

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

Ergänze die folgenden Zeilen. Schreibe über einen (verstorbenen oder lebenden) Menschen, dem du noch nicht hundertprozentig vergeben hast. Bilde kurze, einfache Sätze. Zensiere dich nicht – versuche die Wut oder den Schmerz voll zu erleben, so als wärst du genau jetzt in der entsprechenden Situation. Nutze diese Gelegenheit, deine Urteile auf dem Papier zum Ausdruck zu bringen.

**1. Wer ärgert, verwirrt, macht dich traurig oder enttäuscht dich, und warum? Was magst du an dieser Person nicht?**

Ich bin \_\_\_\_\_ auf \_\_\_\_\_, weil \_\_\_\_\_  
(Name)

(Beispiel: Ich bin wütend auf Paul, weil er mir nicht zuhört, er mich nicht wertschätzt, er Einwände hat, gegen alles was ich sage.)

**2. Wie sollte er/sie sich ändern? Was willst du von ihm/ihr?**

Ich will, dass \_\_\_\_\_  
(Name)

(Beispiel: Ich will, dass Paul sieht, dass er Unrecht hat. Ich will, dass er sich entschuldigt.)

**3. Was genau sollte er/sie tun oder lassen, wie sein, denken oder fühlen? Welchen Rat hast du für ihn/sie?**

\_\_\_\_\_ sollte/sollte nicht \_\_\_\_\_  
(Name)

(Beispiel: Paul sollte besser für sich sorgen. Er sollte nicht mit mir streiten.)

**4. Was muss er/sie tun, damit du glücklich bist?**

Ich brauche von \_\_\_\_\_, dass \_\_\_\_\_  
(Name)

(Beispiel: Ich brauche von Paul, dass er mir zuhört und mich respektiert.)

**5. Was denkst du über ihn/sie? Erstelle eine Liste.**

\_\_\_\_\_ ist \_\_\_\_\_  
(Name)

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

**6. Was willst du mit dieser Person nie wieder erleben?**

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

(Beispiel: Ich will nie wieder das Gefühl haben, dass Paul mich nicht wertschätzt. Ich will nie wieder sehen, wie er raucht und seine Gesundheit ruiniert.)

**Die vier Fragen**

**1. Ist es wahr?**

**2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?**

**3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?**

**4. Wer wärst du ohne den Gedanken?**

**Kehre den Gedanken um** (ursprünglicher Gedanke: Paul hört mir nicht zu.)

a) ins Gegenteil (Paul hört mir zu.)

b) zu sich selbst (Ich höre mir nicht zu.)

c) zur anderen Person (Ich höre Paul nicht zu.)

**Finde drei echte, konkrete Beispiele dafür, wie jede Umkehrung in deinem Leben wahr ist.**