Typische innere Sätze

Kreuze an, was du von dir kennst. Mehrere sind möglich. Den Satz, der dich am meisten anspricht, umkreist du.

„Es muss richtig gut werden." · Perfektionismus

- [ ] Es muss perfekt sein.
- [ ] Fehler sind peinlich.
- [ ] Bevor ich etwas zeige, muss es fertig sein.
- [ ] Ich lese es lieber noch einmal.
- [ ] Wenn ich es mache, dann richtig.
- [ ] Halbe Sachen gibt es nicht.
- [ ] Ich muss alles im Griff haben.
- [ ] Andere merken jeden Fehler.

„Ich schaffe das allein." · Stark sein

- [ ] Ich muss es alleine schaffen.
- [ ] Um Hilfe bitten ist Schwäche.
- [ ] Gefühle zeige ich nicht.
- [ ] Ich darf nicht jammern.
- [ ] Andere haben es schwerer.
- [ ] Ich muss für alle da sein.
- [ ] Ich darf nicht schlappmachen.
- [ ] Wenn ich es nicht mache, macht es keiner.

„Erst alles erledigen, dann ich." · Streng dich an

- [ ] Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.
- [ ] Ausruhen muss man sich verdienen.
- [ ] Was leicht geht, ist nichts wert.
- [ ] Wer sich hinsetzt, ist faul.
- [ ] Ich muss mich mehr anstrengen als andere.
- [ ] Freizeit gibt es, wenn alles fertig ist.
- [ ] Ich habe noch nicht genug getan.

„Ich darf niemanden enttäuschen." · Es allen recht machen

- [ ] Ich kann nicht Nein sagen.
- [ ] Die anderen gehen vor.
- [ ] Ich will niemandem zur Last fallen.
- [ ] Wenn jemand verstimmt ist, liegt es an mir.
- [ ] Ich muss gemocht werden.
- [ ] Streit muss ich vermeiden.
- [ ] Meine Wünsche sind nicht so wichtig.
- [ ] Ich muss immer erreichbar sein.

„Ich muss schnell sein." · Beeil dich

- [ ] Ich muss sofort antworten.
- [ ] Ich darf niemanden warten lassen.
- [ ] Ich mache drei Dinge gleichzeitig.
- [ ] Pausen sind Zeitverschwendung.
- [ ] Erst noch schnell …
- [ ] Ich bin immer schon einen Schritt weiter.
- [ ] Je schneller, desto besser.

„Ich funktioniere nur noch." · wenn die anderen Sätze lange laut waren

- [ ] Für mich ist später Zeit.
- [ ] Hauptsache, es läuft.
- [ ] Ich halte das schon aus.
- [ ] Ich weiß gar nicht mehr, was ich will.
- [ ] Mir geht's gut, viel los.
- [ ] Ich habe keine Zeit für mich.

Mein eigener Satz

Meine Beobachtungen

Für Woche 1 und 2: Du änderst nichts, du schaust nur hin. Einmal am Tag notierst du einen Moment, in dem dein innerer Satz da war.

TAG ___

Wo und wann?

Welcher Satz?

Was habe ich getan?

Was habe ich befürchtet?

Wie sicher war ich mir?

0 % 100 %

Kraft danach: ◯ ◯ ◯ ◯ ◯

TAG ___

Wo und wann?

Welcher Satz?

Was habe ich getan?

Was habe ich befürchtet?

Wie sicher war ich mir?

0 % 100 %

Kraft danach: ◯ ◯ ◯ ◯ ◯

Wochenblatt

Für jede Woche ab Woche 3. Woche: _____ · Mein innerer Satz: _____

Mein Plan · Ein Wenn-dann-Satz macht es leichter: Du legst vorher fest, in welchem Moment du die Probe machst.

