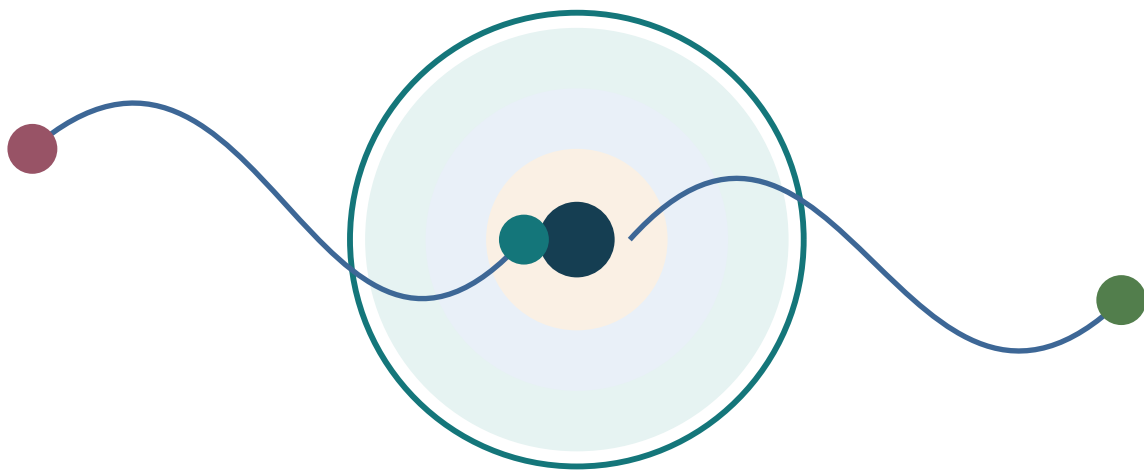


EIN ARBEITSBUCH FÜR DICH

Wieder bei mir ankommen

Verstehen, was dich schützt.
Entdecken, was du gestalten kannst.



Mit einem ausführlichen Arbeitsbereich zu Agency:
wie du deinen eigenen Spielraum besser erkennst.

Ralf Baumhöfer

Praxis für Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz

Leserausgabe · September 2026

Zu meiner Arbeit

Ralf Baumhöfer

Heilpraktiker, beschränkt auf das Gebiet
der Psychotherapie



Seit 2016 begleite ich Menschen in eigener Praxis. Vielleicht kennst du mich bereits aus unseren Gesprächen. Vielleicht liest du dieses Heft, weil du meinen Newsletter abonniert hast und dich mit deinem eigenen Erleben beschäftigen möchtest.

Worauf ich in meiner Arbeit achte

In meiner Arbeit interessiert mich, wie deine Beschwerden mit dem zusammenhängen, was du erlebt hast, wie du Situationen bewertest und was du heute von dir verlangst. Was setzt dich unter Druck? Warum fällt es dir beispielsweise schwer, eine Bitte abzulehnen, obwohl du längst erschöpft bist? Und was befürchtest du, wenn du deine Bedürfnisse ernst nimmst?

Solchen Fragen gehen wir gemeinsam nach. Mein Schwerpunkt liegt darauf, die Bedingungen zu verstehen, unter denen Beschwerden entstehen und bestehen bleiben. Denn eine Reaktion kann zunächst Erleichterung bringen und auf Dauer dennoch belasten: Wer jedem Konflikt ausweicht, hat vielleicht für einen Abend Ruhe. Die Angst, mit einer eigenen Meinung auf Ablehnung zu stoßen, kann dabei unverändert bleiben.

Die integrative kognitive Verhaltenstherapie bietet mir eine Grundlage, um mit dir zu verstehen, wie Bewertungen und Überzeugungen dein Erleben prägen. NARM, das Neuroaffektive Beziehungsmodell (englisch: NeuroAffective Relational Model), ergänzt diesen Blick um das Zusammenspiel von Körper, Gefühlen und Beziehungserfahrungen. Gemeinsam erkunden wir, wie früh erlernte Schutzmuster heute wirken und wo du mehr Spielraum gewinnen kannst, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und zu vertreten.

Was du mit diesem Heft erkunden kannst

Dieses Lernheft greift Fragen auf, die auch in der Praxis Raum bekommen. Es lädt dich ein, eigene Reaktionen genauer wahrzunehmen, Zusammenhänge zu prüfen und herauszufinden, wo du Einfluss nehmen kannst. Dabei geht es nicht darum, dir die Schuld an deinen Schwierigkeiten zu geben. Du musst dich auch nicht in jedem Beispiel wiederfinden.

Wenn du bei mir in Behandlung bist, kannst du deine Notizen und offenen Fragen mitbringen. Auch ein Satz wie „Damit kann ich nichts anfangen“ ist ein guter Ausgangspunkt für unser Gespräch. Liest du das Heft für dich, wähle die Abschnitte aus, die dich gerade beschäftigen. Persönliche therapeutische Begleitung kann es nicht ersetzen.

Wenn du dringend medizinische Hilfe brauchst und keine Praxis erreichbar ist, kannst du jederzeit **116 117** anrufen. In einem akuten Notfall erreichst du unter **112** jederzeit den Rettungsdienst.

Praxis für Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz
psytherapie-paderborn.de

ZUM EINSTIEG

Das Ja, das zu schnell kommt

„Kannst du das noch übernehmen?“ Lena hört sich zustimmen. Erst später merkt sie, dass ihr Abend damit verplant ist. Sie ärgert sich über die Bitte, dann über sich selbst.

Am Abend sitzt sie noch an der Aufgabe. Eigentlich wollte sie sich ausruhen. Nun denkt sie: „Ich bin selbst schuld. Ich hätte einfach Nein sagen müssen.“ Je länger sie darüber nachdenkt, desto unfähiger kommt sie sich vor.

Rückblickend erscheint die Lösung einfach. In dem kurzen Moment vor ihrer Antwort war die eigene Müdigkeit jedoch kaum noch wichtig. Vielleicht wollte Lena die Kollegin nicht enttäuschen. Vielleicht hat sie ihre Kraft überschätzt. Was tatsächlich geschah, muss sie erst genauer betrachten.

Das schnelle Ja und die spätere Selbstabwertung sind zwei verschiedene Momente. An beiden lässt sich etwas untersuchen. Lena muss sich dafür weder zur schwachen Person erklären noch einen perfekten Satz finden, mit dem sie künftig jede Bitte abwehrt.

An ihrer Geschichte werden im Buch einzelne Zusammenhänge sichtbar. Später kommt Martin hinzu, dem es schwerfällt, Unterstützung anzunehmen. Beide sind erfundene Beispiele. Ihre Antworten sollen eine Erkundung zeigen, nicht deine Antwort vorgeben.

NARM VERSTÄNDLICH ERKLÄRT

Worum es in diesem Buch geht

Lenas schnelles Ja ist der Ausgangspunkt. Vielleicht kennst du einen ähnlichen Moment: Du stimmst zu, obwohl du erschöpft bist. Du sagst nichts, obwohl dich etwas verletzt. Oder du weisst Unterstützung zurück und ärgerst dich später darüber. Dieses Buch hilft dir, solche Augenblicke genauer zu verstehen.

Eine fachliche Grundlage dafür ist NARM. Die Abkürzung steht für Neuroaffektives Beziehungsmodell. Der Ansatz wurde von Laurence Heller entwickelt und beschäftigt sich mit Folgen früher, länger anhaltender Belastungen in Beziehungen. Vereinfacht gesagt fragt NARM: Was hast du einmal gelernt, um mit schwierigen Beziehungen zurechtzukommen, und wie wirkt diese Reaktion heute weiter?

Der Blick richtet sich dabei auf das, was heute geschieht. Bei Lena wäre das zum Beispiel: Was erwartet sie, wenn eine Kollegin um etwas bittet? Was geschieht in ihrem Körper? Warum wird die Müdigkeit plötzlich unwichtig? Und wie behandelt sie sich später, wenn sie ihre Zusage bereut? Ein schnelles Ja beweist für sich allein weder eine belastende Kindheit noch ein Trauma.

Du untersuchst zuerst eine kleine Alltagsszene. Danach schaust du auf Körperreaktionen, Gefühle, Bedürfnisse und Beziehungserwartungen. Den größten Raum bekommt Agency. Das englische Wort wird ungefähr „Eidschensi“ ausgesprochen. Gemeint ist dein erlebter Spielraum: Was geschieht automatisch, was kannst du heute beeinflussen und was liegt außerhalb deiner Kontrolle?

Lena und Martin begleiten dich als erfundene Beispiele. Ihre Antworten sind keine Musterlösungen. Wenn deine Erfahrung anders aussieht, ist genau das wichtig. Ziel ist kein bestimmter Persönlichkeitstyp. Ein klares Nein kann passend sein, ein bewusstes Ja ebenso.

Du brauchst keine Vorkenntnisse. Nutze das Heft in deinem Tempo, für dich allein oder ergänzend zu einer therapeutischen Begleitung. Es ist kein Programm zur eigenständigen Behandlung schwerer oder traumatischer Erfahrungen.

SO NUTZT DU DAS BUCH

Eine Szene genügt

Beginne mit einer kleinen Situation aus den letzten Tagen: einem Ja, das du bereust, einer unbeantworteten Nachricht oder einer schwierigen Bitte. Bleibe möglichst über mehrere Übungen bei derselben Szene. So erkennst du Zusammenhänge leichter und musst nicht jedes Mal neu anfangen.

Wenn du nur kurz hineinlesen möchtest, nutze die nächste Seite. Für eine gründlichere Erkundung folgt auf viele Erklärungen ein Beispiel oder Arbeitsblatt. Eine Frage pro Durchgang reicht. Du kannst Seiten ausdrucken, digital kommentieren oder deine Antworten in einem eigenen Heft notieren.

Die Beispiele mit Lena und Martin sind erfunden. Sie zeigen, wie eine Untersuchung aussehen kann. Sie erklären deine Geschichte nicht. Passt eine Antwort aus dem Buch nicht zu dir, streiche sie innerlich. „Ich weiß es noch nicht“ ist eine brauchbare Antwort.

