

DEIN ANLIEGEN IM ZUSAMMENHANG

Deine persönliche Themenmatrix

Dein Thema ist Grenzen & Erwartungen. Du möchtest: Meine Grenze früher erkennen und ausdrücken. Für diesen Wunsch verbindet Dein Kompass die Reaktion, die Du bei Dir beobachtest, mit Deinen Bedürfnissen und Deiner persönlichen Orientierung.

Deine Themenmatrix trägt den Namen „Nähe und eigene Grenzen“. Die zweite Perspektive lautet „Verbundenheit“. Diese beiden Bezeichnungen fassen Deine gewählten Antworten zusammen. Sie beschreiben einen aktuellen Arbeitsbereich, keine feststehende Eigenschaft Deiner Person.

Psychologisch beginnt Dein Weg bei einer beobachtbaren Antwort: schnell zustimmen. Als wichtiges Anliegen hast Du „Zugehörigkeit und Nähe“ gewählt. Für Deine nächste Handlung soll Ehrlichkeit eine Rolle spielen. Die folgenden Seiten helfen Dir, diese Angaben an einem wirklichen Moment zu prüfen.

Du musst nicht alle Übungen auf einmal bearbeiten. Lies zunächst Deine Matrix und das Beispiel. Wähle dann eine kleine Erfahrung, die zu Deinem Alltag passt. Die späteren Seiten begleiten Dich beim Wiederholen und Auswerten.

Ein guter Anfang ist eine Situation, die Dich beschäftigt, aber nicht überwältigt. Du darfst eine Übung verkleinern, auslassen oder beenden. Entscheidend ist, dass Du selbst prüfen kannst, ob der nächste Schritt zu Deinen tatsächlichen Bedingungen passt.

Bewahre dieses Dokument persönlich auf. Es enthält Deine Angaben und Deine möglichen nächsten Schritte. Für die erste Anwendung brauchst Du weder ein zusätzliches Produkt noch ein besonderes Ritual.

So kannst Du heute beginnen: Lies die Matrix auf der nächsten Seite und suche darin eine Stelle, die Du unmittelbar wiedererkennt. Wähle anschließend nur den dazu passenden Alltagsversuch. Die übrigen Seiten sind zum Nachlesen da. Du brauchst weder alles gleichzeitig zu verändern noch jede Deutung zu übernehmen. Wenn Du später zurückkommst, beginne bei der letzten tatsächlichen Erfahrung: Was habe ich getan, was kam zurück, was möchte ich anders versuchen? So wird aus der Lektüre eine nachvollziehbare Folge kleiner Entscheidungen. Eine hilfreiche Veränderung kann unspektakulär sein: eine frühere Pause, eine klarere Frage oder ein bewusst begrenztes Ja. Sie bekommt ihren Wert durch Deinen Alltag.

Dein Einstieg

Nimm einen konkreten Moment aus einer Bitte oder zusätzlichen Aufgabe. Halte ihn beim Lesen im Blick. Wenn eine Beschreibung nicht passt, behandle sie als offene Frage und nicht als Wahrheit über Dich.

DIE MATRIX

So greifen Deine Themen ineinander

Eine einzelne Antwort erklärt noch kein ganzes Leben. Die folgende Übersicht verbindet deshalb mehrere Ebenen. Sie hält auseinander, was Du beobachtest, was Dir wichtig ist und welche Bedeutung Du Deiner Erfahrung selbst gibst.

Du beschreibst eine schnelle Anpassung an andere. Als wichtiges Anliegen nennst Du: Zugehörigkeit und Nähe. Als häufige Folge hast Du gewählt: „Ich ärgere mich über mich oder übergehe meine Grenze.“ Diese Folge ist ein Prüfpunkt für Deinen Versuch. Sie ist kein Beweis dafür, dass nur Deine innere Haltung die Situation verursacht.

Verbundenheit darf Nähe und eine eigene Grenze zugleich enthalten. Der gemeinsame Ansatz ist eine kurze Bedenkzeit vor der Antwort. Dadurch wird aus einer allgemeinen Richtung eine Handlung, die Du in einer ähnlichen Situation ausprobieren kannst.

Lies die Übersicht einmal von oben nach unten und danach in umgekehrter Richtung. Passt die Handlung zu Deinem Wert? Passt die angenommene Schwierigkeit zu Deinem wirklichen Beispiel? Ein Zusammenhang, den Du nicht wiedererkenntst, bleibt offen.

Ebene	Deine Angaben / Dein nächster Prüfpunkt
Alltag	Grenzen & Erwartungen
Beobachtete Antwort	Ich passe mich an oder sage zu schnell Ja.
Häufige Folge	Ich ärgere mich über mich oder übergehe meine Grenze.
Wichtiges Anliegen	Zugehörigkeit und Nähe
Gewählter Wert	Ehrlichkeit
Sinnperspektive	Verbundenheit
Konkrete Alternative	eine kurze Bedenkzeit vor der Antwort

SITUATION VOR ERKLÄRUNG

Ein Moment, den Du wirklich kennst

Du hast Deinen Moment so beschrieben: „Bei zusätzlichen Bitten sage ich oft schnell zu, obwohl mein Tag schon voll ist. Danach ärgere ich mich. Ich möchte freundlich bleiben und meine Grenze früher zeigen.“

Beginne mit dem, was eine anwesende Person hätte sehen oder hören können. Wer hat was gesagt? Was hast Du getan? Welche Antwort kam tatsächlich? Bleibe bei einem kurzen Ausschnitt. Eine ganze Beziehung oder Lebensphase lässt sich nicht in einem einzigen Satz erklären.

Danach benennst Du Deine eigene Wahrnehmung. Vielleicht war da Druck, Unruhe, Ärger oder ein Wunsch nach Abstand. Auch das darfst Du festhalten. Es unterscheidet sich jedoch von einer Aussage darüber, was der andere Mensch beabsichtigt hat.

Erst im dritten Schritt kommt die Bedeutung: Was hat die Situation für Dich geheißen? Eine knappe Antwort kann sich wie Ablehnung anfühlen. Sie kann aber auch mit Zeitdruck zusammenhängen. Solange Dir dazu eine Rückmeldung fehlt, bleiben mehrere Erklärungen möglich.

Diese Unterscheidung nimmt Deiner Erfahrung nichts weg. Sie gibt Dir mehr Auswahl für den nächsten Schritt. Wenn eine Information fehlt, kannst Du nachfragen. Wenn eine Grenze überschritten wurde, kannst Du sie benennen. Wenn vor allem eine Vermutung belastet, kannst Du zunächst diese Vermutung prüfen.

Prüfbeispiel: Eine Person sagt „Heute geht es nicht“. Die Beobachtung ist diese konkrete Absage. „Ich bin ihr unwichtig“ ist eine mögliche Bedeutung, aber noch keine bestätigte Information. Eine andere Möglichkeit wäre, dass heute tatsächlich keine Zeit vorhanden ist. Eine passende Rückfrage könnte lauten: „Geht es um heute oder möchtest Du grundsätzlich nicht?“ Du musst die angenehmere Erklärung nicht automatisch glauben. Du hältst die Bedeutung so lange offen, bis Du mehr weißt. Die gleiche Unterscheidung gilt nach innen: „Ich merke Druck im Bauch“ beschreibt eine Wahrnehmung. „Mein Körper warnt mich sicher vor dieser Person“ wäre bereits eine weitergehende Deutung.

Drei kurze Sätze

Sprich oder notiere: Das ist passiert. Das habe ich bemerkt und getan. Diese Bedeutung habe ich dem gegeben. Markiere innerlich, welche Information noch fehlt.

ANLASS · ANTWORT · FOLGE

Deinen Ablauf früher erkennen

Du hast gewählt: „Ich passe mich an oder sage zu schnell Ja.“ Dieser Kompass arbeitet deshalb zunächst mit genau diesem Ablauf. Prüfe ihn an Deinem Beispiel. Falls Du dort anders reagierst, ist die Abweichung eine wichtige Information.

Ein wiederkehrender Ablauf lässt sich leichter untersuchen, wenn Du ihn in kleine Teile zerlegst. Der Anlass ist noch nicht die Reaktion. Ein Gedanke ist noch nicht die Handlung. Und die unmittelbare Folge ist nicht unbedingt dieselbe wie die Folge am Abend oder am nächsten Tag.

Bei Dir ist besonders die Stelle interessant, an der Du schnell zustimmen. Was geschieht unmittelbar davor? Eine konkrete Formulierung, ein bestimmter Blick, eine Zahl oder ein eigener Anspruch können als Anlass auffallen. Welche Rolle davon zutrifft, lässt sich nur an Deinen Erfahrungen klären.

Suche zunächst keinen Ursprung in Deiner Kindheit. Auch bekannte biografische Ereignisse beweisen noch nicht, warum Du heute in genau diesem Moment so reagierst. Für den ersten Versuch reicht es, den aktuellen Ablauf genauer zu erkennen.

Achte beim nächsten Auftreten auf eine möglichst frühe Stelle. Vielleicht bemerkst Du den Impuls erst nach Deiner Antwort. Auch das ist eine brauchbare Beobachtung. Du kannst später prüfen, ob Du ihn etwas früher wahrnimmst. Daraus entsteht kein Anspruch, jeden Moment vollständig zu kontrollieren.

Stelle	Was Du prüfen kannst
Anlass	Welche konkrete Aussage oder Situation ging voraus?
Innere Antwort	Welchen Gedanken, Impuls oder Körperkontakt habe ich bemerkt?
Handlung	schnell zustimmen
Folge	Ich ärgere mich über mich oder übergehe meine Grenze.
Mögliche Unterbrechung	eine kurze Bedenkzeit vor der Antwort

BEDÜRFNIS UND VERHALTEN UNTERSCHIEDEN

Das Anliegen hinter Deiner Antwort

Als wichtiges Anliegen hast Du „Zugehörigkeit und Nähe“ genannt. Das ist Deine eigene Einordnung. Der Kompass macht daraus keine verborgene Ursache. Du kannst prüfen, ob dieses Anliegen in Deinem gewählten Moment wirklich eine Rolle spielt.

Ein Bedürfnis und die Handlung, mit der Du es erfüllen möchtest, sind zwei verschiedene Dinge. Nähe kann Dir wichtig sein, auch wenn Du eine Bitte ablehnst. Sicherheit kann Dir wichtig sein, auch wenn nicht jede Unsicherheit beseitigt ist. Ein Verhalten ist eine mögliche Antwort auf ein Anliegen, nicht dessen einzige Form.

Frage deshalb bei Deiner gewohnten Antwort: Was wird dadurch unmittelbar leichter? Und was kostet sie später? Du hast als Folge „Ich ärgere mich über mich oder übergehe meine Grenze.“ ausgewählt. Vergleiche diese Angabe mit einem wirklichen Beispiel, bevor Du daraus eine allgemeine Regel machst.

Auch äußere Bedingungen zählen. Wenn Zeit, Geld, Unterstützung oder Handlungsspielraum fehlen, ist das nicht allein durch einen neuen inneren Satz zu lösen. Dann gehört die sachliche Veränderung der Bedingungen zum nächsten Schritt. Eine kleine Übung soll Dir helfen, klarer zu handeln, nicht eine untragbare Situation schöner zu deuten.

Deine Alternative muss das wichtige Anliegen nicht bekämpfen. Sie kann ihm eine andere Form geben: eine kurze Bedenkzeit vor der Antwort. Prüfe, ob Du damit sowohl Dein Anliegen als auch Deinen Wert Ehrlichkeit angemessener berücksichtigen kannst.

Prüfbeispiel: Jemand übernimmt eine zusätzliche Aufgabe, um hilfsbereit zu sein. Kurzfristig entsteht ein freundlicher Kontakt. Später fehlen Zeit und Kraft für eine eigene Verpflichtung. Eine mögliche Alternative wäre ein begrenztes Angebot: „Ich kann Dir zwanzig Minuten helfen, die ganze Aufgabe kann ich heute nicht übernehmen.“ Das Anliegen Hilfsbereitschaft bleibt erhalten, aber die Handlung verändert sich. Prüfe danach nicht nur, ob der andere zufrieden war. Prüfe auch, ob Dein Angebot realistisch war und ob Du Dich daran halten konntest. Dieses Beispiel lässt sich nicht auf jede Lage übertragen: Eine echte Verpflichtung, ein Machtgefälle oder eine Notlage brauchen eine eigene sachliche Bewertung.

Zwei Wirkungen ansehen

Ergänze mündlich: Meine gewohnte Antwort hilft mir kurzfristig bei ... Später bemerke ich ... Eine andere Möglichkeit, das wichtige Anliegen zu achten, wäre ...

