

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

Denke an eine wiederkehrende, wirklich belastende Situation, auch wenn sie nur einmal vorgekommen ist und sich seither in deinem Verstand wiederholt. Während du die unten stehenden Fragen beantwortest, gestatte dir, innerlich zu Zeit und Ort des belastenden Ereignisses zurück zu gehen. Schreibe kurze, einfache Sätze.

**1. In dieser Situation: Wer ärgert dich, verwirrt dich, macht dich traurig oder enttäuscht dich – und warum?**

Ich bin \_\_\_\_\_ auf/wegen \_\_\_\_\_, weil \_\_\_\_\_  
Gefühl Name

*Beispiel: Ich bin wütend auf Paul, weil er mir 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 mich anzulügen. Ich will, dass er sieht, dass er sich umbringt.*

**3. In dieser Situation: Welchen Rat würdest du ihm/ihr anbieten?**

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

*Beispiel: Paul sollte einen tiefen Atemzug nehmen. Er sollte sich beruhigen. Er sollte sehen, dass sein Verhalten mich ängstigt. Er sollte wissen, dass Recht zu haben es nicht wert ist, noch einen Herzinfarkt 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, wenn ich mit ihm spreche. Ich brauche von ihm, dass er sich um sich selbst kümmert. Ich brauche von ihm, dass er zugibt, dass ich Recht habe.*

**5. Was denkst du über ihn/sie in dieser Situation? Erstelle eine Liste. (Erinnere dich daran, kleinlich und beurteilend zu sein.)**

\_\_\_\_\_ ist \_\_\_\_\_  
Name

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

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

Ich will nie wieder \_\_\_\_\_

*Beispiel: Ich will nie wieder erleben, dass Paul mich wieder anlügt. Ich will nie wieder sehen, dass er raucht und seine Gesundheit ruiniert.*

**Jetzt untersuche jede der oben genannten Aussagen mit den vier Fragen. Lass dir stets Zeit, um die tieferen Antworten den Fragen begegnen zu lassen. Kehre anschließend jede Aussage um. Für die Aussage bei Frage Nr. 6, ersetze die Worte: “Ich will nie wieder ...” mit “Ich bin bereit ...” und “Ich freue mich darauf ...” Bis du nicht auf alle Bereiche deines Lebens ohne Angst blicken kannst, ist deine Arbeit nicht getan.**

**Die vier Fragen**

*Beispiel: Paul hört mir 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 nicht zu.*)
- b) Zur anderen Person (*Ich höre Paul nicht zu.*)
- c) Ins Gegenteil (*Paul hört mir zu.*)

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