Wähle eine Situation, bei der du noch lesen, nachdenken und den Raum um dich herum wahrnehmen kannst. Werden Panik, Benommenheit oder das Gefühl, weit weg zu sein, stärker, beende die Übung. Schau dich um, bewege dich und wende dich einer einfachen Tätigkeit zu. Bleibt die Belastung hoch, nimm Kontakt zu deinem Behandler oder einer vertrauten Person auf.

Dieses Arbeitsbuch ersetzt keine Diagnostik oder Behandlung. Neue, starke oder unklare körperliche Beschwerden gehören medizinisch abgeklärt. Wenn du dringend medizinische Hilfe brauchst und keine Praxis erreichbar ist, kannst du jederzeit **116 117** anrufen. In einem akuten Notfall erreichst du unter **112** jederzeit den Rettungsdienst.

Dein Tempo

Du entscheidest, was du aufschreibst, auslässt oder in einem persönlichen Gespräch weiter untersuchst.

DIREKT AUSPROBIEREN · ETWA 8 MINUTEN

Eine kleine Szene, ein neuer Blick

Denke an einen leicht unangenehmen Moment aus den letzten Tagen. Bleibe bei wenigen Sekunden. Lies zur Orientierung Lenas Beispiel unter jeder Frage.

Was geschah beobachtbar?

Lena: Eine Kollegin bat mich, eine Aufgabe zu übernehmen.

Was ging mir sofort durch den Kopf?

Lena: Wenn ich absage, hält sie mich für unkollegial.

Wie reagierte ich, und was wurde dadurch zunächst leichter?

Lena: Ich sagte Ja. Für den Moment fiel der Druck ab.

Was möchte ich beim nächsten Mal früher bemerken?

Lena: Ob ich dafür Zeit und Kraft habe, bevor ich antworte.

Danach

Lies nur deine letzte Antwort noch einmal. Wähle einen konkreten Anlass, bei dem du diese Beobachtung ausprobieren möchtest. Du brauchst dein Verhalten heute noch nicht zu verändern.

INHALT

Dein Weg durch das Arbeitsbuch

Abschnitt	Thema	Seite
Persönlich	Zu meiner Arbeit	2
Zum Einstieg	Worum es in diesem Buch geht	4
Direkt ausprobieren	Eine kleine Szene, ein neuer Blick	6
1	Was soll für dich anders werden?	8
2	Warum sich alte Reaktionen wiederholen	10
3	Fünf Themen, die in Beziehungen wichtig werden	13
4	Den Körper bemerken	14
5	Ein Gefühl ist noch keine Handlung	16
6	Was brauche ich - welche Lösung erwarte ich?	19
7	Vertrauen muss nicht alles oder nichts sein	21
8 · Schwerpunkt	Agency verstehen und erproben	23
9	Alte Erwartungen in heutigen Beziehungen prüfen	44
10	Dich selbst und die Situation zugleich bemerken	46
11	Eine kleine Veränderung wirklich bemerken	47
12	Ein Gefühl ganz wahrnehmen	49
13	Vom Urteil zurück zur konkreten Situation	51
14	Meine persönliche Prozesslandkarte	53
Rückblick	Nach einer Woche	54
Anhang	Gespräche vor- und nachbereiten	55
Nachschlagen	Fachwörter in Alltagssprache	57
Zur Ausgabe	Arbeitsbuch und fachlicher Rahmen	58

Die Themen sind anklickbar. Über den Buchtitel in der Kopfzeile kommst du zum Inhaltsverzeichnis zurück. Die Seitenzählung beginnt beim Cover.

KAPITEL 1

Was soll für dich anders werden?

Lena sagt: „Ich muss endlich konsequenter sein.“ Das klingt zunächst klar, setzt sie aber unter Druck. Beim Nachfragen wird ihr Wunsch genauer: Sie möchte ihre Müdigkeit früher bemerken und ernst nehmen, bevor sie eine weitere Aufgabe übernimmt.

NARM verwendet dafür das Wort Intention. Gemeint ist schlicht die Richtung, in die du dich entwickeln möchtest. Es geht nicht nur um eine Handlung wie „Nein sagen“. Die wichtigere Frage lautet: Was möchtest du in einer ähnlichen Situation für dich erleben können? Vielleicht mehr Zeit, einen besseren Kontakt zu deiner Grenze oder einen weniger harten Umgang mit dir, wenn etwas nicht gelingt.

1 Anliegen klären

Was wünsche ich mir?

2 Offen erkunden

Was geschieht jetzt?

3 Agency stärken

Wo entsteht Spielraum?

4 Veränderung aufnehmen

Was bemerke ich neu?

Die Grafik zeigt vier Blickrichtungen. Du musst sie nicht der Reihe nach abarbeiten. Wenn eine Frage Druck macht oder am eigentlichen Anliegen vorbeigeht, kehrst du zum Anfang zurück: Was möchtest du gerade wirklich für dich?

ARBEITSBLATT 01

Meinem Anliegen eine Richtung geben

Beginne mit einem eigenen Wunsch. Aus „weniger grübeln“ könnte „eine offene Frage aushalten und meinen Abend wieder nutzen“ werden. Deine Antwort darf anders lauten.

Was belastet mich an meiner Szene?

Beschreibe eine konkrete Schwierigkeit.

Was möchte ich stattdessen für mich erleben können?

Zum Beispiel meine Grenze bemerken, offen fragen oder Unterstützung annehmen.

Woran würde ich eine kleine Veränderung erkennen?

Eine beobachtbare Handlung oder ein anderer Umgang mit mir.

Wie klingt meine vorläufige Intention?

Ein Satz, der zu meinem Anliegen passt und mich nicht antreibt.

Danach

Behalte diesen Satz für die nächsten Übungen. Du darfst ihn verändern, wenn du genauer verstehst, worum es dir geht.

KAPITEL 2

Warum sich alte Reaktionen wiederholen

Ein schnelles Ja kann für einen kurzen Moment entlasten und den restlichen Abend belasten. Genau das macht manche Reaktion so hartnäckig: Der unmittelbare Druck sinkt, die Kosten zeigen sich erst später.

Dieses Buch nennt eine solche wiederkehrende Reaktion Schutzmuster. Lena sagt schnell zu und vermeidet damit zunächst eine mögliche Missstimmung. Martin weist Unterstützung zurück und muss sich für einen Moment nicht abhängig fühlen. Beide Reaktionen können einmal sinnvoll gewesen sein. Heute bringen sie zusätzlich Überlastung oder Einsamkeit mit sich.

NARM betrachtet solche Muster auch im Zusammenhang mit frühen Beziehungen. Ein Kind ist auf andere angewiesen. Wenn eigene Wünsche dort wenig Platz haben, kann es lernen, sie kaum noch wahrzunehmen. Das geschieht nicht als bewusster Entschluss. Später läuft eine ähnliche Reaktion möglicherweise so schnell ab, dass sie sich alternativlos anfühlt.

Trotzdem lässt sich aus deinem heutigen Verhalten keine bestimmte Kindheitsgeschichte ablesen. Rückzug kann eine alte Gewohnheit sein. Er kann ebenso eine vernünftige Reaktion auf Erschöpfung oder eine tatsächlich belastende Umgebung sein. Beides muss geprüft werden.

Beginne deshalb bei einer konkreten Szene: Was erwartest du? Was tust du daraufhin? Was wird sofort leichter? Was wird später schwieriger? Eine Erklärung ist zunächst nur eine Vermutung, die zu deiner Erfahrung passen muss und sich auch als falsch erweisen darf.

Du musst den Ursprung nicht vollständig kennen. Schon die Beobachtung „Sobald jemand etwas von mir braucht, bemerke ich meine Müdigkeit kaum noch“ kann einen ersten Spielraum öffnen.

Beim Schreiben

Trenne, was du beobachtet hast, von deiner Erklärung. Wenn du etwas nicht weißt, setze ein Fragezeichen.

KAPITEL 2 · AUSGEFÜLLTES BEISPIEL

Lenas Ja in Zeitlupe

Die Kollegin sagt: „Schaffst du die Übersicht bis morgen?“ Lena ist müde. Sie hört die Frage und antwortet: „Klar.“ Was dazwischen liegt, untersucht sie erst am Abend.

Beobachtung	Lenas Eintrag
Auslöser	Die Frage nach der zusätzlichen Übersicht. Noch keine ausdrückliche Forderung.
Sofortige Bedeutung	„Wenn ich Nein sage, lasse ich sie hängen.“ Das ist Lenas Deutung.
Körper und Gefühl	Ein kurzer Druck im Bauch; Angst vor Kritik. Ihre Müdigkeit tritt in den Hintergrund.
Schutzreaktion	Sofort zusagen, bevor eine unangenehme Pause entstehen kann.
Kurzfristige Wirkung	Die Kollegin bedankt sich. Lena erlebt Entlastung.
Spätere Kosten	Zeitdruck zu Hause; Ärger und der Satz: „Ich stelle mich wieder so an.“

Lena entdeckt: Ihr Ja sagt nicht zuverlässig, wie viel Kraft sie hat. Es kann auch anzeigen, wie rasch sie eine mögliche Missstimmung beenden möchte. Das ist eine Arbeitshypothese, kein Urteil über ihren Charakter.

Übertragen

Auf der nächsten Seite untersuchst du deine eigene Szene. Wenn ein Feld unklar bleibt, markiere es mit einem Fragezeichen. Ergänze nichts, nur damit der Kreislauf vollständig aussieht.

ARBEITSBLATT 02

Eine konkrete Szene entschlüsseln

Bleibe bei wenigen Sekunden. Beschreibe den Auslöser beobachtbar. Ein Fragezeichen ist erlaubt. Du musst keine vollständige Erklärung finden.

Auslöser

Was wurde gesagt oder getan?

Bedeutung

Was dachtest du, was dieser Moment bedeutet?

Körper und Gefühl

Was hast du bemerkt? Was blieb unklar?

Reaktion

Was hast du innerlich oder äußerlich getan?

Wirkung

Was wurde zunächst leichter? Was war später schwieriger?

Danach

Markiere einen Übergang, den du beim nächsten ähnlichen Anlass beobachten möchtest.

