

**1**

Schreiben Sie einen kurzen Satz, in dem Sie etwas beschreiben, das Sie als anstrengend empfinden. Es ist hilfreich die Worte "soll" und "sollte nicht" zu benutzen. (Z.B. "Sie sollten auf mich hören.")

>

---

---

**2**

Wie stark empfinden Sie diese Auffassung als wahr?

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

**3a**

Wie fühlen Sie sich wenn Sie daran denken? (Kreisen sie die zutreffenden Begriffe ein, oder fügen Sie eigene hinzu.)

angespannt    aufgebracht    ausweglos    besorgt  
beunruhigt    deprimiert    frustriert    hilflos  
hoffnungslos    neidisch    nervös    ungeduldig  
unruhig    unsicher    unsichtbar    unzulänglich  
verärgert    verlassen    verlegen    verletzt  
verwirrt    wütend    zurückgewiesen

**3b**

Wie handeln Sie, wenn Sie sich so fühlen? (Kreisen sie die zutreffenden Begriffe ein, oder fügen Sie eigene hinzu.)

argumentieren    aufgeben    beleidigen    bemängeln  
beschuldigen    den Anderen herabsetzen    einkaufen  
einschüchtern    essen    fliehen    kämpfen    leiden  
manipulieren    predigen    rauchen    sich beschweren  
sich in Arbeit stürzen    sich selbst bemitleiden  
sich verschließen    sich verstellen    sich zurückziehen  
schlaflos sein    schreien    tratschen    trinken  
unterbrechen    verfolgen    weinen    zaudern

**4**

Schreiben Sie die Negation Ihrer Aussage aus Schritt 1. Häufig können Sie auch "in Wirklichkeit" zu Beginn des Satzes hinzufügen und den Satz mit "jetzt" oder "damals" ergänzen.

>

---

---

**5**

Schreiben Sie hier alle Argumente auf, die Sie zur Unterstützung finden können, dass die Negation in Wirklichkeit und jetzt wahr ist (oder in der Vergangenheit war). Schreiben Sie ausführlich, benutzen Sie ein zusätzliches Blatt Papier, wenn nötig.

>

>

>

>

>

>

>

>

>

Lesen Sie sich diese Argumente laut vor. Können Sie weitere Argumente finden? Können Sie die Negation als wirklich wahr erkennen?

**6a**

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie die Wahrheit der Negation sehen? (Kreisen Sie die zutreffenden Begriffe ein, oder fügen Sie eigene hinzu.)

aufgeklärt aufgeregt bescheiden dankbar ehrlich  
entspannt enthusiastisch erleichtert frei friedvoll  
gelassen klar leicht liebend mitfühlend neugierig  
optimistisch ruhig spielerisch tolerant  
unterstützend verbunden verständnisvoll  
vertraut wahrhaftig

**6b**

Welche Handlungen können sich daraus ergeben? (Kreisen Sie die zutreffenden Begriffe ein, oder fügen Sie eigene hinzu.)

akzeptieren Anteil nehmen atmen bedanken  
delegieren die Hand reichen ehrlich sein entschuldigen  
erkunden fokussieren geben handeln klären  
kommunizieren mitwirken Prioritäten setzen  
sich aussprechen sich nähern sich öffnen  
sich vernetzen teilen unterstützen vergeben  
wieder gutmachen zu Ende führen zuhören

**7**

Lesen Sie den Satz vom Anfang erneut. Wie stark empfinden Sie jetzt diese Aussage als wahr?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10