

Verlaufsschema zum TPM-Prozess: Mentee-Version

EMOTIONSBOX

- Welches Gefühl löst das bei mir aus?
- Wenn ich mich auf dieses Gefühl konzentriere: Was kommt mir in den Sinn?

ERINNERUNGSBOX

- Welches Gefühl löst das bei mir aus?
- Weshalb fühle ich so?
- Weshalb löst der Gedanke _____ dieses Gefühl _____ aus?

ÜBERZEUGUNGSBOX

- Nicht, dass es wahr ist, aber: Fühlt es sich wahr an, dass...
(die lügenbasierte Herzensüberzeugung oder die Lösungsüberzeugung)?

WAHRHEITSBOX

- Herr, was möchtest Du mich wissen lassen?

TRANSFORMATIONSBOX

- Fühlt es sich immer noch wahr an, dass...
(die lügenbasierte Überzeugung, die in der Überzeugungsbox genannt wurde)?

ZORN/ÄRGER/WUT BOX

- Richtet sich ein Teil des Gefühls, das ich empfinde, auf eine Person oder Sache?
- Gegen wen oder was empfinde ich... (Zorn/Ärger/Wut)?
- Weshalb empfinde ich Zorn, „Ärger oder Wut gegen _____?

LÖSUNGSBOX

- Spüre ich einen Widerstand / ein Zögern bei dem Gedanken
(das Gegenteil des Lösungsverhaltens zu tun)?
- Was, glaube ich, würde passieren, wenn ich...
(das Lösungsverhalten nicht mehr tun würde)?
- Was ist also der Grund, weshalb ich...
(das Lösungsverhalten tue)?

Zusammenfassende Hinweise:

Das **TPM-Verlaufsschema** ist ein Tool, das den **TPM-Prozess** veranschaulicht. Diese Version zeigt jede der sieben „Boxen“ mit den darin enthaltenen Fragen und dem typischen Verlauf von einer Box zur anderen.

Dieses **TPM-Verlaufsschema** und die **TPM-Flussdiagramme** helfen dabei, den TPM-Prozess effizienter zu erlernen, einzuüben und anzuwenden.

Ausführliche Anweisungen zu diesen Tools sind in den Schulungsunterlagen zu finden.

Besuchen Sie die offizielle TPM-Website: www.TransformationPrayer.Org
Beachten Sie auch unsere Webseite: www.tpm-dach.org