

ERINNERUNGSBOX

„Flussdiagramm“ für Mentees

Kurzanleitung:

Beginnen Sie links oben (meist in einem der zwei umrandeten Kästchen) und gehen Sie jeweils von Ihrer Antwort auf die zuletzt gestellte Frage aus, um festzustellen, was in Ihrer TPM-Gebetssitzung als Nächstes zu tun ist. Die Ziffern in der oberen rechten Ecke dienen nur der Identifikation und haben keine Funktion bei der Anwendung des Flussdiagramms.

Mögliche Lösungen in der ERINNERUNGSBOX:

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, Ihre „Ziele“ in dieser „Box“ zu erreichen, brauchen Sie vielleicht mehr Orientierung über das, was zu tun ist. Es könnte auch sein, dass ein „Lösungsverhalten“ vorliegt.

1
Ihre letzte Aussage hat beschrieben,
wie Sie sich aktuell fühlen.

2
Fragen Sie sich:
„Weshalb fühle
ich so?“

3
Fragen Sie sich:
„Welches Gefühl löst
das bei mir aus?“

4
Ihre letzte Aussage hat beschrieben,
was Sie glauben oder woran Sie sich erinnern.

5
Ihre Antworten
wiederholen sich jetzt.

6
Ihre Antworten
wiederholen sich
noch nicht.

8
Stellen Sie sich die „Looping-Frage“:
„Weshalb löst der Gedanke _____
dieses Gefühl _____ aus?“

9
Sie haben etwas Neues oder
Anderes geantwortet.

10
Bleiben Sie in der
ERINNERUNGSBOX.

11
Zorn- oder Ärger-Gefühle
in der ERINNERUNGSBOX
Wenn Sie an irgendeinem
Punkt Ärger spüren oder wenn
es Anzeichen gibt, dass Sie
möglicherweise ein Gefühl
haben, das zur Gruppe der
„Zorngefühle“ gehört, dann
gehen Sie in die „ZORNBOX“.

12
Sie haben dieselbe
Antwort wiederholt.

13
Ihre wiederholte Antwort
entspricht der Definition
einer lügenbasierten
„**Herzensüberzeugung**“
(Selbstidentität oder Seinszustand).

14
Gehen Sie
in die
ÜBERZEUGUNGSBOX.

15
Ihre wiederholte Antwort
entspricht möglicherweise
der Definition eines
„**wahrheitsbasierten Problems**“.

16
Möglicherweise
versuchen Sie, dieses
Problem selbst zu „lösen“
oder zu „lindern“.

17
Gehen Sie
in die
LÖSUNGSBOX.

18
Ihre wiederholte Antwort
entspricht nicht der Definition
einer lügenbasierten
„**Herzensüberzeugung**“ oder eines
„**wahrheitsbasierten Problems**“.

19
Dies bedeutet normalerweise, dass Sie
entweder mehr Schulung und Übung brauchen
oder dass irgendein „Lösungsverhalten“ vorliegt.
Wenn das zum ersten Mal geschehen ist,
bleiben Sie in der „ERINNERUNGSBOX“.