WAS FÜR DICH MEHR BEDEUTUNG HAT

Deine persönliche Sinnperspektive

Du hast diese Perspektive gewählt: „Ich suche Verbundenheit mit Menschen, Natur oder etwas Größerem.“ Deshalb wird sie in Deinem Kompass berücksichtigt. Eine andere Person mit ähnlichem Verhalten könnte eine ganz andere spirituelle oder weltanschauliche Orientierung haben.

Verbundenheit darf Nähe und eine eigene Grenze zugleich enthalten.

Eine persönliche Deutung ist hilfreich, wenn sie Deine Wahrnehmung erweitert und Dir eine verantwortliche Wahl ermöglicht. Sie muss nicht jede Schwierigkeit erklären. Ein Konflikt kann gleichzeitig eine sachliche Klärung, emotionale Aufmerksamkeit und eine Frage nach Deinen Werten enthalten.

Prüfe besonders, ob Deine Deutung Dir Freiheit lässt. Ein Gedanke wie „Ich muss das ertragen, um weiterzukommen“ kann eine wichtige Grenze verdecken. Ebenso kann die Suche nach einem großen Zeichen dazu führen, dass eine kleine erreichbare Handlung immer wieder aufgeschoben wird.

Du darfst einen Sinn suchen, ohne einen schwierigen Moment als notwendige Prüfung oder eigenes Verschulden zu erklären. Andere Menschen behalten ihre Verantwortung für ihr Verhalten. Deine persönliche Praxis muss keine Zustimmung zu Grenzverletzungen enthalten.

Macht diese Deutung mich aufmerksamer für mich und andere, oder übergehe ich damit eine Grenze?

Wenn Du die spirituelle Frage offenlassen möchtest, bleibt der praktische Weg vollständig nutzbar. Beobachtung, Werte und konkrete Handlung können bereits eine ausreichende Orientierung geben.

Prüfbeispiel: Für einen Menschen bedeutet Vertrauen, jede Schwierigkeit hinzunehmen. Für einen anderen bedeutet es, ehrlich zu sprechen und eine offene Antwort auszuhalten. Beide verwenden dasselbe Wort, handeln aber unterschiedlich. Frage deshalb nicht nur, ob eine Deutung schön klingt. Frage, was sie in Deiner konkreten Situation von Dir verlangt. Darfst Du darin widersprechen, Hilfe suchen und eine Grenze setzen? Darfst Du Deine Meinung ändern, wenn neue Informationen auftauchen? Eine persönliche Orientierung kann tief sein und zugleich offen für Korrektur bleiben. Du musst eine unangenehme Erfahrung nicht spirituell erklären, bevor Du Dich praktisch um Dich kümmern darfst.

Eine Bedeutung, die trägt

Nimm einen ruhigen Kontakt zur Umgebung wahr: Licht, einen Baum, einen vertrauten Menschen oder einen Ort. Frage Dich, welche konkrete Geste von Verbundenheit heute zu Deiner Situation passt.

EIN GEMEINSAMER NÄCHSTER SCHRITT

Beides zusammenführen

Deine psychologische Arbeitsfrage lautet: Wie kann ich eine kurze Bedenkzeit vor der Antwort erproben? Deine persönliche Sinnperspektive heißt „Verbundenheit“. Der gemeinsame Bezugspunkt ist Dein gewählter Wert Ehrlichkeit.

Die Verbindung wird konkret, wenn Du dieselbe Handlung aus beiden Blickwinkeln betrachten kannst. Psychologisch entsteht eine andere Antwort auf einen bekannten Anlass. Persönlich oder spirituell bekommt ein wichtiger Wert eine sichtbare Form. Keine der beiden Ebenen ersetzt die tatsächliche Erfahrung.

Für Deinen Bereich Grenzen & Erwartungen bedeutet das zunächst: Bitte vor einer Zusage um Bedenkzeit und prüfe Deinen tatsächlichen Spielraum. Du musst dabei kein besonderes Gefühl erzeugen. Eine Handlung kann zu Deinen Werten passen und sich trotzdem ungewohnt anfühlen.