Probe 1
Wenn … _____
dann _____

Probe 2
Wenn … _____
dann _____

Beispiel: *Probe: „Das schaffe ich diese Woche nicht." sagen. Wenn mich jemand um einen Gefallen bittet, der nicht eilt, dann sage ich: „Das schaffe ich diese Woche nicht."*

TAG 1	Wochentext gelesen, zwei Proben gewählt und geplant.	☐
TAG 2	Probe 1 gemacht und ins Protokoll eingetragen .	☐
TAG 3	Nachwirkung von Probe 1 im Protokoll eingetragen.	☐
TAG 4	Probe 2 gemacht und ins Protokoll eingetragen .	☐
TAG 5	Nachwirkung von Probe 2 im Protokoll eingetragen.	☐
TAG 6	Frei. Oder nachholen, was noch offen ist.	☐
TAG 7	Rückblick: Was habe ich herausgefunden?	☐

Proben-Protokoll

Für jede Probe ab Woche 3. Datum: _____

Mein innerer Satz

Meine Probe

Meine Befürchtung: Wenn ich die Probe mache, dann …

Wie sicher bin ich mir?

0 % 100 %

Was ich sonst zur Absicherung tue und diesmal weglasse

Was passiert ist

Nachwirkung am nächsten Tag: Ist danach noch etwas passiert? *(Beispiel: „Sie hat ganz normal gegrüßt.“)*

Ist eingetreten, was ich befürchtet habe?

☐ so wie befürchtet ☐ ein bisschen davon
☐ nichts davon ☐ etwas Gutes, das ich nicht erwartet habe

Wie sicher bin ich mir jetzt?

0 % 100 %

Kraft danach: ◯ ◯ ◯ ◯ ◯

Was ich mitnehme

60 kleine Proben

Ideen für deine Proben, sortiert nach innerem Satz. Oben stehen die leichten, unten die mutigeren.

„Erst alles erledigen, dann ich."

- [ ] Beim Kaffee eine Tasse lang sitzen, ohne nebenbei etwas zu erledigen
- [ ] 5 Minuten Pause, bevor die Liste leer ist
- [ ] 10 Minuten Pause, bevor die Liste leer ist
- [ ] Eine kleine Aufgabe bewusst auf morgen schieben
- [ ] Das Abendessen schlichter halten als geplant
- [ ] 15 Minuten spazieren gehen, obwohl noch etwas offen ist
- [ ] Eine Aufgabe von der Liste streichen
- [ ] Eine Stunde am Tag ohne Aufgabenliste verbringen
- [ ] Mit einer offenen Aufgabe schlafen gehen
- [ ] Einen halben Tag in der Woche nichts Verpflichtendes planen

„Ich darf niemanden enttäuschen."

- [ ] Eine Nachricht eine Stunde später beantworten
- [ ] Eine Nachricht einen halben Tag später beantworten
- [ ] Bei einer Kleinigkeit „Das schaffe ich diese Woche nicht" sagen
- [ ] Eine Bitte auf später verschieben: „Ich melde mich bis Freitag"
- [ ] Bei der Frage „Wohin gehen wir?" den eigenen Wunsch nennen
- [ ] Eine Einladung freundlich absagen, ohne Begründung
- [ ] Im Gespräch einmal freundlich widersprechen
- [ ] Ein Treffen absagen, weil du Ruhe brauchst
- [ ] Eine Aufgabe zurückgeben, die nicht deine ist
- [ ] Einen ganzen Tag lang nur Dinge zusagen, die du willst

„Ich schaffe das allein."

- [ ] Jemanden nach der Uhrzeit oder dem Weg fragen
- [ ] Im Geschäft nach einem Produkt fragen
- [ ] Um eine kleine Hilfe bitten, etwa etwas zu reichen
- [ ] Jemanden um einen Rat zu einer Kleinigkeit bitten
- [ ] Ein Hilfsangebot annehmen, ohne es zuerst abzulehnen
- [ ] Eine Aufgabe an jemanden geben, der sie gern übernimmt
- [ ] Einer vertrauten Person erzählen, womit du gerade zu tun hast
- [ ] Eine Aufgabe zur Hälfte abgeben
- [ ] Um einen Gefallen bitten, der dich etwas kostet
- [ ] Eine Aufgabe abgeben und das Ergebnis nehmen, wie es ist

„Es muss richtig gut werden.“

- [ ] Eine Nachricht nur einmal lesen, bevor du sie abschickst
- [ ] Eine E-Mail ohne zweite Kontrolle abschicken
- [ ] Eine kleine Aufgabe nach 80 Prozent abgeben
- [ ] Etwas bewusst „gut genug“ lassen
- [ ] Eine Aufgabe in der Hälfte der üblichen Zeit erledigen
- [ ] Eine Kleinigkeit mit kleinem sichtbarem Makel stehen lassen
- [ ] Ein Ergebnis zeigen, bevor es fertig wirkt
- [ ] Um Rückmeldung zu einem ersten Entwurf bitten
- [ ] Etwas Neues ausprobieren, das du noch nicht gut kannst
- [ ] Ein Ergebnis abgeben, das du selbst „solide“ nennst, und es dabei belassen

„Ich muss schnell sein.“

- [ ] Vor einer Antwort einmal tief durchatmen
- [ ] Beim Essen die Gabel zwischen den Bissen ablegen
- [ ] Eine Nachricht erst nach einer Stunde beantworten
- [ ] Eine Sache in Ruhe zu Ende machen, bevor du die nächste beginnst
- [ ] Einen Weg langsamer gehen als sonst
- [ ] 10 Minuten nur eine Sache tun, ohne Handy
- [ ] Einmal bewusst als Letzte fertig sein
- [ ] Einen Termin mit Puffer davor und danach planen
- [ ] Auf eine Frage erst am nächsten Tag antworten
- [ ] Einen Vormittag nur mit einer einzigen Aufgabe verbringen

„Ich funktioniere nur noch.“

- [ ] Beim Zähneputzen kurz spüren, wie sich dein Körper gerade anfühlt
- [ ] Eine Tasse Tee trinken, ohne nebenbei aufs Handy zu schauen
- [ ] Dich einmal am Tag fragen: Was brauche ich gerade?
- [ ] Eine Kleinigkeit tun, nur weil sie dir guttut
- [ ] 10 Minuten ohne Ziel nach draußen gehen
- [ ] Ein Lieblingslied bis zum Ende hören, ohne nebenbei etwas zu erledigen
- [ ] Einen Termin nur für dich in den Kalender eintragen
- [ ] Eine Aufgabe weglassen, die niemand vermissen würde
- [ ] Bei „Wie geht es dir?“ einmal ehrlich antworten
- [ ] Einen Abend ohne Pflichten planen und nichts nachholen

Regel-Test

Du prüfst, ob eine deiner neuen Regeln im Alltag trägt. Eine Regel darf wachsen: Du passt sie an, bis sie zu dir passt.

Meine neue Regel

Sie gilt, wenn …

Dann tue ich …

Wann und wo teste ich sie?

Was könnte dabei schwierig werden?

Wie sicher bin ich, dass die Regel im Alltag hält?

0 % 100 %

Wie ist es gelaufen?

Am nächsten Tag: Hat die Regel noch gehalten?

Passt die Regel so?

☐ ja, sie bleibt so ☐ kleine Änderung ☐ ich schreibe sie neu

So ändere ich sie

Wie sicher bin ich jetzt?

0 % 100 %

Kraft danach: ◯ ◯ ◯ ◯ ◯

☐ Die Regel kommt auf meine Regel-Karte.

Meine Regel-Karten

Schreib deine neuen Regeln auf die Karten, schneide sie aus und leg sie dorthin, wo du sie täglich siehst. Du kannst sie auch abfotografieren und als Hintergrundbild nutzen.

Meine neue Regel

Sie gilt, wenn

Dann tue ich

Ich vertraue ihr, weil (Beleg aus meinen Proben)

Datum

Meine neue Regel

Sie gilt, wenn

Dann tue ich

Ich vertraue ihr, weil (Beleg aus meinen Proben)

Datum

Meine neue Regel

Sie gilt, wenn

Dann tue ich

Ich vertraue ihr, weil (Beleg aus meinen Proben)

Datum

Meine neue Regel

Sie gilt, wenn

Dann tue ich

Ich vertraue ihr, weil (Beleg aus meinen Proben)

Datum