

Arbeitsblatt: Workshop Teil 3

Willkommen bei den Übungen des 3. Workshop Teils.

Bitte nimm dir nur eine Übung pro Tag vor. Geh es langsam an.

Aber mach es, denn du weißt ja, von NIX kommt NIX! ;-)

1. Aufgabe

Überlege dir, egal ob du noch in einer Beziehung bist, dich gerade eben erst getrennt hast oder die Trennung schon länger her ist folgendes:

Versuche dich an ein paar Erlebnisse zu erinnern, die nicht schön waren. Erlebnisse mit deinem Partner, wo du dich echt beschissen gefühlt hast. Egal was, liste es auf.

Z.B.:

1. In der Pizzeria, als er vor allen Anwesenden über mich erzählt hat.
2. Damals im Urlaub, als er in der Disco dies und das gemacht hat
3.

Dann stelle dir zu jedem Punkt folgende Frage:

Wie habe ich reagiert und wie hätte ich eigentlich reagieren müssen?

1. Damals in der Pizzeria habe ich mir das.... gefallen lassen aber das war falsch! Eine richtige und normale Reaktion wäre gewesen wenn.....

Diese Übung kannst du immer wieder machen, auch mal spontan im Bus oder der U-Bahn, wann immer dir etwas dazu einfällt, ergänze die Liste.

2. Aufgabe

Nimm dir dein Arbeitsbuch und beantworte die folgende Frage, so genau wie möglich. Diese Erkenntnisse sind sehr wichtig für dich und können später in einer Therapie sehr nützlich sein, falls du dich für eine Therapie entscheiden solltest.

Du kannst die Übung auch mit einem kleinen Spaziergang verbinden. Gehe zu einem schönen Ort wo du gerne bist, wo du nicht an deine Vergangenheit mit deinem toxischen Partner erinnert wirst. Ideal wäre es, wenn du ca. 30 Minuten gemütlich gehst und dir zur Frage Gedanken machst. Dann wäre es gut, wenn an der Stelle wo du nach ca. 30 Minuten ankommst, eine Bank oder eine andere Möglichkeit vorhanden ist, wo du dich hinsetzen kannst. Diese Übung ist sehr wichtig und eventuell auch etwas anstrengender. Ich empfehle dir, sie dennoch zu machen, ganz besonders, wenn du sofort der Meinung bist, dass das bei dir nicht der Fall war. Schau ganz genau nach und lass dir Zeit.

Die Frage:

Ist es dir in deinem Leben bereits schon mehrmals passiert, dass du in einer missbräuchlichen Beziehung warst. Ich meine damit nicht den sexuellen Missbrauch, wobei dieser natürlich auch aufgeschrieben werden muss. Ich bitte dich, falls du sexuell missbraucht wurdest, auf jeden Fall sofort einen Therapeuten aufzusuchen.

Ich meine hier den seelischen, substantiellen und moralischen Missbrauch. Kommt dir das, was gerade in deinem Leben mit dir passiert ist, irgendwie bekannt vor? Gab es schon mal einen Partner oder eine Partnerin, die dich ausgenutzt haben, dich betrogen haben und dir eventuell dein Geld aus der Tasche gelockt haben? Bitte suche auch im Freundeskreis und in deinem Berufsleben. Hattest du eventuell schon mal einen Arschloch Chef, der dich ausgenutzt hat? Schau auch in deiner Familie mal nach. Deine Eltern, Stiefeltern oder Geschwister. Durchleuchte alles systematisch und sei ehrlich zu dir und sei sehr streng mit jeder Person, die du durchleuchtest.

Schreibe deine Erkenntnisse in ganzen Sätzen auf, nenne zuerst den Namen der Person und dann erkläre dir kurz selber, in schriftlicher Form, warum du vermutest, dass diese Person eventuell in das Schema passen könnte. Es geht dabei nicht darum zu erkennen, was mit diesen Personen nicht stimmt. Sondern es geht darum zu erkennen, was diese Personen mit DIR gemacht haben. Erwähne dich an die Momente und Erlebnisse, wo du auch dieses Gefühl hattest, ausgenutzt zu werden.

3. Aufgabe

Suche dir ein schönes Plätzchen, in einem Cafe, auf dem Balkon oder im Wald, egal wo, Hauptsache du fühlst dich wohl und wirst von niemandem abgelenkt.