Ein innerer Widerspruch ist ein Anlass zum genaueren Hinsehen. Vielleicht möchtest Du Nähe und zugleich Abstand. Vielleicht wünschst Du Freiheit und verlässliche Sicherheit. Du musst nicht einen Teil zum Gegner erklären. Suche für den gewählten Moment eine begrenzte Handlung, die beide Anliegen soweit möglich berücksichtigt.

Prüfe außerdem die Wirkung auf andere Beteiligte. Eine Grenze kann klar sein, ohne abwertend zu werden. Eine Bitte kann ehrlich sein, ohne eine bestimmte Antwort zu erzwingen. Ein Nein des anderen entscheidet darüber, was gemeinsam möglich ist; es entscheidet nicht über Deinen gesamten persönlichen Wert.

Perspektive	Prüffrage vor Deinem Versuch
Psychologisch	Welche konkrete Reaktion möchte ich verändern?
Persönlich / spirituell	Macht diese Deutung mich aufmerksamer für mich und andere, oder übergehe ich damit eine Grenze?
Praktisch	Welche Handlung liegt tatsächlich bei mir?
Zwischenmenschlich	Bleiben die Grenzen und die Entscheidung des anderen gewahrt?

ÜBUNG 1 · EINE KURZE ORIENTIERUNG

Erst ankommen, dann antworten

Diese Übung schafft einen kurzen Beobachtungsmoment vor Deiner Antwort. Sie soll Dich nicht zu vollständiger Ruhe zwingen. Wähle dafür eine überschaubare Situation, in der Du gerade nicht unter akuter Gefahr stehst.

Lass Deine Augen offen. Nimm zwei Dinge in Deiner Umgebung wahr und beschreibe sie möglichst schlicht: eine Farbe, eine Form oder einen Gegenstand. Spüre danach, wo Dein Körper Kontakt zu Stuhl, Boden oder Kleidung hat. Du brauchst nichts zu verändern.

Lass Deinen Atem in seinem eigenen Rhythmus kommen und gehen. Erzwungenes tiefes Atmen oder langes Luftanhalten gehören nicht zu dieser Aufgabe. Wenn die Aufmerksamkeit auf Deinen Körper unangenehm wird, richte sie wieder auf die Umgebung oder beende die Übung.

Benenne anschließend den unmittelbaren Auftrag: „Ich bin gerade in einer Bitte oder zusätzlichen Aufgabe. Ich muss nicht mein ganzes Leben lösen. Meine nächste Antwort darf klein sein.“ Wähle dann eine erreichbare Handlung oder eine kurze Bedenkzeit.

Prüfe die Wirkung an einer konkreten Frage: Konntest Du etwas genauer wahrnehmen oder bewusster antworten? Entspannung ist eine mögliche Erfahrung, aber keine Pflicht und kein Beweis für den Erfolg. Wenn nichts leichter wird, darfst Du eine andere Hilfe wählen.

Bei starker Überforderung ist es sinnvoll, die Aufgabe zu beenden und einen verlässlichen Menschen oder fachliche Unterstützung einzubeziehen. Du musst Dich nicht durch eine belastende Übung hindurcharbeiten, um etwas richtig zu machen.

Ein möglicher Durchgang: Du liest eine Nachricht und merkst den Drang, sofort zu reagieren. Du schaut kurz auf den Tisch, nimmst die Lehne hinter Deinem Rücken wahr und liest die Nachricht noch einmal. Dann entscheidest Du, ob überhaupt eine sofortige Antwort nötig ist. Vielleicht antwortest Du wie geplant. Vielleicht bittest Du um Zeit. Der Unterschied liegt in diesem kurzen bewussten Entscheiden. Wenn die Übung nur zu weiterer Selbstbeobachtung führt, verkürze sie auf einen Blick in den Raum und eine einfache Frage: Was ist jetzt tatsächlich zu tun? Anschließend richtest Du Deine Aufmerksamkeit wieder auf diese Aufgabe.

Dein Abschluss

Nenne einen Gegenstand im Raum, einen sicheren Kontaktpunkt und die eine nächste Handlung. Das genügt für diesen Durchgang.

ÜBUNG 2 · BEDEUTUNG UND MÖGLICHKEIT

Einen Gedanken prüfen, ohne gegen Dich zu kämpfen

Nimm einen Satz, der in Deinem konkreten Moment tatsächlich auftaucht. Er muss nicht besonders tief oder dramatisch sein. Vielleicht lautet er: „Ich muss sofort antworten“, „Das reicht nicht“ oder „Ich weiß nicht, was richtig ist“. Diese Beispiele sind Angebote, keine Zuschreibungen an Dich.

