

**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.

**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 mir bezüglich seiner Gesundheit nicht zuhört.*

**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 aufhört zu rauchen. Ich will, dass er keine Lügen mehr darüber erzählt, was er mit seiner Gesundheit macht. Ich will, dass er sieht, dass er sich umbringt.*

**3. In dieser Situation: welchen Rat kannst du anbieten, um ihm/ihr zu helfen?**

\_\_\_\_\_ sollte/sollte nicht \_\_\_\_\_  
Name

*Beispiel: Paul sollte tief Luft holen. Er sollte sich beruhigen. Er sollte sehen, dass seine Handlungen mich und die Kinder ängstigen. Er sollte wissen, dass Recht zu haben es nicht wert ist, wieder einen Herzanfall zu bekommen.*

**4. Damit du in dieser Situation glücklich sein kannst: 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 ihm, dass er Verantwortung für seine Gesundheit übernimmt. Ich brauche von ihm, dass er meine Meinung 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 erleben, dass Paul mich wieder belügt. Ich will nie wieder sehen, wie er raucht und seine Gesundheit ruiniert.*

**Die vier Fragen**

*Beispiel: Paul hört mir bezüglich seiner Gesundheit nicht zu.*

1. Ist das wahr? (Ja oder nein. Bei nein, gehe zu 3.)
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? (Ja oder nein.)
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 (Ich höre mir bezüglich meiner Gesundheit nicht zu.)
- b) Zur anderen Person (Ich höre Paul bezüglich seiner Gesundheit nicht zu.)
- c) Ins Gegenteil (Paul hört mir bezüglich seiner Gesundheit zu.)

Finde dann mindestens drei konkrete, echte Beispiele, wie jede Umkehrung in dieser Situation für dich wahr ist.

**Die Umkehrung der Aussage unter Punkt 6:**

Ich bin bereit \_\_\_\_\_ (Beispiel: Ich bin bereit, wieder zu erleben, dass Paul mich anlügt.)

Ich freue mich darauf \_\_\_\_\_ (Beispiel: Ich freue mich darauf, dass Paul mich wieder anlügt.)