

ZORNBOX

„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.

Zorngefühle unterscheiden sich von anderen Gefühlen:
Emotionen, die zur Gruppe der „Zorngefühle“ gehören, richten sich auf andere Personen, unsere Situation oder uns selbst.

Ihre drei Ziele:

Ihre Ziele in der ZORNBOX sind einfach: Stellen Sie fest, ob Sie zornig oder wütend sind, identifizieren Sie, auf wen oder was Sie diese Gefühle richten, und nennen Sie einen vermutlichen Grund, warum Sie zornig oder wütend sind.

Sie haben mögliche Anzeichen von Zorngefühlen gezeigt, sind aber noch nicht sicher, ob Sie Ärger oder Zorn empfinden.

Fragen Sie sich: „Richtet sich ein Teil des Gefühls, das ich empfinde, auf eine Person oder Sache?“

Sie spüren eine Emotion, die sich auf eine Person oder Sache richtet.

Sie empfinden Zorn oder Ärger (oder ein anderes Gefühl aus der Gruppe der „Zorngefühle“).

Sie sind unsicher, gegen wen oder was Sie Zorn empfinden.

Sie spüren keine Emotion, die sich auf eine Person oder Sache richtet.

Sie sind unsicher, was Sie empfinden.

Fragen Sie sich: „Was fühle ich?“

Fragen Sie sich: „Gegen wen oder was empfinde ich Zorn, Ärger oder Wut?“

Sie wissen, gegen wen oder was Sie Zorn empfinden.

Und Sie haben einen vermutlichen Grund genannt, weshalb Sie zornig sind.

Gehen Sie in die **EMOTIONSBOX**.

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, den nächsten Schritt zu tun:
Wenn Sie Ihre Ziele in der ZORNBOX verstehen, aber Schwierigkeiten haben, Gefühle wahrzunehmen, zu identifizieren, auf wen oder was sich Ihre Gefühle richten, einen vermutlichen Grund für Ihre Zorngefühle zu nennen, usw., kann dies ein Hinweis sein, dass Sie vielleicht ein „Lösungsverhalten“ ausüben. Gehen Sie in die „LÖSUNGSBOX“.

Sie haben Schwierigkeiten, wahrzunehmen oder anzuerkennen, was Sie fühlen.

Sie haben Schwierigkeiten festzustellen, auf wen oder was sich Ihre Gefühle richten.

Aber Sie haben noch keinen vermutlichen Grund genannt, weshalb Sie Zorn empfinden.

Fragen Sie sich: „Weshalb empfinde ich Zorn, Ärger oder Wut gegen ____?“

Gehen Sie in die **LÖSUNGSBOX**.

Gehen Sie in die **LÖSUNGSBOX**.

Vermutliche Gründe für Zorngefühle:
Ihre anfängliche Erklärung, weshalb Sie Zorn empfinden, hängt oft mit dem „wahrgenommenen Problem“ zusammen, das Sie dadurch zu lösen versuchen, dass Sie zornig sind. Wenn Sie das in Erinnerung behalten, wird es Ihnen normalerweise helfen, Ihre Ziele in der „LÖSUNGSBOX“ zu erreichen.

Sie haben Schwierigkeiten, einen vermutlichen Grund zu nennen, weshalb Sie zornig sind.

Lösungsverhalten:
Zorn oder Ärger fühlen Sie, wenn Sie glauben, dass Sie vor einem ungelösten Problem stehen und die angemessene Reaktion darin besteht, zornig oder wütend zu werden. Zornig zu sein ist ein „Lösungsverhalten“.

Gehen Sie in die **LÖSUNGSBOX**.

Wenn Sie zornig gegen Gott sind:
In der früheren Schulung wurde gelehrt, dass Zorngefühle, die wir gegen Gott empfinden, darauf beruhen, dass wir Gott missverstehen. Und auch wenn das generell immer noch der Fall sein kann, ist unser Zorn oder Ärger keine direkte Folge einer falschen Auffassung über Gott. Es sind vielmehr unsere lügenbasierten „Herzensüberzeugungen“, die sich in irgendeiner Weise auf Gott beziehen und die „wahrgenommenen Probleme“ hervorrufen, die wir dadurch zu lösen versuchen, dass wir zornig oder wütend auf Ihn sind. Aus diesem Grund gehen Sie, nachdem Sie Ihre Ziele in der „ZORNBOX“ erreicht haben, immer in die „LÖSUNGSBOX“. Das gilt unabhängig davon, gegen wen oder was sich Ihr Zorngefühl richtet.

Gehen Sie in die **LÖSUNGSBOX**.