

Arbeitsblatt „Urteile über deinen Nächsten“

Schreibe über einen Menschen, dem du noch nicht vollständig vergeben hast.
Während du die unten stehenden Fragen beantwortest, gestatte dir, innerlich zu Zeit und Ort des belastenden Ereignisses zurück zu gehen.
Zensiere nicht – versuche die Wut oder den Schmerz voll zu erleben, als wärst du genau jetzt in der entsprechenden Situation. Bilde kurze und einfache Sätze.

1. In dieser Situation: Wer ärgert dich, verwirrt dich, macht dich traurig oder enttäuscht dich und warum?

Ich bin _____ auf / wegen _____

Gefühl

Name

weil _____

2. In dieser Situation: Wie willst du, dass er / sie sich verhält? Was willst du, dass er / sie tut?

Ich will, dass _____

Name

3. In dieser Situation: Welchen Rat würdest du ihm / ihr anbieten?

_____ sollte / sollte nicht _____

4. Damit du in dieser Situation glücklich sein kannst: Was brauchst du, dass er / sie denkt, sagt oder fühlt?

Ich brauche von _____, dass _____

5. Was denkst du über ihn / sie in der Situation? Erstelle eine Liste (kleinlich und beurteilend!)

6. Was ist es bezüglich dieser Situation, das du nie wieder erleben willst?

Ich will nie wieder _____
