SPICKZETTEL – BEZIEHUNG für die Einzelarbeit

ZIELSETZUNG (ICH)

KOMA WIE FÜHLE ICH MICH JETZT? ± 10

KONI Ich stelle mir….(die Person) vor - was für Gefühl habe ich? ± 10

I. ICH SUCHE NEGATIONEN AUS

maximal 10 Min.

a) Was stört/e mich an ihr/ihm?
b) Was stört/e sie/ihn an mir?
c) Was stört/e mich an unserer Beziehung?
d) Was stört/e mich an ihrer/seiner Beziehung zu jemandem anderen?
e) Was sagt/e sie/er, was mich stört/e?
f) Fiel mir ein, dass ich nach ihr/ihm bin, Angst es zu werden/ich will 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 erfuhr ich, dass sie/er gestorben ist?

Was noch?
Ich frage bei jedem Punkt!!

II. ICH KLÄRE JEDE NEGATION

III. WIRKONTROLLIEREN ALLES

KOPR Ich stelle mir…(einzelne Negationen) vor. Gefühl? - 0 +

KONI Ich stelle mir … (die Person) vor - was für Gefühl habe ich? ± 10

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.	Ich sage ihr/ihm alles	
D 2.	Ich entschuldige mich für alles	
D 3.	Bitte, verzeihe mir alles	Verzeiht sie/er mir alles?
D 4.	Ich verzeihe dir alles	Verzeihe ich ihr/ihm alles?
D 5.	Wir lösen die Beziehung zu …. Ich verzeihe mir alles	Verzeihe ich mir 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	Gebe ich ihr/ihm die Freiheit?
D 8.	Danke, dass du mir die Freiheit gibst	Gibt sie/er mir 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	Liebe ich sie/ihn? Und sie/er mich?
D 11.	Ich wünsche dir viel Glück	Wünsche ich?
D 12.	Mein Glück schaffe ich mir selbst	Schaffe ich?
D 13.	Und so ist es	

KONI Ich stelle mir… (die Person) vor - was für Gefühl habe ich? ± 10

BUK Ich stelle mir die Beziehung zu (Person) in die Zukunft vor - was für Gefühl habe ich? ± 10

KOMA WIE FÜHLE ICH MICH JETZT? ± 10

AUGEN - DATUM - FARBE

KOMA WIE FÜHLE ICH MICH JETZT? ± 10