KAPITEL 3

Fünf Themen, die in Beziehungen wichtig werden

Du kannst Nähe wünschen und gleichzeitig Abstand suchen. Du kannst Unterstützung brauchen und sie im selben Moment zurückweisen. NARM ordnet solche Spannungen fünf menschlichen Entwicklungsbereichen zu. Die Begriffe sollen dir Fragen anbieten, keine Schublade.

Thema	Einfach gesagt	Eine mögliche Frage
Verbindung	Mit dir selbst, anderen und deiner Umgebung in Kontakt sein.	Wann bin ich innerlich dabei, wann eher weit weg?
Einstimmung	Bemerken, was du brauchst, und Versorgung annehmen können.	Was brauche ich gerade, und darf das wichtig sein?
Vertrauen	Andere brauchen können, ohne dich selbst aufzugeben.	Was erwarte ich, sobald ich auf jemanden angewiesen bin?
Autonomie	Eigene Grenzen, Entscheidungen und Meinungen entwickeln.	Kann ich Ja oder Nein sagen, ohne mich dafür abzuwerten?
Liebe und Sexualität	Gefühlvolle Nähe und sexuelles Erleben miteinander verbinden.	Wann geraten Leistung, Aussehen oder Scham zwischen mich und Nähe?

Du bist keiner dieser Kategorien. Je nach Person und Situation können ganz unterschiedliche Reaktionen auftreten. Erst die konkrete Szene zeigt, ob dich eine Reaktion schützt, versorgt oder unnötig einengt.

Welches Thema berührt meine Szene?

Wähle eine Frage aus der Übersicht. Du musst dich keinem Typ zuordnen.

KAPITEL 4

Den Körper bemerken, ohne ihn sofort zu deuten

Der Bauch zieht sich zusammen. Mehr weißt du zunächst nicht. Das reicht. Du musst aus einer Körperempfindung keine schnelle Erklärung machen.

Körpergewahrsein bedeutet, bewusst zu bemerken, was körperlich gerade geschieht. Wo spürst du etwas? Ist es eng, warm, schwer, kribbelig oder kaum greifbar? Eine solche Reaktion kann mit einem Gefühl zusammenhängen. Schlafmangel, Schmerzen, Medikamente oder eine Erkrankung können ebenfalls eine Rolle spielen.

Lena spürt beim Gedanken an die Kollegin Druck im Bauch. Das beweist weder, dass die Kollegin gefährlich ist, noch dass eine bestimmte alte Erfahrung die Ursache ist. Lena kann neugierig prüfen: Welcher Gedanke taucht gleichzeitig auf? Was verändert sich, wenn sie sich eine kurze Bedenkzeit vorstellt?

Beginne mit etwas Einfachem: dem Kontakt deiner Füße zum Boden, der Auflage deiner Hand oder einer kleinen Veränderung beim Sprechen. Wenn die Aufmerksamkeit auf den Körper deine Anspannung deutlich steigert, schau wieder in den Raum und beende die Übung.

Entscheidend ist auch dein Umgang mit der Empfindung. Der Gedanke „Das darf nicht sein“ kann zusätzlichen Druck erzeugen. Der Satz „Ich bemerke gerade Enge“ beschreibt zunächst nur, was da ist.

Eine genaue Beschreibung

„Seit der Nachricht ist mein Bauch enger. Gleichzeitig denke ich: Ich darf niemanden enttäuschen.“ Körperempfindung und Gedanke stehen nebeneinander. Keiner beweist den anderen.

ARBEITSBLATT 03

Eine Körperreaktion beschreiben

Wähle eine gut beobachtbare Empfindung. Beschreibe zuerst, wo und wie sie sich zeigt. Du brauchst keine Ursache zu finden.

Situation und genauer Moment

Ort im Körper

Wie fühlt sich die Empfindung an?

z. B. eng, warm, schwer, kribbelnd, leer, beweglich

Wie stark spüre ich sie? Was verändert sich?

Welches Gefühl oder welcher Gedanke taucht auf? Was möchte ich spontan tun?

nicht spürbar

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

sehr stark spürbar

Danach: Richte den Blick wieder in den Raum. Was war beschreibbar, und was blieb offen?

KAPITEL 5

Ein Gefühl ist noch keine Handlung

Lena ist ärgerlich. Dann sagt sie sich: „Wie undankbar bin ich eigentlich?“ Jetzt schämt sie sich zusätzlich. Das erste Gefühl ist der Ärger. Danach folgt ihre Bewertung des Ärgers.

Diese Unterscheidung kann nützlich sein: Was war zuerst da? Was hast du darüber gedacht? Was hast du anschließend getan? Manchmal bleibt das unscharf. „Unruhig und irgendwie eng“ genügt als Anfang.

Ein Gefühl kann dir einen Hinweis geben. Angst kann auf eine erwartete Gefahr verweisen, Trauer auf einen Verlust und Ärger auf eine verletzte Grenze. Trotzdem beweist ein Gefühl nicht, was außerhalb von dir geschieht. Lenas Ärger kann zu einer tatsächlichen Überlastung passen. Er kann außerdem damit zusammenhängen, dass sie ihre eigene Grenze übergangen hat.

Ein Impuls ist das, wozu es dich spontan drängt: protestieren, weinen, fliehen oder Nähe suchen. Der Impuls ist noch keine Handlung. Du kannst wütend sein und trotzdem ruhig sprechen. Wenn du deine Wut für gefährlich hältst, kann es zunächst sinnvoller sein, diese Befürchtung zu untersuchen, als das Gefühl absichtlich zu verstärken.

Suche nicht nach einem verborgenen „richtigen“ Gefühl. Arbeite mit dem, was du tatsächlich bemerkst. Prüfe dann, was es in dieser Situation bedeuten könnte.

Eine Frage genügt

Was könnte mein Gefühl mit dieser Situation und mit dem zu tun haben, was ich brauche?

ARBEITSBLATT 04

Die Information eines Gefühls

Wähle ein mildes aktuelles Gefühl. Wenn du es nicht benennen kannst, beschreibe die Empfindung oder den Gedanken, der dazu auftaucht.

Welches Gefühl oder welcher Impuls ist bemerkbar?

Was geschah kurz davor?

Was könnte das Gefühl mit dem zu tun haben, was ich brauche oder befürchte?

Zum Beispiel: Ich brauche Ruhe. Oder: Ich befürchte, abgelehnt zu werden.

Was befürchte ich, wenn ich dieses Gefühl wirklich bemerke?

Wie kann ich das Gefühl bemerken und gleichzeitig im Hier und Jetzt bleiben?

Danach: Notiere eine mögliche Bedeutung des Gefühls. Lass sie vorläufig, bis du die Situation genauer geprüft hast.

ARBEITSBLATT 05

Die Angst vor dem Gefühl erkunden

Betrachte eine Emotion, vor der du eher zurückweichst. Die Beispiele sind Anregungen. Deine Antwort darf ganz anders lauten.

1 Was glaube ich, würde geschehen, wenn dieses Gefühl mehr Raum bekäme?

Wozu? Macht die erwartete Gefahr sichtbar.

Beispiel: „Dann verliere ich die Kontrolle.“

2 Was spricht für meine Befürchtung, was dagegen? Was ist noch offen?

Wozu? Unterscheidet dein Gefühl von überprüfbaren Anhaltspunkten.

Beispiel: „Meine Angst ist da. Was weiß ich über die tatsächliche Gefahr?“

3 Kann ich das Gefühl kurz bemerken und dabei den Raum um mich wahrnehmen?

Wozu? Du prüfst, ob die Übung gerade überschaubar bleibt oder eine Pause braucht.

Beispiel: „Kurz geht es. Dann schaue ich mich um und höre für heute auf.“

Meine Beobachtung

Danach: Wenn die Befürchtung stärker wird, beende die Erkundung. Nimm einen offenen Punkt in ein therapeutisches Gespräch mit.

KAPITEL 6

Was brauche ich - und welche Lösung erwarte ich?

Martin ist erschöpft. „Du müsstest doch sehen, was hier alles liegen bleibt“, sagt er zu seinem Partner. Als der sich angegriffen fühlt, erledigt Martin das Abendessen selbst.

Martin braucht Entlastung. Gleichzeitig erwartet er eine ganz bestimmte Lösung: Sein Partner soll von allein erkennen, was zu tun ist. Um Unterstützung zu bitten wäre Martin peinlich. „Wenn ich erst fragen muss, zählt es nicht“, denkt er.

Hier lohnt sich eine Trennung. Das Bedürfnis beschreibt, was dir fehlt, zum Beispiel Ruhe, Nähe oder Unterstützung. Die Lösung beschreibt, wer nun was tun soll. Wenn beides untrennbar wird, kann eine abgelehnte Bitte schnell wie die Botschaft wirken: Ich bin dem anderen unwichtig.

Im NARM-Modell heißt das Wahrnehmen eigener Bedürfnisse Einstimmung. Im Alltag beginnt es viel schlichter: Du bemerkst, dass du erschöpft bist, und nimmst diese Information ernst. Danach kannst du überlegen, was du selbst tun, worum du bitten oder welche Grenze du setzen möchtest.

Martin könnte sagen: „Ich bin heute erschöpft. Kannst du das Abendessen übernehmen?“ Sein Partner darf zustimmen oder ablehnen. Dann wird sichtbar, worüber beide sprechen müssen. Wenn Martin dauerhaft allein mit den Aufgaben bleibt, gehört auch diese reale Verteilung zur Untersuchung.

Für deine Szene: Was brauchst du? Und welche konkrete Antwort erwartest du von einer bestimmten Person?

ARBEITSBLATT 06

Was ich brauche und welche Lösung ich erwarte

Bleibe bei einem unerfüllten Wunsch aus deiner Szene. Unterscheide das Bedürfnis von der Antwort, die du dir von einer bestimmten Person erhoffst.

Was fehlt mir gerade?

Zum Beispiel Entlastung, Nähe, Ruhe, Klarheit oder Mitbestimmung.

Welche genaue Lösung erwarte ich?

Wer soll was tun? Gibt es eine unausgesprochene Bedingung?

Was bedeutet es für mich, wenn diese Lösung ausbleibt?

Was folgere ich über mich oder den anderen? Was weiß ich tatsächlich?

Welche andere Möglichkeit würde meinem Bedürfnis ebenfalls Rechnung tragen?

