

Projektion zurücknehmen

schriftliche Meditation

Wähle eine leidvolle Situation mit einem anderen Menschen. Stelle sie Dir deutlich vor, spüre Deine Gefühle in diesem Moment und fülle die Felder mit kurzen Sätzen aus.

A. Ich bin _____ (z.B. wütend) **auf oder wegen** _____ (Name der Person),

weil _____
(Ich bin wütend, weil Werner mich belogen hat)

B. Was soll er/sie ändern oder tun?

Ich will, dass _____ (Name) _____

_____ (meine Wünsche)
(Ich will das Werner ehrlich zu mir ist und ich will, dass er sieht, dass er Unrecht hat)

C. Welchen Rat würdest du ihr/ihm anbieten?

_____ (Name) **sollte / sollte nicht** _____

_____ (Werner sollte durchatmen und in Ruhe mit mir reden. Er sollte nicht so laut werden)

D. Was soll sie/er denken, sagen, fühlen oder tun, damit Du glücklich bist?

Ich brauche von _____ (Name) _____

_____ (Ich brauche von Werner, dass er mit wirklich zuhört und sich in mich einfühlt)

E. Was denkst du über sie/ihn? Es ist in Ordnung, kleinlich und beurteilend zu sein 😊

_____ (Name) **ist** _____

_____ (Werner ist egoistisch, unbewusst, arrogant und unachtsam...)

Beantworte für A-E folgende Fragen:

Beispiel A.) "Werner hat mich angelogen".

- Ist das wahr? Ja/nein
- Weiß ich mit absoluter Sicherheit, dass das wahr ist? Ja/nein
- Wie reagiere ich, gehe ich mit mir selbst oder mit anderen um, was passiert, wenn ich diesen Gedanken glaube?
- Wer oder was wäre ich ohne den Gedanken?

Kehre den Gedanken um:

- "Werner hat mich nicht belogen"
- "Werner hat die Wahrheit gesagt"
- "Ich habe Werner belogen"
- "Ich habe mich selbst belogen"

Stelle Dir die Situation mit der Umkehrung vor. Ist es wahr, oder wahrer oder unwahr?