

## Schlüsselsätze:

### 1. fragen (BT) - lernen/studieren (ST) - lehren/nutzen (HT)

BT: Wenn ich die Fragen nicht nur anderen Personen stelle, sondern mich intensiv mit lernen und studieren beschäftige, werde ich mein Wissen auch anderen vermitteln können, es nutzen durch Lehren.

ST: Wenn ich mein intensives Lernen und Studieren auch zum Lehren nutze, werde ich offener sein für neue Fragen/Themen.

HT: Wenn ich nicht nur andere belehre, sondern sie auch mal frage, werde ich etwas dazu lernen.

### 2. sensibel (BT) - sachlich (ST) - praktisch (HT)

BT: Indem ich nicht nur sensibel auf andere reagiere, sondern zunächst sachlich nachdenke, werde ich viel entspannter und kraftvoller das Praktische angehen.

ST: Ruhig mal die Sachlichkeit zur Seite schieben und die Energie der Gedanken für das praktische Tun nutzen, um dann sensibler für andere Menschen oder Dinge zu sein.

HT: Nutze ich auch meine sensible „Ader“ in meinem praktischen Tun, werde ich sachlicher mit mir und anderen umgehen (oder werde ich das Sachliche zu schätzen wissen).

### 3. schön/vielseitig (BT) -konzentriert (ST) -zielgerichtet (HT)

BT: Wenn ich mir den Wunsch nach vielen schönen Dingen in meinem Leben (BT) durch die Konzentration auf eine Sache und diese ausdauernd und geduldig (ST) verfolge, werde ich anhand meiner ziel gerichteten Durchführung (HT) merken, wie gut es mir damit geht.

### 4. dramatisieren (BT) -abwägen (ST) -realisieren (HT)

BT: Statt eine Situation öfters zu dramatisieren (BT) und mir das Leben damit unnötig zu erschweren, mir die Zeit zum Abwägen der kritischen Punkte nehmen (ST), um dann realistischer (HT) an die Lösung heranzugehen.

Gabriele Gradtke  
G.Gradtke@gmx.de

phone: 05207-5407

Schlüsselsätze für den Unterbereich „Beziehung“:  
DU- ICH – WIR (BT-ST-HT)

BT: Wenn ich es schaffe, mehr auf meine eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu achten, statt ständig die von meinem Gegenüber (=DU) in den Vordergrund zu stellen, werde ich mich in der Gruppe (=WIR) wohler fühlen und mehr Anteil haben.

Indem ich nicht nur dem anderen „die Schuld in die Schuhe schiebe“, sondern auch meinen eigenen Anteil an dem Geschehen sehe, bringe ich mich viel mehr in Gruppen ein.

Statt mich häufig über andere zu definieren, mehr auf das „was möchte ICH eigentlich?“ achten, um mich wohler in meiner Partnerschaft/in Gruppen zu fühlen.

Nehme ich mich selbst mehr wahr, statt mich von anderen manipulieren zu lassen, werde ich mich ausgeglichener von den anderen abgrenzen können statt trotzig und hilflos dabei zu wirken. Schließlich ist jeder ein individueller Mensch!

Statt mich an anderen Menschen zu stören, die sich in den Mittelpunkt stellen, sollte ich mich selbst mal dahinstellen, um dann zu erfahren, dass sich das nicht nur gut anfühlt, sondern mir auch noch mehr Zufriedenheit in Beziehungen verschafft.

ST: Das „ICH Sorge gut für mich ...“ eingetauscht gegen „Wir machen ...“ in Beziehungen gibt mir eine zufriedener Beziehung zu meinem Gegenüber.

Um eine wirkliche „ICH-Stabilität“ zu bekommen, sollte ich mich nicht in mein Schneckenhäuschen zurückziehen, sondern Kontakte knüpfen, dann klappt's auch besser mit dem DU.

Selbstbewusstsein ist ja gut und schön, aber ich sollte meine Scheu vor Gruppen überwinden. Ohne Kontakte zu anderen Menschen werde ich keine befriedigende Beziehung erleben und Interpretationen anderer weiter auf mich beziehen.

Wenn ich mehr Gruppen wahrnehme (= WIR) statt nur für mich allein zu sorgen bzw. mich nur auf mich konzentriere, werde ich eine intensivere Beziehung zu meinem Partner, Freund etc. (= DU) haben.

HT: Wenn ich es als eigentlich bevorzugter Gruppenmensch (= WIR) schaffe, mich mehr auf meinen Partner etc. (= DU) einzulassen, werde ICH mich wohler und stärker fühlen (oder werde ich meine eigenen Bedürfnisse mehr zu schätzen wissen).

Lasse ich mich mal auf ein Gegenüber ein, statt viele Kontakte zu pflegen, werde ich mich selbst und Einzelne in der Gruppe besser wahrnehmen.

Statt mich nur mit vielen Menschen verbunden zu fühlen, sollte ich mehr auf meinen Partner oder auch einen Freund eingehen, damit ICH nicht zu kurz komme.

