Schritt und lassen Sie ungelöste Fragen erkennbar offen. Reduziert wählen Sie einen nächsten Schritt und eine kurze Monatsnotiz innerhalb der drei Zehn-Minuten-Einheiten.**

---

**Mein nächster Schritt mit Termin und passender Unterstützung**

---