5. Das eigentliche Bedürfnis hinter der Befürchtung

Was hätten Sie sich eigentlich in der Situation gewünscht? Wie hätte der andere sich verhalten sollen? Was war Ihr Ziel in der Begegnung? Wie haben Sie dazu beigetragen, dass der andere sich Ihnen gegenüber negativ verhalten hat? Wie hätten Sie ihm eine Chance geben können, sich Ihnen gegenüber positiver zu verhalten?

6. Selbstanalyse und Selbstanweisung

Eigentlich möchte ich ... (z. B. anerkannt werden, Kontakt finden, etwas von mir erzählen). Aus Angst vor Enttäuschung vermeide ich den Kontakt durch ... (z. B. Schweigen, Blickabwendung) oder ich überspiele meine Befürchtung durch ... (z. B. schnelles Reden, häufige Themenwechsel, aggressive Bemerkungen). Dies führt bei anderen oft dazu, dass ... (z. B. sie sich abwenden, mich uninteressant finden, mich für unhöflich halten). Vielleicht kann ich das Risiko eingehen und einmal versuchen, einen neuen Weg auszuprobieren ... (hier geht es um das Verhindern von Vermeidung oder Überspielverhalten und um eine „Treue“ zum eigentlichen Wunsch). Beispiele wären dann: „etwas Interessantes von mir zu erzählen, dem anderen häufiger in die Augen zu sehen, meine innerliche Aufgeregtheit und Angst einfach auszuhalten, ohne etwas gegen sie zu tun, dem anderen probehalber zu vertrauen etc.“

Mein eigentliches Ziel (eigentlicher Wunsch):

Meine Befürchtung/Angst:

Meine Schutzreaktion:

Der Teufelskreis:

Mein neuer Weg:

7. Selbstverpflichtung und Erfahrungsauswertung

Wann und wo will ich meinen neuen Weg ausprobieren?

Welche Erfahrungen habe ich dabei gemacht?