SPICKZETTEL – BEZIEHUNG für die Paararbeit

ZIELSETZUNG KLIENT, ZIELSETZUNG BEGLEITER (ICH)

KOMA WIE FÜHLST DU DICH? ± 10

KONI Stell dir….(die Person) vor - was für Gefühl hast du? ± 10

I. ICH SUCHE NEGATIONEN AUS

maximal 10 Min.

a) Was stört/e dich an ihr/ihm?

b) Was stört/e sie/ihn an dir?

c) Was stört/e dich an euerer Beziehung?

d) Was stört/e dich an ihrer/seiner Beziehung zu jemandem anderen?

e) Was sagt/e sie/er, was dich stört/e?

f) Fiel dir ein, dass du nach ihr/ihm bist, Angst es zu werden/du willst es nicht sein, jemand sagte "Du bist ganze/r…", oder etwas Ähnliches?

g) Ich schreibe auf: Er/sie mag mich nicht. bei M+V (bei Erziehern)

h) Wie erfuhrst du, dass sie/er gestorben ist?

Was noch?
Frage ich bei jedem Punkt!!

II. ICH KLÄRE JEDE NEGATION

KOPR Stell dir…(einzelne Negationen) vor. Gefühl? - 0 +

KONI Stell dir…(die Person) vor - was für Gefühl habe ich? ± 10

Was müsste passieren, damit es auf + 10 wäre?

III. WIRKONTROLLIEREN ALLES

DANKSAGUNG

*Jeden Punkt der DANKSAGUNG wiederhole ich, solange sich irgendetwas ÄNDERT. Falls etwas „scheuert", kläre ich die Negation, **kontrolliere sie** und kehre zurück zum Wiederholen.*

D 1.	Sage ihr/ihm alles	
D 2.	Ich entschuldige mich für alles	
D 3.	Bitte, verzeihe mir alles	Verzeiht sie/er dir alles?
D 4.	Ich verzeihe dir alles	Verzeihst du ihr/ihm alles?
D 5.	Wir lösen die Beziehung zu …. Ich verzeihe mir alles	Verzeihst du dir selbst alles?
D 6.	Ich danke dir für alles	
	a) Ich danke dir, dass du mir das Leben gegeben hast	bei M + V
	b) Ich danke dir, dass du mich erzogen hast	bei den Erziehem
	c) Ich bin schon erwachsen (groß)	bei Eltern (Erziehern), Geschwistern, mir selbst, beim Universum
D 7.	Ich gebe dir die Freiheit	Gibst du ihr/ihm die Freiheit?
D 8.	Danke, dass du mir die Freiheit gibst	Gibt sie/er dir die Freiheit?
D 9.	Wir lösen die Beziehung zu …. Ich gebe mir die Freiheit	Gibst du dir die Freiheit?
D 10.	Umarmt euch, wiederhole "ich liebe dich" und beobachte, wie sie/er reagiert	GEKÜRZTE DANKSAGUNG Liebst du sie/ihn? Und sie/er dich?
D 11.	Ich wünsche dir viel Glück	Wünschst du?
D 12.	Mein Glück schaffe ich mir selbst	Schaffst du?
D 13.	Und so ist es	

KONI Stell dir…(die Person) vor - was für Gefühl hast du? ± 10

BUK Stell dir die Beziehung zu (Person) in die Zukunft vor - was für Gefühl hast du? ± 10

KOMA WIE FÜHLST DU DICH JETZT? ± 10

AUGEN - DATUM - FARBE

KOMA WIE FÜHLST DU DICH JETZT? ± 10