Eine kleinere Bitte, eine veränderte Absprache oder eine eigene Grenze.

Danach

Du brauchst dein Bedürfnis nicht aufzugeben, wenn eine bestimmte Lösung ausbleibt. Ob eine Alternative tragfähig ist, bleibt zu prüfen.

KAPITEL 7

Vertrauen muss nicht alles oder nichts sein

Eine Person hört dir aufmerksam zu und behält Vertrauliches für sich. Zu gemeinsamen Terminen kommt sie trotzdem wiederholt zu spät. Du kannst ihr in einem Bereich vertrauen und in einem anderen klare Absprachen brauchen.

Die Frage „Kann ich diesem Menschen vertrauen?“ ist oft zu groß. Genauer wäre: Worin war diese Person bisher verlässlich? Hält sie Absprachen ein? Wie reagiert sie auf ein Nein? Kann sie einen Fehler zugeben und klären? Freundliche Worte allein reichen für diese Prüfung nicht.

Zum Vertrauen gehört im NARM-Modell, einen anderen Menschen brauchen zu können und trotzdem eine eigene Stimme zu behalten. Du kannst Unterstützung annehmen, den Umfang vereinbaren und eine Grenze nennen. Abhängigkeit bedeutet dann nicht, dich auszuliefern.

Frühere Enttäuschungen können deine heutigen Erwartungen beeinflussen. Ein Zweifel ist deshalb aber nicht automatisch ein altes Muster. Prüfe beides: Was befürchtest du? Und wie verhält sich die Person heute tatsächlich?

Für das folgende Experiment wählst du eine ausreichend verlässliche Person und eine kleine Bitte. Schreibe vorher auf, was du erwartest. Vergleiche deine Vorhersage später mit dem wirklichen Verlauf.

Ein genauerer Maßstab

Woran erkenne ich, dass meine Grenze respektiert wird? Woran merke ich, dass eine Absprache nicht trägt?

ARBEITSBLATT 07

Ein dosiertes Vertrauensexperiment

Wähle eine Person, die sich bisher ausreichend verlässlich gezeigt hat, und eine kleine Bitte. Dieses Blatt ist kein Test für riskante Beziehungen.

Person und konkrete Situation

Kleine Form von Unterstützung oder Offenheit

So klein, dass Beobachtung möglich bleibt.

Meine Vorhersage

Was geschah tatsächlich? Was blieb anders als erwartet?

Was habe ich aus Vorhersage und Realität gelernt?

Danach: Vergleiche Erwartung und tatsächlichen Verlauf. Was möchtest du beibehalten oder anders dosieren?

KAPITEL 8 · SCHWERPUNKT

Agency verstehen und erproben

Bis hierher hast du eine Szene genauer betrachtet: deinen Wunsch, deine Reaktion und das, was daraus folgt. Jetzt geht es um die Frage, wo du selbst beteiligt bist und was du unter den heutigen Bedingungen mitgestalten kannst.

Dieser Arbeitsbereich führt vom Verständnis zur eigenen Erkundung. Das vierteilige Lehrgespräch zeigt auch einen schwierigen Moment: Lena erlebt eine Frage als Druck und widerspricht. Gerade daran lässt sich Agency in einer Beziehung untersuchen.

Du kannst die Erklärung lesen und anschließend direkt deine eigene Szene bearbeiten. Die späteren Seiten vertiefen einzelne Schwierigkeiten: einen zu großen Auftrag, begrenzten Einfluss oder das Annehmen von Unterstützung.

Dein Einstieg	Seite
Agency verstehen	24
Beteiligung und Schuld unterscheiden	25
Ein ausgefülltes Beispiel	27
Das kommentierte Lehrgespräch	30
Die eigene Szene erarbeiten	34
Einfluss und Grenzen prüfen	35
Wenn wenig Spielraum zugänglich ist	40
Ein Versuch im Alltag	43

Der Schwerpunkt umfasst die Seiten 23 bis 43. Wähle einen Abschnitt, der zu deiner Szene passt.

KAPITEL 8 · GRUNDVERSTÄNDNIS

Agency: deinen Spielraum erkennen

Agency wird ungefähr „Eidschensi“ ausgesprochen. Das englische Wort hat keine ganz passende kurze Übersetzung. In diesem Buch meint es: Du bemerkst, wie du heute mit einer Situation umgehst, und entdeckst den Teil, den du beeinflussen kannst.

Lena kann nicht verhindern, dass zuerst Anspannung auftaucht. Martin kann Scham nicht einfach abschalten. Solche Reaktionen entstehen oft automatisch. Agency bedeutet deshalb nicht, jedes Gefühl zu kontrollieren oder für alles verantwortlich zu sein.

Untersuchen kannst du den nächsten Moment. Wertest du dich für deine Angst ab? Sagst du sofort zu, obwohl du noch gar nicht geprüft hast, ob du Zeit hast? Ziehst du eine Bitte zurück, bevor der andere antworten konnte? Solche kleinen Abläufe werden häufig erst im Nachhinein sichtbar.

Auch nachträgliches Bemerken zählt. Lena erkennt ihr schnelles Ja zunächst am Abend. Später fällt ihr vielleicht schon während des Gesprächs auf, dass ihre Müdigkeit aus dem Blick gerät. Daraus kann eine kurze Pause entstehen. Das sind Möglichkeiten, keine Stufen, die sie erfüllen muss.

Dein Einfluss hat Grenzen. Du kannst eine Bitte klar aussprechen und trotzdem ein Nein hören. Du kannst Angst bemerken, ohne dass sie sofort verschwindet. Dein Spielraum kann darin liegen, dich weniger zu verurteilen, um Zeit zu bitten oder eine unpassende Frage zurückzuweisen.

Drei Fragen führen durch dieses Kapitel: Was geschieht gerade in mir? Wie gehe ich damit um? Was davon kann ich heute mitgestalten?

KAPITEL 8 · GRUNDVERSTÄNDNIS

Einfluss ist nicht dasselbe wie Schuld

Lena liest: „Ich bin an meinem Muster beteiligt.“ Sofort macht sie daraus: „Dann bin ich also selbst schuld.“ Damit wird aus einer offenen Frage ein Urteil über ihre ganze Person.

Lena macht aus ihrer Zusage ein Urteil über sich: „Ich bin unfähig.“ Ob sie eine Zusage ändern oder etwas klären möchte, ist eine andere Frage. Bei Agency untersucht sie: Was geschieht heute, und an welcher Stelle kann ich etwas bemerken, prüfen oder verändern? Bei Lena könnte die Beobachtung lauten: „Sobald ich Kritik erwarte, wird meine Müdigkeit unwichtig.“

Diese Beobachtung bedeutet nicht, dass Lena Kritik verdient oder ihr schnelles Ja bewusst geplant hat. Sie zeigt lediglich einen Ablauf. Je genauer er sichtbar wird, desto eher kann sie entdecken, wo eine Pause, eine Rückfrage oder ein anderer Umgang mit sich möglich wäre.

Manchmal muss sie trotzdem Verantwortung für eine Handlung übernehmen, etwa eine Zusage zurücknehmen oder einen verletzenden Satz klären. Verantwortung bezieht sich dann auf ein konkretes Verhalten. Sie sagt nichts über ihren Wert als Mensch aus.

Auch Selbstwirksamkeit ist etwas anderes. Damit ist meist die Überzeugung gemeint, eine Aufgabe bewältigen zu können. Agency umfasst zusätzlich die Fragen, was Lena selbst möchte, wie sie sich behandelt und wie sie mit den Grenzen ihres Einflusses umgeht.

Wenn sofort Schuld auftaucht

Schreibe den genauen Satz auf, mit dem du dich verurteilst. Frage danach: Welches konkrete Verhalten oder welcher Moment steckt in diesem Gesamturteil?

KAPITEL 8 · KÖRPER UND SELBSTKONTAKT

Wenn eine Möglichkeit sich noch nicht möglich anfühlt

Lena kennt den Satz: „Ich antworte dir später.“ Sie kann ihn problemlos aufschreiben. Im Gespräch bringt sie ihn trotzdem nicht heraus.

Gedanklich eine Alternative zu kennen ist etwas anderes, als sie in einer Beziehung zur Verfügung zu haben. Beim Vorstellen des Satzes bemerkt Lena einen engen Hals und die Erwartung: „Jetzt werde ich schwierig.“ Die Alternative gerät in Konflikt mit ihrem Wunsch, angenehm und verlässlich zu sein.

Hier lässt sich die Erkundung verlangsamen. Wie ist es, den Satz nur leise zu lesen? Was geschieht beim Wort „später“? Möchte Lena die Bedenkzeit überhaupt, oder klingt die Formulierung wie eine weitere Vorgabe, die sie erfüllen soll?

Vielleicht passt ein kleinerer Satz besser: „Ich muss kurz in meinen Kalender schauen.“ Er löst nicht das ganze Muster. Er gibt Lena einen Moment, in dem ihre tatsächliche Zeit wieder vorkommt. Sie kann prüfen, ob der Satz ehrlich ist und ob sie damit etwas mehr bei sich bleibt.

Eine Körperreaktion entscheidet nicht allein, welche Wahl richtig ist. Eine neue Grenze kann sich zunächst angespannt anfühlen; eine vertraute Selbstübergehung kann kurzfristig erleichtern. Deshalb gehören Empfindung, Bedeutung, äußere Situation und deine Intention zusammen betrachtet.

Woran du prüfen kannst

Kann ich mich während des kleinen Schrittes noch wahrnehmen? Passt er zu dem, was ich möchte? Welche Folgen sind tatsächlich zu erwarten?

KAPITEL 8 · AUSGEFÜLLTES BEISPIEL

Eine Wahl, die Lena tatsächlich nutzen kann

Lena setzt sich für die nächste Arbeitswoche das Ziel: „Ich sage ab jetzt konsequent Nein.“ Beim Lesen merkt sie Druck. Sie würde jetzt auch noch beim Grenzsetzen versagen können.