Mit Sicherheit gibt es viele Dinge, worüber du gerade traurig bist. Die sind da alle irgendwie in deinem Kopf und schwirren umher. Es kann sehr hilfreich sein, wenn du das alles mal aufschreibst und es dir verbildlichst. Vielleicht ist es ja gar nicht so viel oder es ist viel aber beim Schreiben bemerkst du, dass das eventuell ja gar nicht so schlimm ist. Falls dich diese Aufgabe zu traurig macht, dann suche dir eine Freundin oder einen Freund, mit der oder dem du das zusammen machen kannst.

Schreiben hat heilende Wirkung. Es hat auch ein wenig von Ablegen! Du legst einen Teil deiner Trauer ab, indem du aufschreibst, worüber du traurig bist. Diese Liste ist auch dafür gut geeignet, sie später wieder mal in die Hand zu nehmen, um zu schauen, worüber du damals traurig warst. Du wirst dich wundern und froh sein, dass du es aufgeschrieben hast. Es kann auch helfen, zukünftig in Situationen rechtzeitig zu bemerken, wenn etwas passiert, das dich eventuell traurig machen wird und dich rechtzeitig warnt: Stop, nicht schon wieder diesen Fehler!

Schreibe auf, was du alles verloren hast, und warum du traurig bist. Fange jeden Satz so an:

1. Ich bin traurig, weil ich verloren habe.
2. Ich bin traurig, weil ich.....
3.

4. Aufgabe

Beschäftige dich mit den folgenden Begriffen wenn du mehr darüber wissen willst:

1. Retikuläres Aktivierungssystem
2. Gehirn und Focus
3. <http://www.rimmek.de/jr/leary/leary.htm>
4. Timothys Leary
5. Realitätstunnel

5. Aufgabe

Qualitativ hochwertige Fragen

Bei Minute 26 im Podcast, spreche ich von den qualitativ hochwertigen Fragen, die man sich stellen muss, um seinen Focus positiv zu verändern. Falls du dich nicht genau erinnerst, dann höre dir diese Stelle nochmals an.

Deine Aufgabe besteht darin, dir jetzt ein paar Dinge aufzuschreiben, an die du gerade glaubst. Wahrscheinlich bist du irgendwie ausgebrannt, hast keine Lust auf ein Partnerschaft, kannst dir eventuell gerade gar nicht vorstellen, je wieder einem Partner oder einer Partnerin zu vertrauen. Vielleicht bist du in eine ganze Gruppe narzisstisch gestörter Menschen reingeraten, vielleicht war die ganze Familie deines Partners gestört und hat dich durch den Dreck gezogen.

Keine Bange, da sind solche Gedanken ganz normal und wahrscheinlich sind die auch gut und vom Körper gewollt. Sie beschützen dich erst mal vor weiterem Schaden.

Aber natürlich ist dir sicherlich klar, dass nicht ALLE Menschen schlecht sind, nicht alle Menschen sind manipulativ oder empathielos. Nicht jeder Mensch will dich nur ausbeuten usw, usw..... .

Ich gebe dir nochmals ein paar Beispiele für qualitativ hochwertige Fragen, die du dir stellen könntest. Vielleicht passt ja auch die ein oder ander perfekt in deine Situation. Deine Aufgabe ist es allerdings, diese Fragen selber zu erstellen und aufzuschreiben.

Ich empfehle dir, die Fragen die du jetzt gleich und eventuell in den kommenden Tagen erstellst, über 2 Wochen täglich zu beantworten. Mach dir doch einfach ein kleines Ritual daraus. Entweder am Morgen oder am Abend stellst du dir laut die Fragen und antwortest auch laut darauf. Natürlich kannst du die Antworten auch aufschreiben und die Frageliste ständig erweitern. Das ist eine sehr mächtige Übung. Bitte mach sie. 2 Wochen jeden Tag und wenn du merkst, dass sie dir gut tut, dann führe sie so lange du willst fort.

Hier ein paar Beispielfragen:

1. Wie kann ich sicher sein, dass die Welt kein dunkler Ort ist?
2. Wie kann ich sicher sein, dass es Menschen gibt, die auch mitfühlend und teilnehmend sind?

3. Wie kann ich, wenn ich z.B. denke, dass alle Menschen Scheiße sind und eh nur an sich denken, sicherstellen, dass das nicht so ist?
4. Gibt es ein paar Beispiele aus meinem Leben, wo Menschen nicht nur an sich, sondern auch an mich oder andere gedacht haben?
5. Gibt es Beispiele, wo Menschen tatsächlich selbstlos gehandelt haben und nicht egoistisch waren?
6. Gibt es Beispiele, wo Menschen zu mir sehr freundlich, spendabel und hilfsbereit waren?
7.