Offene Stelle oder Absicherungsimpuls?

Ziel dieses Übungsblatts

Dieses Übungsblatt hilft dir, den Ablauf von Unsicherheit genauer zu erkennen. Es geht nicht darum, Unsicherheit schneller loszuwerden oder jede Reaktion vollständig zu analysieren. Der Fokus liegt auf dem Moment, in dem etwas offen bleibt, innerlich Bedeutung bekommt und daraus ein Impuls zum Prüfen, Nachfragen, Kontrollieren oder Absichern entsteht. Bearbeite dieses Blatt kurz. Ein bis zwei präzise Sätze pro Feld reichen aus.

Situation 1

Welche offene Stelle war bemerkbar?

Zum Beispiel: ausstehende Antwort, unklarer Blick, offener Ausgang, Körpergefühl, mehrdeutige Reaktion.

Was war sachlich tatsächlich offen?

Welche Bedeutung bekam diese Offenheit innerlich?

Zum Beispiel: Vielleicht stimmt etwas nicht. Vielleicht habe ich etwas übersehen. Vielleicht darf ich noch nicht aufhören.

Welcher Absicherungsimpuls entstand danach?

Bitte ankreuzen oder ergänzen.

- ☐ noch einmal prüfen
- ☐ Bestätigung suchen
- ☐ noch einmal nachfragen
- ☐ Situation eindeutiger machen wollen
- ☐ noch einmal kontrollieren
- ☐ auf ein sicheres Gefühl warten
- ☐ noch einmal nachlesen
- ☐ anderes:
- ☐ innerlich erneut durchgehen

Einordnung von Situation 1

Diente der nächste Schritt eher sachlicher Klärung oder eher innerer Beruhigung?

- ☐ sachliche Klärung
- ☐ innere Beruhigung
- ☐ Mischung
- ☐ unklar

Woran erkenne ich das?

Gab es eine konkrete Information, die wirklich fehlte?

- ○ Ja
- ○ Nein
- ○ Unklar

Wenn ja: Welche Information fehlte tatsächlich?

Wenn nein oder unklar: Welche Unsicherheit sollte durch Absicherung weniger spürbar werden?

Was versprach die Absicherung kurzfristig?

Zum Beispiel: Ruhe, Gewissheit, Kontrolle, das Gefühl, nichts übersehen zu haben.

Situation 2

Welche offene Stelle war bemerkbar?

Welche Bedeutung bekam diese Offenheit innerlich?

Welcher Absicherungsimpuls entstand danach?

Diente der nächste Schritt eher sachlicher Klärung oder eher innerer Beruhigung?

- ☐ sachliche Klärung
- ☐ innere Beruhigung
- ☐ Mischung
- ☐ unklar

Woran erkenne ich das?

Kurze Prozesskette

An welcher Stelle kippte Offenheit am ehesten in einen Absicherungsimpuls?

- ○ offene Stelle
- ○ Bedeutung
- ○ Absicherungsimpuls
- ○ unklar

Der Ablauf in einem Satz:

Beispiel: Eine Antwort blieb offen, ich deutete das als mögliches Problem und wollte danach noch einmal nachfragen.

Abschlussreflexion

Was wird durch dieses Blatt etwas klarer, ohne dass ich mich weiter beobachten muss?

Woran erkenne ich künftig früher, dass aus Offenheit ein Sicherungsauftrag wird?

Welche Art von Unsicherheit bekommt bei mir besonders schnell Bedeutung?

Mein Kernsatz aus diesem Übungsblatt

Unsicherheit ist nicht das Problem. Schwierig wird es dort, wo eine offene Stelle sofort durch weitere Absicherung verschwinden soll.

Eigener Satz: