

Beispiel für den 4. Schritt

A. Groll / Ärger

Wen, oder was?	Grund	Welche meiner Werte wurden verletzt?	Mein Anteil / Verantwortung
Mutter	„Sie hat mich immer kritisiert“	Anerkennung, Selbstwertgefühl	Habe nie ehrlich gesagt, wie es mir ging; habe ihren Rat grundsätzlich abgelehnt
Chef im alten Job	„Er hat mich unfair behandelt“	Gerechtigkeit, Respekt	Habe oft unpünktlich gearbeitet und mich zurückgezogen, statt Konflikte direkt anzusprechen
Ex-Freundin	„Sie hat mich verlassen“	Sicherheit, Liebe	Ich habe getrunken, gelogen, war nicht verlässlich

B. Ängste

Wovor habe ich Angst? Warum?	Mein Anteil / Ursprung
Versagen im Job	Angst, wertlos zu sein Perfektionismus, kein Vertrauen in meine Fähigkeiten
Einsamkeit	Angst, verlassen zu werden Ich habe mich oft isoliert, statt auf Menschen zuzugehen
Ablehnung	Angst, nicht gemocht zu werden Ich verstelle mich oft und bin unehrlich, um gemocht zu werden

C. Beziehungen / Sexuelles Verhalten

Wen habe ich verletzt? Worin?	Wie hätte ich anders handeln können?
Ex-Freundin	Lügen, Untreue, Alkoholprobleme Ehrlich sein, Verantwortung übernehmen
Arbeitskollege	Gerüchte erzählt Direkt mit ihm reden statt hinter dem Rücken
Schwester	Oft Geld geliehen, nie zurückgegeben Ehrlich sein, Grenzen respektieren

D. Muster, die sichtbar werden

- Ich suche oft Anerkennung von außen.
- Wenn ich Angst habe, ziehe ich mich zurück oder greife zum Alkohol.

Ich bin unehrlich, um Konflikte zu vermeiden – das macht die Probleme aber größer