Sprich den Satz zunächst so, wie er auftaucht. Ergänze danach: „Ich bemerke gerade den Gedanken, dass ...“ Prüfe, ob diese Formulierung etwas Abstand schafft. Sie soll Dich nicht überreden, dass ein reales Problem nur in Deinem Kopf existiert.

Unterscheide anschließend drei Fragen: Was spricht in diesem konkreten Fall für den Satz? Was spricht dagegen oder begrenzt ihn? Welche Information fehlt? Ein Gegenbeispiel muss nicht den ganzen Gedanken widerlegen. Es kann zeigen, wann die Aussage nicht oder nur teilweise passt.

Formuliere dann einen Satz, der sowohl die Schwierigkeit als auch Deine Handlungsmöglichkeit enthält. Für Deinen gewählten Ablauf kannst Du prüfen: „Ich schaue kurz, was für mich möglich ist, und gebe Dir dann eine klare Antwort.“ Verwende ihn nur, wenn Du ihn in Deiner Situation vertreten kannst.

Ein hilfreicher Satz muss sich nicht sofort angenehm anfühlen. Er sollte genauer sein als ein pauschales Urteil und eine sinnvolle Handlung ermöglichen. Wenn Dir eine sachliche Information fehlt, ist Nachfragen möglicherweise hilfreicher als weiteres inneres Umformulieren.

Prüfung	Dein möglicher Einstieg
Tatsache	Was weiß ich aus Beobachtung oder verlässlicher Rückmeldung?
Deutung	Welche Bedeutung gebe ich dem?
Offene Frage	Was kann ich noch nicht wissen?
Handlung	Was kann ich jetzt konkret klären oder ausprobieren?

ÜBUNG 3 · EINE KLARE ANTWORT

Deine Stimme in die Situation bringen

Eine innere Klärung bekommt im Kontakt Gewicht, wenn Du sie in eine verständliche Antwort übersetzen kannst. Wähle dafür einen kleinen Anlass und einen Menschen, mit dem eine sachliche Klärung möglich ist. Bei Drohung, Gewalt oder Abhängigkeit brauchst Du eine passende Unterstützung und keinen Mutttest.

Beginne mit einer konkreten Beobachtung. Verzichte zunächst auf Absichten, die Du dem anderen zuschreibst. Danach benennst Du Deinen Rahmen oder Dein Anliegen. Zum Schluss folgt eine klare Bitte, Frage oder Entscheidung. Ein kurzer Satz darf genügen.

Für Dein Thema kann dieser Einstieg passen: „Ich schaue kurz, was für mich möglich ist, und gebe Dir dann eine klare Antwort.“ Probiere ihn einmal laut aus. Klingt er wie etwas, das Du selbst sagen würdest? Falls nicht, vereinfache ihn. Du brauchst keine perfekte Formulierung.

Lass nach Deiner Antwort einen Moment frei. Vielleicht kommt eine Rückfrage. Vielleicht stimmt die andere Person zu oder lehnt ab. Versuche, auf die tatsächliche Antwort einzugehen, statt vorsorglich jede mögliche Reaktion abzufangen.

Bewerte den Versuch zuerst danach, ob Du Deine Aussage verständlich und respektvoll gemacht hast. Die Zustimmung des anderen liegt nicht vollständig in Deiner Hand. Falls ein Missverständnis entsteht, ist eine kurze Klärung oft passender als eine vollständige Rücknahme Deiner eigenen Grenze.

Baustein	Beispiel zum Anpassen
Beobachtung	Du fragst mich gerade nach ...
Eigener Rahmen	Heute habe ich dafür ... / Das möchte ich zunächst prüfen.
Klare Antwort	Ich kann ... / Ich kann das heute nicht übernehmen.
Rückfrage	Welche Information brauchst Du noch von mir?

ÜBUNG 4 · FÜR DEINE GEWÄHLTE REAKTION

Dein gezielter Alltagsversuch

Dein Wunsch lautet: Meine Grenze früher erkennen und ausdrücken. Der folgende Versuch setzt an Deiner gewählten Reaktion an. Er ist absichtlich kleiner als Dein Gesamtziel, damit Du anschließend erkennen kannst, was tatsächlich geschehen ist.

