

## Übungsblatt: Eigene „Spiele“ erkennen

Wenn dieses Blatt noch weiterer Erklärung bedarf, so schreiben Sie mir doch bitte einfach!

**Was passiert mir immer und immer wieder mit einer bestimmten Person oder einem Personentyp?**

**Es beginnt damit, dass...**

**Und dann geschieht folgendes...**

**Und dann...**

**Und dann...**

**Es endet damit, dass...**

**Am Schluss fühle ich mich....**

**Ich denke dann über mich....**

**Ich denke dann über den anderen....**

**Und wieder einmal hat sich bestätigt, dass....**

**Wenn es einen Titel für dieses „Spiel“ gäbe, dann würde es folgendermaßen heißen:**

**Was werte ich ab? Bei mir – bei anderen?**

**Was könnte ich stattdessen ausprobieren, denken, tun? An welcher Stelle der Kaskade könnte ich etwas anderes tun? Wer kann mich dabei unterstützen?**

Mit Dank an Martin Hensel, von dem ich die Idee zu dieser Übung erhalten habe.