Frage	Lenas vorläufige Antwort
Meine Intention	Meine Kraft und meine Grenze dürfen bei einer Bitte vorkommen.
Der automatische Schritt	Sofort zustimmen, damit keine Missstimmung entsteht.
Die erwartete Gefahr	Als unkollegial gelten. Ich weiß noch nicht, ob das tatsächlich geschieht.
Eine kleine Möglichkeit	„Ich schaue erst, was heute noch ansteht.“ Dann wirklich kurz prüfen.
Was ich beobachten möchte	Ob ich meine Müdigkeit bemerke und eine Antwort geben kann, hinter der ich eher stehe.
Wenn es nicht gelingt	Den Moment später ansehen, ohne daraus ein Gesamturteil zu machen.

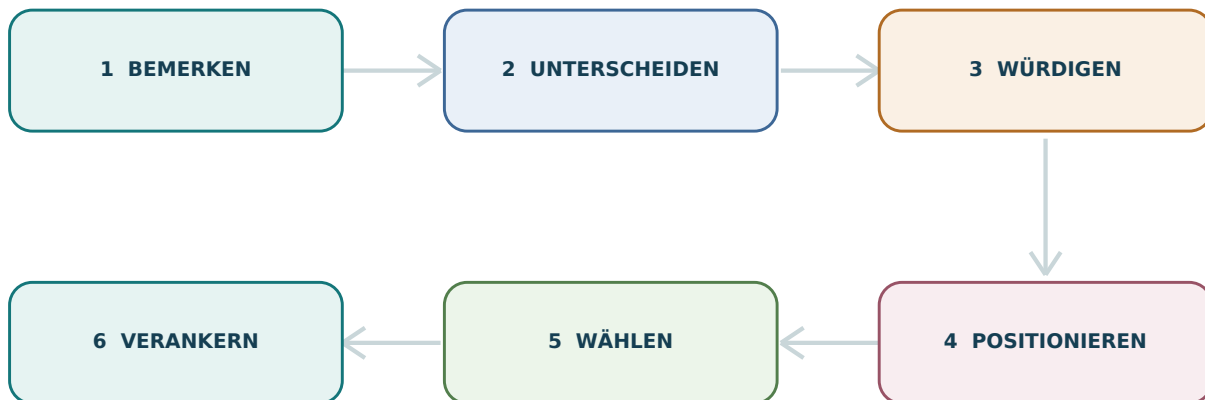
Die Kollegin könnte trotzdem ungeduldig reagieren. Lenas Versuch wäre dadurch nicht wertlos. Sie hätte Informationen über ihre eigene Reaktion und über die tatsächlichen Bedingungen am Arbeitsplatz gewonnen.

Der Unterschied

Die Aufgabe lautet nicht mehr „Ich muss ab jetzt anders sein“. Lena erprobt einen bestimmten Satz in einer bestimmten Situation.

KAPITEL 8 · LERNHILFE

Agency erkunden: sechs mögliche Zugänge



Kein Stufenplan: Du darfst jederzeit zurückgehen, pausieren oder neu prüfen.

Die folgende Übersicht ist eine Lernhilfe dieses Arbeitsbuchs. Sie ist kein offizielles NARM-Protokoll und keine Folge, die du abarbeiten musst.

Beim **Bemerken** hältst du fest, was gerade geschieht. **Unterscheiden** trennt zum Beispiel eine beobachtete Reaktion von deiner Vorhersage. **Würdigen** bedeutet, die mögliche Schutzfunktion ernst zu nehmen. Du musst das Verhalten dafür nicht gutheißen.

Positionieren heißt hier: Du nimmst eine eigene Haltung dazu ein. „Ich habe Angst vor Enttäuschung und möchte trotzdem meine Müdigkeit berücksichtigen.“ Unter **Wählen** suchst du nach einer heute tragfähigen Möglichkeit. Beim **Verankern** bemerkst du, was du durch diese Erfahrung neu über dich erfährst.

Du darfst zurückgehen

Wenn eine Wahl dich überfordert, kehre zur Frage zurück, was gerade geschieht. Manchmal ist das der sinnvolle Arbeitsumfang für heute.

ARBEITSBLATT 08

Die sechs Bewegungen der Agency

Nutze einen einzigen Moment. Die sechs Zugänge sind eine Lernhilfe dieses Buchs. Du musst nicht alle beantworten.

1 · Bemerken: Was geschieht gerade in mir?**2 · Unterscheiden: Was ist Tatsache, was Erwartung oder Deutung?****3 · Würdigen: Wovor will mich meine Reaktion schützen?****4 · Positionieren: Wie möchte ich mich heute dazu stellen?****5 · Wählen: Was ist der kleinste stimmige Schritt?****6 · Verankern: Was ist jetzt anders und wo bemerke ich es?****Kein Leistungsbogen**

Wenn du nur einen Schritt beantworten kannst, ist das ein vollständiger Arbeitsdurchgang.

Danach: Wähle die Frage, die gerade etwas klärt. Bleibe zunächst bei ihr.

KAPITEL 8 · LEHRGESPRÄCH 1 VON 4

Erst klären, was Lena möchte

Das Gespräch ist frei erfunden. Es zeigt eine mögliche Erkundung, keine Abschrift einer Sitzung und keine Anleitung, die auf jeden Menschen passt.

Lena: „Ich ärgere mich, dass ich schon wieder zugesagt habe. Ich muss lernen, endlich Nein zu sagen.“

Behandler: „Was würde für Sie möglich, wenn Sie freier antworten könnten?“

Lena: „Ich würde mich abends nicht so ausgenutzt fühlen. Und ich müsste mich nicht über mich selbst aufregen.“

Behandler: „Womit möchten Sie heute anfangen: mit der Überlastung oder damit, wie Sie danach mit sich umgehen?“

Lena: „Mit der Überlastung. Eigentlich merke ich zu spät, wie müde ich bin.“

Der Arbeitsfokus wird gemeinsam bestimmt. Der Behandler übernimmt Lenas „Ich muss“ nicht sofort als Trainingsauftrag. Er fragt nach dem Erleben, das sie sucht. Ebenso wichtig: Er entscheidet nicht an ihrer Stelle, dass Selbstabwertung das eigentliche Thema sei.

Die Frage ist offen, wenn Lenas Antwort die Richtung verändern darf. Sie wäre lenkend, wenn nur eine bestimmte Einsicht als richtig gelten dürfte.

Für deine eigene Szene

Wenn du „Ich muss endlich ...“ schreibst: Was erhoffst du dir davon? Welche Erfahrung fehlt dir dabei besonders?

KAPITEL 8 · LEHRGESPRÄCH 2 VON 4

Den Übergang zum schnellen Ja finden

Behandler: „Können wir bei den Sekunden bleiben, in denen die Kollegin Sie gefragt hat? Was erinnern Sie?“

Lena: „Ich dachte sofort: Die hat selbst genug zu tun. Ich kann sie nicht hängen lassen.“

Behandler: „Und als dieser Gedanke da war: Was war mit Ihrer eigenen Müdigkeit?“

Lena: „Die war irgendwie weg. Ich wollte nur, dass die Sache geklärt ist.“

Behandler: „Was fällt Ihnen auf, während Sie das jetzt erzählen?“

Lena: „Ich werde eng im Bauch. Und ich denke schon wieder, dass ich mich anstelle.“

Jetzt liegt keine fertige Erklärung vor. Sichtbar werden ein Gedanke, eine Verschiebung der Aufmerksamkeit und eine aktuelle Selbstabwertung. Der Behandler nimmt das auf, ohne daraus bereits eine Geschichte über Lenas Kindheit zu machen.

Würde Lena sagen, sie habe sich bewusst für die Aufgabe entschieden, müsste das Gespräch anders weitergehen. Eine fachliche Vermutung muss sich an ihrer wirklichen Erfahrung prüfen lassen.

Für deine eigene Szene

Was tritt in deiner Szene in den Vordergrund? Was gerät dabei aus dem Blick? Beschreibe zuerst den Vorgang, bevor du ihn erklärst.

KAPITEL 8 · LEHRGESPRÄCH 3 VON 4

Wenn aus Einfluss sofort Schuld wird

Lena: „Dann mache ich das ja selbst. Toll. Ich bin also schuld.“

Behandler: „Wie ist es gerade für Sie, wenn Sie das so über sich sagen?“

Lena: „Ich möchte am liebsten gar nichts mehr sagen.“

Behandler: „Dann sollten wir langsamer werden. Wir untersuchen, was geschieht; Sie müssen sich hier nicht verurteilen. Passt meine bisherige Frage für Sie, oder erleben Sie darin Druck?“

Lena: „Ein bisschen Druck schon. Als müsste ich es jetzt verstanden haben.“

Behandler: „Danke, dass Sie das sagen. Dann war ich zu schnell. Wobei möchten Sie gerade bleiben?“

Auch der Behandler beeinflusst das Gespräch. Er erklärt Lenas Reaktion nicht sofort zu ihrem alten Muster. Er prüft seinen eigenen Anteil und gibt ihr die Möglichkeit, Tempo und Vorgehen mitzubestimmen.

Agency zeigt sich hier darin, dass Lena einer fachkundigen Person widerspricht. Ob daraus tatsächlich eine neue Erfahrung entsteht, kann nur Lena selbst beurteilen.

Für deine eigene Szene

Welche Frage dieses Buchs setzt dich unter Druck? Wie müsste sie verändert werden, damit du sie frei untersuchen kannst?

KAPITEL 8 · LEHRGESPRÄCH 4 VON 4

Einen eigenen nächsten Schritt finden

Lena: „Ich möchte meine Müdigkeit nicht sofort wegschieben. Aber Nein sagen ist mir gerade zu groß.“

Behandler: „Welche Möglichkeit wäre kleiner und würde trotzdem zu Ihrem Anliegen passen?“

Lena: „Ich könnte nachsehen, ob es überhaupt in meinen Tag passt.“

Behandler: „Wie erleben Sie sich, wenn Sie sich dafür Zeit zugestehen?“

Lena: „Etwas ruhiger. Gleichzeitig denke ich: Hoffentlich dauert das nicht zu lange.“

Behandler: „Beides ist da. Möchten Sie einen Moment dabei bleiben oder lieber weiter darüber sprechen?“

Die neue Möglichkeit wird nicht sofort zur Hausaufgabe. Lena prüft zunächst, wie sie sich damit erlebt. Die alte Befürchtung darf gleichzeitig da sein. Eine kleine Veränderung braucht keine vollständige Beruhigung.

Für den Alltag nimmt Lena eine Frage mit: „Bemerke ich mich selbst noch, während ich antworte?“ Ob daraus ein Ja, Nein oder eine Rückfrage entsteht, bleibt offen.

Für deine eigene Szene

Welcher kleine Schritt passt zu dem, was du dir wünschst, ohne dass er gleich das gesamte Problem lösen muss?

ARBEITSBLATT 09

Dein Gespräch mit dir

Nimm eine milde Szene. Beantworte die Fragen in deinen Worten; die Antworten aus Lenas Gespräch sind keine Vorlage, die du erfüllen musst.

Was wünsche ich mir in dieser Situation für mich?

Eine Erfahrung oder Fähigkeit; zum Beispiel die eigene Grenze bemerken.

Was geschieht, wenn dieser Wunsch auftaucht?

Gefühl, Gedanke, Körpersignal oder auch: zunächst nichts Eindeutiges.

Wie gehe ich mit diesem Erleben um?

Zum Beispiel übergehen, prüfen, mich beschimpfen, neugierig bleiben.

Was möchte ich daran erkunden oder mitgestalten?

Auch mehr Zeit, eine Pause oder ein Gespräch sind Möglichkeiten.

Danach

Unterstreiche einen Satz, der sich wirklich nach deiner Antwort anfühlt. Prüfe in einer ähnlichen Szene, ob du ihn wiederfindest.

KAPITEL 8 · EINFLUSS UND GRENZEN

Wie weit reicht mein Einfluss?

NICHT BESTIMMBAR

Vergangenheit
Gedanken anderer
deren Entscheidung

MITGESTALTBAR

Gesprächsverlauf
Absprachen
Rahmenbedingungen

EIGENER BEITRAG

nachfragen
Bedenkzeit erbitten
Grenze benennen

Was gehört zu mir, was kann ich mitgestalten, was bleibt offen?

Du kannst einen Gesprächseinstieg vorbereiten. Die Antwort des anderen bestimmst du nicht. Auch dein eigener Beitrag kann unter Angst, Erschöpfung oder realer Abhängigkeit nur begrenzt zugänglich sein.

Droht ein Vorgesetzter mit Konsequenzen, gehört das Machtgefälle zur Situation. Ein möglicher Schritt wäre, Unterstützung zu suchen oder Vereinbarungen zu klären. Du musst eine äußere Belastung nicht zu einem rein inneren Lernauftrag machen.

Was kann ich in meiner Szene mitgestalten?

Benenne einen erreichbaren Beitrag und die dafür nötigen Bedingungen.

Was bleibt bei anderen, und welche Unterstützung brauche ich?

Auch die Grenze deines Einflusses darf deutlich werden.

KAPITEL 8 · SPRACHE

Ein genauerer Satz öffnet eine Frage

„Ich bin schwach“ lässt wenig zu untersuchen. „Bei dieser Bitte habe ich meine Grenze kaum wahrgenommen“ benennt einen Moment. Sprache kann diesen Unterschied sichtbar machen.

Vertrauter Satz	Eine mögliche Präzisierung
„Ich kann nicht Nein sagen.“	„Bei dieser Person erwarte ich Folgen, wenn ich ablehne. Welche?“
„Ich muss sofort antworten.“	„Ich bemerke Druck. Was befürchte ich, wenn ich Zeit brauche?“
„Das ist mir egal.“	„Ich merke gerade wenig. Ist es Gleichgültigkeit, Müdigkeit oder Abstand?“
„Ich bin eben so.“	„So reagiere ich oft. In welchen Situationen ist es anders?“

Eine Formulierung wird nicht dadurch hilfreich, dass sie mit „Ich entscheide“ beginnt. „Ich entscheide mich, Angst zu haben“ wäre für eine unwillkürliche Angstreaktion irreführend. Ebenso sollte aus „Er beleidigt mich“ kein Satz werden, der sein Verhalten unsichtbar macht.

Die genauere Sprache soll deine Erfahrung besser treffen. Wenn sie aufgesetzt klingt, verändere sie. Du kannst sagen: „Ich weiß gerade nicht, was davon beeinflussbar ist.“ Auch damit bleibst du in einer Untersuchung.

ARBEITSBLATT 10

Genauer werden, ohne dich anzutreiben

Eine neue Formulierung soll deine Erfahrung besser treffen. Wenn daraus „Jetzt müsste ich es endlich können“ wird, nimm diesen Druck mit in die Untersuchung.

Welcher Satz legt mich gerade fest?

Zum Beispiel: „Ich bin schwach“ oder „Ich muss sofort antworten“.

Welchen beobachtbaren Vorgang meine ich damit?

Bei welcher Person, in welchem Moment? Was tat oder erwartete ich?

Welche Frage lässt der genauere Satz offen?

Zum Beispiel: „Welche Folgen befürchte ich, wenn ich Zeit brauche?“

Wie erlebe ich die neue Formulierung?

Passt sie? Erzeugt sie Druck? Was möchte ich daran verändern?

Danach

Du brauchst keinen Satz mit „Ich entscheide“. Eine unwillkürliche Reaktion wird durch eine aktive Formulierung nicht zu einer freien Wahl.

KAPITEL 8 · BEZIEHUNG

Agency zwischen Selbsttreue und Verbundenheit

In Beziehungen zeigt sich Agency nicht daran, dass du dich durchsetzt. Sie zeigt sich daran, dass du bei dir bleiben und den anderen als eigenständiges Gegenüber wahrnehmen kannst.

Du kannst dein Erleben benennen, eine Bitte stellen oder eine Grenze setzen. Der andere darf dennoch anders empfinden oder antworten. Agency endet dort nicht; sie setzt sich in deinem Umgang mit dieser Antwort fort. Du kannst prüfen, nachfragen, verhandeln, Abstand wählen oder dir Zeit für deine Enttäuschung nehmen.

Kontrolle des Ergebnisses

„Ich sage es so richtig, dass der andere zustimmen muss.“ Das eigene Handeln wird an der gewünschten Reaktion gemessen.

Agency im Kontakt mit anderen

„Ich spreche klar, höre die Antwort und entscheide dann, wie ich mich dazu verhalte.“ Beziehung bleibt wechselseitig.

Vier Ausdrucksformen

- **Selbstkontakt:** bemerken, was du fühlst, brauchst oder nicht möchtest.
- **Ausdruck:** dein Erleben als eigene Erfahrung mitteilen.
- **Grenze oder Bitte:** konkret sagen, worum es dir geht.
- **Antwortfähigkeit:** die reale Antwort aufnehmen und den nächsten Schritt wählen.

Sicherheitsgrenze

In bedrohlichen oder gewaltgeprägten Beziehungen kann Schutz, Distanz oder externe Hilfe wichtiger sein als Offenheit. Agency bedeutet dann nicht Konfrontation.

ARBEITSBLATT 11

Bitten, Grenzen und Antworten

Wähle eine ausreichend sichere Beziehung und einen begrenzten Anlass. Du kannst auch nur einen Satz vorbereiten, ohne ihn heute auszusprechen.

Was bemerke ich bei mir?

Gefühl, Körperreaktion, Bedürfnis oder Grenze.

Was möchte ich dem anderen mitteilen?

Als eigene Erfahrung, nicht als Diagnose des anderen.

Meine konkrete Bitte oder Grenze**Welche Antwort wünsche ich - und welche anderen Antworten sind möglich?****Wie möchte ich mit einem Ja, Nein, Vielleicht oder Schweigen umgehen?**

Danach: Prüfe später, was deine Handlung war und was zur Entscheidung des anderen gehörte.

KAPITEL 8 · WENN DER SPIELRAUM KLEIN IST

Wenn sich keine Wahl anfühlt

In einem angespannten Gespräch werden deine Gedanken eng. Du hörst die Frage kaum noch und möchtest nur, dass der Moment vorbeigeht. Jetzt ist ein aufwendiges Arbeitsblatt zu viel.

Der erste mögliche Schritt kann sehr klein sein: den Raum wieder ansehen, den Kontakt zum Stuhl bemerken, um Zeit bitten oder das Gespräch unterbrechen. Was davon erreichbar ist, hängt von dir und der Situation ab. Ein Satz wie „Ich kann gerade nicht sinnvoll antworten“ darf vorbereitet werden.

Untersuche einen solchen Moment erst später, wenn er wieder überschaubar ist. Agency kann dann bedeuten, dein frühes Warnzeichen kennenzulernen oder für das nächste Gespräch Unterstützung zu organisieren.

Woran bemerkte ich, dass mein Spielraum enger wurde?

Ein frühes Zeichen statt der schlimmsten Stelle.

Was machte die Gegenwart wieder wahrnehmbarer?

Eine Person, eine Unterbrechung oder eine konkrete Tätigkeit.

Welchen kurzen Satz möchte ich bereithalten?

Zum Beispiel: „Ich brauche Zeit und komme darauf zurück.“

KAPITEL 8 · UNTERSTÜTZUNG

Unterstützung annehmen und beteiligt bleiben

Martin ist überlastet. Ein Freund bietet an, beim Umzug zu tragen. Martin lehnt ab und ist hinterher wütend, dass alles an ihm hängt.

Er könnte sich dafür beschimpfen. Interessanter wäre, was das Angebot in ihm auslöst. Vielleicht erwartet er eine Gegenleistung. Vielleicht schämt er sich, dass er Unterstützung braucht. Oder er hat gute Gründe, diesem Freund bei einer bestimmten Aufgabe nicht zu vertrauen.

Agency beginnt mit dieser Unterscheidung. Martin darf das Angebot prüfen. Er kann um etwas Begrenztes bitten: „Könntest du am Samstag eine Stunde die Kartons tragen?“ Der Freund darf zustimmen oder absagen. Martin behält die Möglichkeit, Absprachen zu treffen und auch währenddessen eine Grenze zu nennen.

Wenn der Freund tatsächlich zuverlässig ist, entsteht eine weitere Frage: Kann Martin die Unterstützung als Unterstützung wahrnehmen? Oder muss er sie sofort kleinreden und mit einer übergroßen Gegenleistung ausgleichen? Das Annehmen selbst kann ein Arbeitsfeld sein.

