

Eine Begegnung sortieren

Nimm eine konkrete Situation. Plane etwa fünf Minuten ein. Stichworte reichen; du musst weder dich noch einen anderen Menschen bewerten.

Datum / Begegnung: _____

01 Was ist tatsächlich passiert?

Nur Beobachtbares. Beispiel: Unser Treffen wurde heute abgesagt.

02 Was befürchte oder deute ich?

Beispiel: Ich fürchte, dass ich nicht wichtig bin. Das ist zunächst eine Deutung.

03 Was brauche ich gerade?

Zum Beispiel Klarheit, Zeit, Abstand oder eine verlässliche Absprache.

Ein Gefühl darf ernst genommen werden. Es beweist allein weder Gefahr noch Sicherheit. Prüfe auch Absprachen, Verhalten und respektierte Grenzen.

Meinen nächsten Schritt wählen

Wähle eine kleine Handlung, die du selbst steuern kannst. Eine Begegnung ist keine Verpflichtung zu mehr Nähe.

04 Was möchte ich tun oder sagen?

Beispiel: Möchtest du einen anderen Termin vorschlagen? Auch Abstand ist erlaubt.

05 Welche Grenze bleibt wichtig?

Beispiel: Ich möchte mich zunächst nur für eine Stunde treffen.

06 Was ist danach wirklich passiert?

Später ausfüllen: Wurde meine Absprache respektiert? Was entscheide ich jetzt?

Dieses Blatt ist eine Orientierungshilfe, kein psychologischer Test. Wenn es dein Grübeln verstärkt, pausiere. Bei Drohung oder Gewalt geht Schutz vor; bei akuter Bedrohung: Polizei 110.

Unterstützung: lebenohnesorgen.de/hilfe-in-krisen/