

# Arbeitsblatt: Workshop Teil 2

## 1. Aufgabe: Definiere dein Ziel

Ich empfehle dir dein Ziel klar zu definieren, damit du es dir jederzeit vor Augen führen kannst und du genau weißt, wann du es erreicht hast. In dieser Übung definieren wir das Ziel nach der S.M.A.R.T. - Theorie. Diese Theorie baut auf 5 Elementen eines Ziels auf.

**S** - spezifisch

**M** - messbar

**A** - attainable (machbar / realistisch)

**R** - relevant

**T** - terminiert

### **Spezifisch**

Was genau ist dein Ziel? Beschreibe dein Ziel möglichst genau mit allen Einzelheiten, die dir einfallen.

### **Messbar**

Wie kannst du kontrollieren, ob du deinem Ziel näher kommst, oder es erreicht hast? Überlege dir Zahlen oder Werte anhand derer du dein Ziel messbar machen kannst.

### **Attainable (machbar / realistisch)**

Es ist ganz wichtig, dass dein Ziel realistisch ist, um Frustration zu vermeiden. Setze dir lieber mehrere kleine Ziele. Denn häufige Erfolgserlebnisse motivieren dich dran zu bleiben.

### **Relevant**

Ist dein Ziel auch wirklich das, was du aus deinem tiefsten Inneren möchtest? Bist du zu 100% von deinem Ziel überzeugt?

### **Terminiert**

Setze dir eine Deadline bis wann du dein Ziel erreicht haben willst. Ansonsten passiert es schnell, dass es nur vor sich her geschoben wird. Bis wann möchtest du dein Ziel erreicht haben?

Nimm dir bitte kurz die Zeit und schreibe dein Ziel anhand der S.M.A.R.T. Theorie in dein Notizbuch. Im Idealfall ganz weit vorne, wo du es schnell findest denn diesen Text brauchst du jeden Tag und sollst ihn auch ergänzen wenn dir neue Begriffe einfallen oder du dein Ziel anpassen möchtest. Daher lass einfach 2-3 Seiten Platz für die Ergänzungen.

## 2. Aufgabe

In dieser Übung bitte ich dich, alles aufzuschreiben, was dein Ex-Partner dir angetan hat.

Schreibe alles auf, was dir innerhalb einer halben Stunde einfällt. Egal wie wichtig oder unwichtig, egal in welcher Reihenfolge. Auch die ganz kleinen Dinge wie: Schreibe alle negativen Erinnerungen in Kurzform auf. Auch so kleine Erinnerungen wie: Damals im Kino.... An Silvester als er auf einmal aus heiterem Himmel einen Streit...., Als er sich wieder mal getrennt hatte und er meinte.....

Beantworte dir auch die Frage: Mit wie vielen toxischen Menschen hatte ich es schon zu tun? Scanne einfach mal alles durch. Dabei auch nicht die eigene Familie bitte vergessen!

Diese Notizen benötigen wir zu einem späteren Zeitpunkt noch. Also bitte nicht wegwerfen.

Schreibe bitte einfach alles auf. Es reicht auch, wenn du es in Stichworten machst oder in Sätzen, die nur du verstehst.

Aber bitte begrenze die Zeit strikt auf 30 Minuten für diese Aufgabe. Schreibe diese Ergebnisse bitte in dein Notizbuch, ganz weit hinten. Das hat den Vorteil, dass du nicht immer wieder darüber stolperst, dennoch ist es wichtig, dass du es jetzt einmal ordentlich sammelst. Wir benötigen das zu einem späteren Zeitpunkt nochmals.

Wenn du merkst, dass es dir dabei total schlecht geht, dann lass es erstmal sein. Alternativ kannst du einen gute Freund oder eine Freundin bitten, sich die halbe Stunde Zeit zu nehmen und ihr macht das gemeinsam. Im internen Bereich auf [www.neu-durchstarten.de](http://www.neu-durchstarten.de) kannst du auch gerne auf einen Berater zurückgreifen. Hier ist zwar eine kleine Investition fällig, aber diese Berater haben sehr viel Erfahrung, genau mit deinem Problem. Bei der Auswahl der Berater achte ich ganz genau darauf, dass diese allesamt selber bereits mindestens einmal in einer toxischen Beziehung waren. Natürlich achte ich auch darauf, dass sie die entsprechenden Befähigungen nachweisen, dich beraten zu können. Nichts ist schlimmer als ein Psychologe/ eine Psychologin, der oder die keine Ahnung von narzisstischem (toxischem) Missbrauch hat. Hier ist eine Fehldiagnose sehr wahrscheinlich bzw. dauert es ewig, bis der Therapeut weiß, worum es hier geht. Das merkt ihr dann ganz deutlich am dünneren Geldbeutel ;-). Oftmals erfahren sie

es von den Opfern, was wirklich los ist und merken dann, dass sie sich in einem Gebiet befinden, von dem sie keine Ahnung haben. Man kann dann nur hoffen, dass sie sich den entsprechenden Nachhilfeunterricht bei Experten holen.

Du kannst die Übungen auch in kleineren Schritten machen. Ganz wichtig ist, dass es dir dabei nicht schlecht geht. Ich meine so richtig schlecht. Diese Übung hier fühlt sich natürlich schrecklich an, denn jetzt denkst du gleich komprimiert über all die schrecklichen Dinge nach, die dir dieser Mensch angetan hat.

Wenn deine Gedanken abschweifen zu den schönen Dingen die du erfahren hast, dann versuche, SOFORT wieder zurück zu kommen. Es mag sein, dass diese Erfahrungen sehr schön waren. Aber bedenke dabei, dass... diese niemals echt von der Seite deines Partners aus waren. Er oder sie hat sich verstellt, um an deine Energie zu kommen, die sogenannte narzisstische Versorgung. Du wurdest missbraucht, ausgenutzt, ausgesaugt, schlecht behandelt, hintergangen, angelogen..... Das ist schwer zu akzeptieren und auf jeden Fall schmerzhaft. Aber für deine Heilung ist es sehr wichtig, genau das zu erkennen und zu akzeptieren. Wenn das gerade bei dir ein komisches Gefühl auslöst und du gedanklich deinen Ex in Schutz nimmst, dann ist es eventuell noch etwas zu früh für diese Übung. Vielleicht musst du noch mehr leiden bis du es wirklich akzeptieren kannst. Davon rate ich dir natürlich vollkommen ab! Wenn du hier gerade diese Worte liest, den ersten Teil des Workshops bereits absolviert hast, dann ist die Wahrscheinlichkeit, dass du es mit einem toxischen Partner zu tun hattest, enorm hoch!

So, dann leg mal los, nimm dein Notizheft und fange an:

1. Mein(e) Ex-Freund(in) (Name) hat die folgenden Dinge mit mir gemacht bzw. zu mir gesagt, die absolut nicht akzeptabel sind:

- 1....
- 2....
- 3....

... nach 30 Minuten bitte aufhören!

Für heute reicht das erst mal. Du kannst ja mal darauf achten, was das mit dir über den Tag gemacht hat. Schreibe morgen eine kurze Notiz in dein Tagebuch oder, falls du das nicht führen willst, direkt unter diese Übung.

2. Gibt es weitere Menschen in meinem Leben, die eventuell toxisch sind? Schreibe hier (oder besser in dein Notizbuch) ihre Namen nieder mit einem kurzen Vermerk warum du das vermutest.

1. Name: \_\_\_\_\_ Vermutung: \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

Achtung, das sind wahrscheinlich die Menschen vor denen du dich schützen musst!

### 3. Aufgabe

Höre dir den Bonus-Podcast zum Thema Gaslighting an. Diesen findest du im Mitgliederbereich bei den Downloads zu Teil 2.

Hier ein paar Notizen zum Thema Gaslighting. Ergänze die Liste immer wieder. Übertrage alle Punkte in dein Notizbuch. Immer wenn dir wieder mal etwas einfällt, was dir passierte ist, dann schreibe es in die Liste.

#### Der Täter, die Täterin:

- spricht den Gefühlen der\*des Betroffenen ihre Berechtigung ab
- behauptet, man hätte etwas getan, woran man sich nicht erinnern kann
- leugnet, selbst etwas getan oder gesagt zu haben
- bestreitet, dass ein bestimmtes Ereignis wirklich stattgefunden hat
- gibt betroffener Person die Schuld z.B. für Streit, für Schwierigkeiten in der Beziehung, für das Scheitern von Freundschaften oder Probleme am Arbeitsplatz
- dreht einem\*einer die Worte im Mund um und/oder legt einem\*einer Worte in den Mund
- wirft unangemessene(s) Verhalten/Körpersprache/Bekleidung vor
- redet betroffener Person ein, dass diese etwas nicht kann, nicht gut genug ist, unqualifiziert ist

**Eure Alarm-Aussagen:**

„Du hast so eine lebhaftige Fantasie!“

„Mit dir stimmt was nicht.“

„Du warst schon immer sehr schwierig.“

„Musst du immer so empfindlich sein?“ bzw. „Ach, nun sei doch nicht so empfindlich.“

„Reg dich ab, das ist doch nicht so schlimm.“

„Darüber muss man sich nun wirklich nicht aufregen.“

„Du bist so eine Drama Queen.“

„Du bist schuld daran, dass wir immer streiten.“

„Immer machst du aus einer Mücke einen Elefanten.“

„Was sollen meine Freunde denken, wenn du dich so aufführst?“

„Du verhältst dich kindisch.“

„Du übertreibst schon wieder maßlos.“

„Stell dich nicht so an!“

„Du siehst Gespenster.“

„Du bist doch paranoid.“

**4. Aufgabe: Ko-Narzissmus**

Überprüfe hier, ob das für dich oder eventuell für eine Person die du kennst, ein Thema sein könnte. Es handelt sich hierbei um einen Externen Link der Plattform Wikihow. Es gibt sicherlich wissenschaftlich bessere Artikel, dennoch finde ich diesen vollkommen ausreichend und sehr gut für diesen Zweck eines „Schnelltests“.

<http://de.wikihow.com/Erkennen-ob-du-eine-narzisstische-Erweiterung-bist>

(Diesen Artikel findest du auch als Download im Mitgliederbereich)

Literaturempfehlung:

Vom Jein zum JA

<http://amzn.to/2dfYTew>