Die Erfahrung wäre nicht: Ich brauche niemanden mehr. Martin könnte erleben, dass er jemanden braucht und dabei eine eigene Stimme behält. Gesunde wechselseitige Abhängigkeit lässt Bedürfnisse und Grenzen beider Personen zu.

Ein kleines Experiment

Wähle eine verlässliche Person und eine überschaubare Bitte. Notiere vorher deine Erwartung. Prüfe danach die tatsächliche Antwort und deinen Umgang mit ihr.

KAPITEL 8 · VERANTWORTUNG

Einen Beziehungsmoment klären

Nach einer gereizten Antwort kann ein eigener Beitrag zu einem Konflikt sichtbar werden. Ihn anzuerkennen verlangt kein Urteil über deinen Wert als Mensch.

Bleibe konkret: Was hast du getan? Welche Wirkung ist bekannt, welche vermutest du? Was möchtest du klären oder verändern? Die Entschuldigung muss nicht zugleich Vergebung sichern. Der andere darf eine andere Sicht haben oder Abstand brauchen.

Übernimm dabei keine Verantwortung für Gewalt oder Übergriffe anderer. Ein Klärungsgespräch setzt voraus, dass es für dich sinnvoll und ausreichend sicher ist.

Mein konkreter Beitrag und seine mögliche Wirkung

Trenne das, was du weißt, von dem, was du vermutest.

Was ich verantworten und klären möchte

„Ich habe ... getan. Ich sehe / vermute die Wirkung“

Was ich anbieten kann, und was der andere entscheidet

Eine Korrektur, eine Entschuldigung oder eine veränderte Absprache.

ARBEITSBLATT 12

Ein Versuch, zwei mögliche Ausgänge

Wähle eine leicht belastende Situation und einen kleinen Schritt. Plane auch den Umgang damit, wenn der andere anders reagiert als erhofft.

Mein Anlass und meine Intention

Wann könnte die Szene auftreten? Was möchte ich dabei für mich entwickeln?

Was ich konkret erproben möchte

Ein Satz, eine kurze Pause, eine Bitte oder ein bewusstes Abwarten.

Wenn die Antwort günstig ausfällt

Was möchte ich wahrnehmen, statt sofort zur nächsten Aufgabe zu wechseln?

Wenn die Antwort enttäuscht

Welche Möglichkeit bleibt mir? Welche Unterstützung könnte ich brauchen?

Nach dem Versuch: Was habe ich tatsächlich erfahren?

Trenne deine Handlung, die fremde Antwort und deine Reaktion darauf.

Danach

Wähle aus der Auswertung nur eine Beobachtung für den nächsten Versuch. Mehr Agency muss nicht bedeuten, dass der andere zufriedener mit dir ist.

KAPITEL 9

Alte Erwartungen in heutigen Beziehungen prüfen

Eine kurze Antwort kann unfreundlich gemeint sein. Sie kann auch aus Zeitdruck entstehen. Wenn du Ablehnung erwartest, fühlt sich deine erste Deutung oft sofort wahr an.

Frühere Beziehungserfahrungen können beeinflussen, was du heute von anderen erwartest. In der Fachsprache heißt das unter anderem Übertragung. Damit ist nicht gemeint, dass du dir etwas einbildest. Dein Gefühl ist real. Offen bleibt zunächst, wie gut deine Erwartung zur heutigen Person und Situation passt.

Lena hört eine Rückfrage und denkt: „Jetzt habe ich es falsch gemacht.“ Vielleicht klingt die Kollegin tatsächlich scharf. Vielleicht braucht sie lediglich eine Information. Eine faire Prüfung beachtet beides: Lenas Reaktion und das beobachtbare Verhalten der Kollegin.

Gehe in drei Schritten vor. Erstens: Was wurde wirklich gesagt oder getan? Zweitens: Was habe ich sofort daraus geschlossen? Drittens: Welche Information fehlt noch? Wenn die Situation es erlaubt, kann eine Rückfrage Klarheit schaffen.

Auch in einer Behandlung darfst du sagen: „Ich erlebe Ihre Frage als Druck.“ Dein Behandler sollte diese Information mit dir prüfen. Frühere Erfahrungen können mitschwingen und trotzdem kann eine aktuelle Frage unpassend gestellt sein.

Der Prüfpunkt

Wie reagiert mein Gegenüber auf eine angemessene Rückfrage oder Grenze? Diese Reaktion gehört ebenfalls zur heutigen Beziehung.

ARBEITSBLATT 13

Eine Beziehungssituation prüfen

Halte wörtliche Aussagen und deine Deutung getrennt. Wenn du den Wortlaut nicht mehr weißt, kennzeichne das.

Was wurde tatsächlich gesagt oder getan?

Welche Bedeutung gab ich dem sofort?

Welche vertraute Erwartung könnte mitschwingen? Ich darf es offenlassen.

Welche gegenwärtigen Daten sprechen dafür oder dagegen?

Welche Klärung oder Grenze wäre jetzt möglich?

Danach: Wähle eine offene Rückfrage, eine Grenze oder die Entscheidung, zunächst weitere Informationen zu sammeln.

KAPITEL 10

Dich selbst und die Situation zugleich bemerken

Du spürst Anspannung und kannst gleichzeitig hören, was dein Gegenüber sagt. Dein inneres Erleben ist da. Die aktuelle Situation bleibt ebenfalls erreichbar.

NARM nennt das duale Aufmerksamkeit. Das klingt technischer, als es im Alltag ist: Ein Teil deiner Aufmerksamkeit bleibt bei dir, ein anderer bei deinem Gegenüber und dem Raum. Du musst deine Aufmerksamkeit dabei nicht gleichmäßig aufteilen.

Probiere es klein aus. Schau dich im Raum um und beschreibe still einen Gegenstand. Bemerke danach etwas Leichtes in dir, etwa den Kontakt deiner Füße zum Boden. Wechsle für einen Moment zwischen dem Gegenstand und deinen Füßen.

Vielleicht klappt das ohne Mühe. Vielleicht verschwindet die Umgebung, sobald du nach innen schaut. Dann bleibe mit deiner Aufmerksamkeit außen und beende die Übung. Ziel ist kein besonderes Körpergefühl. Du prüfst nur, ob du etwas in dir bemerken kannst, während die Gegenwart erreichbar bleibt.

Was habe ich tatsächlich bemerkt?

Ein Satz genügt. Auch „Nach innen zu schauen war heute zu viel“ ist eine genaue Beobachtung.

KAPITEL 11

Eine kleine Veränderung wirklich bemerken

Lena nimmt sich vor einer Antwort einmal Zeit. Danach denkt sie sofort an die drei Situationen, in denen sie wieder zu schnell zugesagt hat. Der neue Moment wäre beinahe untergegangen.

NARM verwendet hier den Begriff Verankern. Gemeint ist: Du gehst nicht sofort weiter, sondern nimmst eine tatsächliche Veränderung für einige Augenblicke ernst. Vielleicht hast du eine Grenze früher bemerkt. Vielleicht konntest du einen Fehler ansprechen, ohne dich anschließend stundenlang abzuwerten.

Du kannst dabei auch auf deinen Körper achten. Wie ist es, den klareren Satz noch einmal auszusprechen? Ändert sich etwas in deiner Haltung oder Atmung? Kommt Unruhe? Bleibt alles gleich? Keine dieser Antworten ist vorgeschrieben.

Du musst ein angenehmes Gefühl weder herstellen noch festhalten. Die neue Erfahrung wird einfach zu einer weiteren Information. Aus „Ich kann das nie“ kann ein genauerer Satz werden: „In diesem Gespräch konnte ich kurz warten, bevor ich antwortete.“

Zweifel dürfen gleichzeitig auftauchen. Lena könnte denken: „Beim nächsten Mal klappt es bestimmt nicht.“ Das nimmt dem heutigen Moment nicht seine Bedeutung.

Zum Aufnehmen

Was war diesmal anders? Woran habe ich es bemerkt? Was sagt diese Erfahrung über meinen bisherigen Satz „Das kann ich nie“?

ARBEITSBLATT 14

Einen neuen Moment verankern

Nimm eine kleine, tatsächlich bemerkte Veränderung. Auch „Ich habe mich danach weniger beschimpft“ eignet sich.

Was war konkret anders?

Was bemerkte ich im Körper?

Wie bin ich in diesem Moment mit mir umgegangen?

Welche neue Wahl wurde möglich?

Was tauchte unmittelbar danach auf?

z. B. Freude, Misstrauen, Selbstkritik, Müdigkeit

kaum zugänglich

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

gut zugänglich

Danach: Gib dieser Beobachtung einen genauen Satz. Er muss nicht beweisen, dass du dich dauerhaft verändert hast.

KAPITEL 12

Wenn ein Gefühl ganz wahrgenommen werden darf

Martin erzählt, dass ein Freund wieder kurzfristig abgesagt hat. „Ist nicht so schlimm“, sagt er und presst die Hände aufeinander. Aus dieser Geste allein lässt sich noch kein bestimmtes Gefühl ablesen.

Beim langsameren Erzählen bemerkt Martin Enttäuschung. Dann fällt ihm der Gedanke auf: „Ich darf niemandem Umstände machen.“ Später sagt er: „Ich wünsche mir, dass unsere Absprachen zählen.“ Jetzt wird auch Ärger spürbar. Er muss ihn weder steigern noch ausagieren.

NARM nennt diesen Prozess emotionale Vervollständigung. Der Ausdruck kann missverständlich sein. Ein Gefühl wird dabei nicht für immer abgeschlossen. Gemeint ist, dass ein bisher abgewehrter oder kaum zugänglicher Teil des Erlebens wahrgenommen werden darf: das Gefühl selbst, seine Botschaft und die körperliche Erregung, die damit verbunden ist.

Bei Martin könnte die neue Erfahrung darin liegen, seine Enttäuschung ernst zu nehmen, ohne sie sofort kleinzureden oder gegen sich zu wenden. Vielleicht versteht er klarer, dass ihm Verlässlichkeit wichtig ist. Ob er den Freund anspricht, entscheidet er anschließend.

