SPICKZETTEL – BEZIEHUNG für die Paararbeit

WIR VERARBEITEN IMMER ALLES IN DER KINDHEIT !

KOMA WIE FÜHLST DU DICH? **±100**

ZIEL + ABSICHT DER KLÄRUNG, BEGLEITER (ICH)

KONI Stell dir … (die Person) – vor - was für Gefühl hast du? **±100**

I. ICH SUCHE NEGATIONEN AUS

maximálně 10 minut

a) Was stört/e dich an ihr/ihm?
b) Ich schreibe auf: Er/sie mag mich nicht. bei M+V (bei Erziehern)
c) Was stört/e sie/ihn an dir?
d) Was stört/e dich an euerer Beziehung?
e) Was stört/e dich an ihrer/seiner Beziehung zu jemandem anderen?
f) Was sagt/e sie/er, was dich stört/e?
g) 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?
h) Welche Verluste hast du in dieser Beziehung erlebt?
i) Wie hast du erfahren, dass sie/er gestorben ist?

Was noch?
Frage ich bei jedem Punkt!!

II. ICH KLÄRE JEDE NEGATION

III. WIRKONTROLLIEREN ALLES

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

KONI Stell dir … (die Person) – vor - was für Gefühl hast du? ±100

Was müsste passieren, damit es auf +100 kommt? Wie sieht die Realität aus?

DANKSAGUNG

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 +T
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	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	

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

GEKÜRZTE DANKSAGUNG

KONI Stell dir … (die Person) – vor - was für Gefühl hast du? ±100

BUK Stell dir die Beziehung zu ... (die Person) in die Zukunft vor – was für Gefühl hast du? **±100**

KOMA WIE FÜHLST DU DICH? ±100

AUGEN - DATUM - FARBE

KOMA WIE FÜHLST DU DICH? ±100