



Anleitung zur Selbsteinführung

Wenn Du Dir Klarheit darüber verschaffen möchtest, warum Du auf einen Auslöser auf eine bestimmte Weise reagierst, kannst Du Dir auf folgende Weise selbst Einführung geben:

1. Beobachtung. Schreibe auf, was der Auslöser für Deine Reaktion ist – was ist passiert, was hat jemand gesagt oder getan, was hast Du beobachtet?

2. Gefühle. Wie Du das Beobachtete deutest und bewertest, ist entscheidend dafür, wie Du Dich fühlst. Schreibe zunächst alle Gedanken, Interpretationen, Bewertungen, Urteile, Zweifel, Phantasien, Annahmen, Fragen, Schlussfolgerungen etc. auf, die Dir durch den Kopf gehen, wenn Du das oben Beschriebene erlebst. Tue dies, ohne zu werten oder zu zensieren. Je ehrlicher Du alles zulässt, umso mehr Information erhältst Du über Dich selbst. Während Du aufschreibst, was Dir durch den Kopf geht, lasse rechts etwas Raum, um die Gefühle dazu zu schreiben, die Dir dabei bewusst werden. Du kannst Dich bei jedem Gedanken fragen: **Wenn ich das glaube, wie fühle ich mich dann?** Schreibe die Gefühle rechts neben die jeweils dazu gehörenden Gedanken.

3. Bedürfnisse. Schau Dir jetzt jedes Deiner aufgeschriebenen Gefühle an – wo kommen sie her, womit haben sie zu tun, was Dir wichtig ist? Wonach sehnst Du Dich? Schreibe jetzt auf, was Du vermisst, was Du Dir wünschst, was Du gerne hättest.

Frage Dich dabei: **Welche Bedürfnisse wären befriedigt, wenn meine Wünsche erfüllt wären?** Worum geht es Dir also, auf einer allgemeinen Ebene, unabhängig von bestimmten anderen Personen oder Umständen? Unterstreiche Dir diese Bedürfnisse.

3. Bitte. Was könnte ein Weg sein, wie Deine Bedürfnisse befriedigt werden können? Versuche noch zwei weitere Möglichkeiten zu finden, wie diese Bedürfnisse befriedigt werden könnten, damit Du Dich nicht von einem Weg abhängig machst. Wenn Dir keiner der Wege realistisch erscheint, was müsste gegeben sein, damit eine Lösung möglich wird? Welche Bitte hast Du eventuell in Bezug darauf?

Schreibe auf, wie Deine Bitte an jemand anderes oder an Dich selbst lauten könnte. Achte darauf, die Bitte positiv und konkret zu formulieren, und verbinde sie mit einer Frage wie **„Bist Du einverstanden?“**