Tränen, Lautstärke oder Erschöpfung sind kein Beweis dafür, dass etwas „vervollständigt“ wurde. Die folgende Übung bleibt deshalb bei einem milden aktuellen Gefühl. Wenn du den Raum um dich herum kaum noch wahrnimmst oder stark belastende Erinnerungen auftauchen, beende sie und bringe das Thema in einen persönlichen therapeutischen Rahmen.

Ein Gefühl darf wiederkommen

Sein Wiederauftauchen bedeutet nicht, dass du falsch gearbeitet hast.

ARBEITSBLATT 15

Ein mildes Gefühl erkunden

Bleibe bei einem milden aktuellen Gefühl. Ziel ist, etwas genauer zu bemerken. Du brauchst kein bestimmtes Ergebnis.

1. Gegenwart: Wo bin ich, was sehe und höre ich?

2. Gefühl: Was ist in milder Form bemerkbar?

3. Mögliche Bedeutung: Was könnte das Gefühl mit meiner Situation zu tun haben?

4. Körper: Wie zeigt sich das Gefühl körperlich, falls ich etwas bemerke?

5. Rückblick: Was ist jetzt klarer, was bleibt offen?

Beenden

Blicke im Raum umher, bewege Hände und Füße und nenne eine konkrete Tätigkeit, die du als Nächstes ausführst.

Danach: Beende bewusst, orientiere dich im Raum und entscheide, ob eine offene Frage Begleitung braucht.

KAPITEL 13

Vom Urteil über dich zurück zur konkreten Situation

Nach dem schnellen Ja folgt bei Lena ein zweiter schwieriger Moment: „Ich bin so schwach.“ Aus einer einzelnen Handlung macht sie eine Aussage über ihre ganze Person.

Selbstabwertung kann sich wie eine notwendige Korrektur anfühlen. Vielleicht glaubst du, nur Härte bewahre dich davor, denselben Fehler zu wiederholen. Oder du kommst der Kritik anderer zuvor, indem du dich selbst zuerst angreifst. Das sind mögliche Erklärungen, keine fertigen Wahrheiten.

Ein genauer Satz verändert die Aufgabe. „Ich habe zugesagt, obwohl mein Tag voll war“ beschreibt ein Verhalten und die Situation dazu. Jetzt kannst du prüfen, wann du deine Erschöpfung aus dem Blick verloren hast, welche Folgen entstanden und was du klären möchtest.

Du musst dir als Gegenmittel kein Lob geben, an das du nicht glaubst. Vielleicht reicht: „Ich bin enttäuscht von meiner Reaktion und möchte verstehen, wie es dazu kam.“ So bleibt die konkrete Szene untersuchbar.

Du kannst Verantwortung für dein Verhalten übernehmen, ohne deinen Wert als Mensch zu beurteilen. Ebenso bedeutet ein respektvoller Umgang mit dir nicht, dass du eine unpassende Zusage oder eine Verletzung ungeklärt lassen musst.

Eine Rückkehrfrage

Welches konkrete Verhalten möchte ich ansehen, wenn ich das Urteil über meine ganze Person für einen Moment beiseitelege?

ARBEITSBLATT 16

Vom Urteil zur präzisen Verantwortung

Nimm einen konkreten selbstabwertenden Satz. Suche das Verhalten, auf das er sich bezieht, ohne die ganze Person zu beurteilen.

Mein automatisches Urteil über mich

Welche Körper- und Gefühlsreaktion löst es aus?

Welches konkrete Verhalten möchte ich betrachten?

Welche Funktion hatte dieses Verhalten?

Ein genauer Satz über mein Verhalten, der mich als Person nicht abwertet

Danach: Formuliere einen klärbaren nächsten Schritt: besprechen, korrigieren, eine Grenze prüfen oder zunächst weiter beobachten.

KAPITEL 14 · ARBEITSBLATT 17

Meine persönliche Prozesslandkarte

Fasse eine einzige Szene zusammen. Nutze deine bisherigen Notizen. Die Landkarte ist eine vorläufige Erklärung und soll nicht dein ganzes Leben beschreiben.

Mein Anliegen

Was möchte ich in dieser Szene für mich erleben oder entwickeln?

Auslöser und Bedeutung

Was geschah? Was dachte ich sofort darüber?

Körper, Gefühl und Reaktion

Was bemerkte ich, und wie ging ich damit um?

Kurzfristige Wirkung und spätere Folgen

Was wurde zunächst leichter? Was blieb schwierig?

Ein möglicher Spielraum und eine offene Frage

Was könnte ich prüfen? Welche Information fehlt noch?

Danach

Markiere eine Annahme, die du überprüfen möchtest. Was würde gegen sie sprechen?

ARBEITSBLATT 18

Nach einer Woche: Was ist genauer geworden?

Vergleiche dich mit einer konkreten früheren Szene, nicht mit einem Ideal. Die Woche ist ein möglicher Abstand für den Rückblick, keine Frist.

Welche Szene habe ich tatsächlich untersucht?

Was habe ich beobachtet oder ausprobiert?

Was erkenne ich heute früher oder genauer?

Zum Beispiel eine Erwartung, ein Bedürfnis oder den Moment der Selbstabwertung.

Was blieb schwierig, und welche Bedingungen gehören dazu?

Auch fehlende Zeit, Unterstützung oder reale Konflikte zählen.

Was möchte ich als Nächstes beobachten oder besprechen?

Ein begrenzter nächster Schritt.

Danach

Wenn sich dein Verhalten noch nicht verändert hat, prüfe, ob deine Beschreibung genauer geworden ist. Auch das kann eine nützliche Information sein.

ANHANG · GESPRÄCH VORBEREITEN

Eine Szene mit in die Sitzung nehmen

Du brauchst keine fertige Erklärung. Ein konkreter Moment und eine offene Frage reichen für den Einstieg.

Die Szene, über die ich sprechen möchte

Wenige Sätze; was tatsächlich geschah.

Was daran für mich schwierig war

Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen und mein Umgang damit.

Was ich für mich erkunden möchte

Mein eigener Wunsch für das Gespräch.

Was mein Behandler über mein Tempo wissen sollte

Wobei brauche ich Zeit? Welche Frage oder Vorgehensweise setzt mich unter Druck?

ANHANG · GESPRÄCH NACHBEREITEN

Was ich aus der Sitzung mitnehme

Halte wenige Beobachtungen fest. Du musst das Gespräch nicht vollständig rekonstruieren.

Was wurde für mich klarer?

Ein genauerer Zusammenhang oder eine neue Frage.

Was habe ich im Gespräch tatsächlich erlebt?

Etwa mehr Kontakt, Widerspruch, Unsicherheit oder Entlastung.

Was blieb unpassend oder offen?

Auch eine Frage, die mich unter Druck gesetzt hat, darf hier stehen.

Was möchte ich im Alltag beobachten oder beim nächsten Mal ansprechen?

Ein konkreter Punkt.

ZUM NACHSCHLAGEN

Fachwörter in Alltagssprache

Begriff	Was damit in diesem Heft gemeint ist
Agency	Dein erlebter Spielraum: Was geschieht in dir, wie gehst du damit um und was kannst du heute beeinflussen?
Arbeitshypothese	Eine vorläufige Erklärung. Sie muss zu deiner Erfahrung passen und darf verworfen werden.
Containment	Ein Gefühl wahrnehmen, ohne sofort danach handeln zu müssen und ohne den Kontakt zur Gegenwart zu verlieren.
Duale Aufmerksamkeit	Etwas in dir bemerken und zugleich mit der heutigen Situation in Kontakt bleiben.
Intention	Das, was du in einer Situation für dich erleben oder entwickeln möchtest.
Kapazität	Wie viel du im Moment wahrnehmen und verarbeiten kannst. Unterstützung kann diesen Spielraum vergrößern.
Objektifizierung	Einen Menschen vor allem nach Nutzen, Leistung oder Aussehen betrachten und sein eigenes Erleben übergehen.
Resonanz	Was der Kontakt mit einem anderen Menschen in dir auslöst. Dieser Eindruck ist ein Hinweis, kein Beweis.
Schutzmuster	Eine vertraute Reaktion, die eine erwartete Schwierigkeit abmildern soll und heute zugleich Nachteile haben kann.
Übertragung	Eine frühere Beziehungserwartung, die beeinflussen kann, wie du eine heutige Beziehung erlebst.
Verankern	Eine kleine neue Erfahrung bewusst bemerken, damit sie neben dem alten Muster überhaupt sichtbar wird.

HINWEISE ZUR AUSGABE

Arbeitsbuch und fachlicher Rahmen

Dieses Arbeitsbuch wurde von Ralf Baumhöfer für die persönliche Selbsterkundung zusammengestellt. Es erläutert Zusammenhänge in Alltagssprache und lädt dazu ein, eigene Erfahrungen genauer zu untersuchen.

Eine fachliche Grundlage ist das Neuroaffektive Beziehungsmodell (NARM), entwickelt von Laurence Heller. Die vier Säulen, die fünf adaptiven Überlebensstile und der Begriff Agency werden in diesem Heft auf überschaubare Alltagssituationen bezogen.

Die Beispiele mit Lena und Martin sind erfunden. Die Fragen, Gesprächsszenen und Arbeitsblätter wurden für dieses Heft formuliert. Die sechs Zugänge zu Agency und die Alltagsexperimente dienen der Veranschaulichung; sie sind kein offizielles NARM-Protokoll.

Für das Arbeitsbuch liegt keine eigene Wirksamkeitsprüfung vor. Es ersetzt weder eine persönliche Diagnostik noch eine therapeutische Behandlung. Es wurde vom NARM Training Institute weder geprüft noch genehmigt oder unterstützt. NARM® und NeuroAffective Relational Model® sind geschützte Bezeichnungen.

Ausgabe und Nutzung

© 2026 Ralf Baumhöfer. Leserausgabe, September 2026. Die PDF und die Arbeitsblätter dürfen für den persönlichen Gebrauch gespeichert, ausgedruckt und ausgefüllt werden. Die Rechte an Texten und Gestaltung dieser Ausgabe liegen beim Autor; die Rechte an den zugrunde liegenden Modellen bleiben unberührt.