Stell ich mein Gegenüber bewusst in den Vordergrund, werde ich erleben, wie wertvoll diese Beziehung für mich sein kann.

## Schlüsselsätze für den Unterbereich „Tätigkeit“: Fühler - Denker - Macher (BT - ST - HT)

BT: Wenn ich mir erlaube, über das Wahrgenommene (= Fühlen) intensiv nachzudenken, werde ich anhand meiner Reaktionen (= Machen) merken, wie qualitativ wertvoll sie geworden sind.

Anstatt gleich vom Gehörten (= Fühlen) zum etwas dazu sagen müssen zu wechseln, öfters mir die Zeit nehmen, zuerst darüber nachzudenken.

Um die Flut an Reizen/Eindrücken (= Fühlen) einzudämmen, sollte ich die Reizaufnahme mal stoppen und mir Zeit für das Nachdenken nehmen, um dann überlegter dazu Stellung zu beziehen (= reden) und damit ein befriedigendes Lebensgefühl zu haben.

ST: Indem ich meine kreisenden Gedanken mal beiseite schiebe und mich auf irgendeine Tätigkeit wie z.B. bügeln, Gartenarbeit konzentriere, werde ich mich wohler und ausgeglichener fühlen.

Statt ewig lange über einer Sache zu grübeln, ruhig mal mit jemandem darüber reden, um ein besseres Lebensgefühl zu bekommen und auch um wieder besser zuhören zu können.

Bei kreisenden störenden Gedanken, die mich nachts vom Schlaf abhalten, aufstehen und irgendetwas machen, um später eine bessere Schlafqualität zu empfinden.

Statt zu viel über den Kopf erledigen zu wollen, lieber mal etwas ausprobieren (= Machen), um dann zu erfahren, wie es mir damit geht.

Statt noch länger ohne weiterzukommen zu grübeln, die Gedanken aufschreiben und somit loswerden und ich werde mich freier fühlen.

Ich mache irgendetwas anderes, um aus meinem „Gedankensalat“ herauszukommen, damit ich mich besser fühle.

HT: Nicht nur Reden oder sonst wie aktiv sein, sondern auch mal andere Menschen oder Dinge wahrnehmen, um gedanklich auf etwas Neues zu stoßen.

Wenn ich es mir erlaube, auf mein Bauchgefühl zu hören, statt durch meine vielen Aktivitäten darüber hinwegzugehen, werde ich durch Abwägen und Hinterfragen auch wissen, was mit MIR los ist.

Statt immer nur Reize auszusenden, auch mal Reize von anderen aufnehmen, um auch die „leisen Dinge“, die vor sich gehen, mitzubekommen.

Schlüsselsätze für den Unterbereich „Zeit“:  
Gegenwart - Vergangenheit - Zukunft (BT - ST - HT)

BT: Das Dasein im Hier und Jetzt kann nur als wirklich beglückend empfunden werden, wenn ich mich mit meiner Vergangenheit intensiv auseinandersetze, sie als Quelle des Lebens ansehe, um dann bereit für die Zukunftsplanungen zu sein. Ohne Zukunft kann ich nicht wirklich weiterkommen!

Indem ich mir Erinnerungen aus meiner Vergangenheit wachrufe und die Zeit mal nicht still stehen lasse, bin ich auch in der Lage, diese als wertvolle Erfahrungen und Lösungen für mein zukünftiges Leben mit zu integrieren.

ST: Damit der Rucksack mit meinem vergangenen Erlebtem nicht zu sehr auf den Rücken geht, sollte ich Ziele für meine Zukunft planen, um mehr Zufriedenheit im Hier und Jetzt zu erleben.

Dinge aus der Vergangenheit (Fotos ...) ruhig mal wegwerfen und sich dann freier den Zukunftsplänen widmen, z.B. Urlaub planen, um die Gegenwart mehr genießen zu können.

Bei schmerzlichen Gefühlen aus der Vergangenheit, die an Wiederholungstagen auftreten (z.B. Trennungserlebnisse, Todestage ...), schnell die Kurve kriegen und mich meinen Zielen für die Zukunft widmen, um auf Dauer auch mehr das Dasein im Hier und Jetzt als beglückend zu erleben.

HT: Ruhig mal meine Zukunftsgedanken/-ideen/-planungen ad acta legen und den Moment genießen durch z.B. eine starke Faszination eines Buches ..., um die Erkenntnis zu gewinnen, dass die Vergangenheit sich nicht zu wiederholen braucht.

Wenn ich mir meine Zukunftsidee in die Gegenwart hole, werde ich auch nicht mehr so viel Angst vor der Vergangenheit haben, weil ich jetzt statt der Zukunft die Gegenwart realer erlebe.

Ich erhalte mehr Lebensqualität im gegenwärtigen Erleben, wenn ich meine Zukunftsvorstellungen mal beiseite schiebe und dann auch offener für meine Vergangenheit bin und weniger Angst vor evtl. Wiederholungen habe.