Bei einer überschaubaren Bitte antwortest Du nicht sofort inhaltlich. Du bittest um Bedenkzeit und prüfst danach Deine Zeit oder Bereitschaft.

Wähle vor dem Beginn einen konkreten Anlass. Bestimme außerdem, wann Du den Versuch beendest. Eine Übung ohne klaren Abschluss kann sich unbemerkt in weiteres Prüfen oder Selbstbeobachten verwandeln. Es reicht, eine einzelne neue Antwort auszuprobieren.

Wähle die kleinste Variante, die noch etwas mit Deinem Ziel zu tun hat. Wenn ein Gespräch zu groß ist, kannst Du zunächst den Einstieg laut proben. Dann hältst Du allerdings Vorbereitung fest. Erst das tatsächliche Gespräch zeigt, was im Kontakt passiert.

Für wiederholtes Kontrollieren gilt: Wähle nur eine harmlose Alltagssache. Sicherheitsprüfungen, Medikamente, medizinische Entscheidungen oder wichtige finanzielle Verpflichtungen werden durch diese Übung nicht verkürzt. Bei starkem Kontrollzwang ist individuelle fachliche Begleitung der passende Rahmen.

Dein Abschlusskriterium lautet: Du hast vor der Entscheidung tatsächlich um Bedenkzeit gebeten. Eine Zustimmung des anderen ist dafür nicht erforderlich. Die anschließende Frage ist: Konnte ich meine eigene Bereitschaft vor der Antwort wahrnehmen?

Beobachte nachher möglichst knapp. Was hast Du getan? Welche Antwort oder Folge kam tatsächlich? Was blieb offen? Eine ungewohnte, aber ausgeführte Handlung kann ein sinnvoller Versuch sein, auch wenn sie sich noch nicht leicht anfühlt.

Deine Auswertung braucht zwei getrennte Antworten. Erstens: Habe ich die geplante Handlung tatsächlich ausgeführt? Zweitens: Was geschah anschließend? Ein Beispiel: Du hast eine klare Rückfrage gestellt, aber noch keine Antwort erhalten. Die Handlung ist ausgeführt; die Rückmeldung bleibt offen. Ein anderes Beispiel: Du hast den Satz mehrfach geprobt, das Gespräch aber noch nicht begonnen. Die Vorbereitung ist erfolgt; der Versuch im Kontakt steht noch aus. Beide Angaben sind nützlich, solange sie nicht miteinander verwechselt werden. Entscheide danach konkret, ob Du einen passenden Termin brauchst, die Aufgabe verkleinern möchtest oder eine tatsächliche Rückmeldung abwartest.

Vor dem Beginn festlegen

Bei welchem konkreten Anlass probiere ich es? Was tue ich genau? Woran erkenne ich, dass dieser eine Versuch beendet ist?

ÜBUNG 5 · DEIN GEWÄHLTER ZUGANG

Deine Sinnperspektive praktisch leben

Deine gewählte Perspektive ist „Verbundenheit“. Diese Übung verbindet sie mit Deinem Wert Ehrlichkeit. Du kannst sie in Stille, im Gehen oder mit offenen Augen durchführen. Es gibt keine vorgeschriebene innere Erfahrung.

Nimm einen ruhigen Kontakt zur Umgebung wahr: Licht, einen Baum, einen vertrauten Menschen oder einen Ort. Frage Dich, welche konkrete Geste von Verbundenheit heute zu Deiner Situation passt.

Nimm Dir danach einen Moment für die Frage: Welche Handlung folgt daraus in meiner konkreten Situation? Wenn Deine Antwort nur ein allgemeiner Wunsch bleibt, verkleinere sie. „Mehr vertrauen“ kann zum Beispiel heißen, eine klare Frage zu stellen und die tatsächliche Antwort abzuwarten.

Prüfe, ob Dein Gedanke Dich freundlicher, aufmerksamer und handlungsfähiger macht. Ein inneres Bild ist ein persönliches Hilfsmittel. Es entscheidet nicht darüber, was andere Menschen denken, und es ersetzt keine fehlende Information.

Falls zwei innere Stimmen auftauchen, darfst Du beide hören. Eine möchte vielleicht vorwärts, eine andere möchte schützen. Beschreibe ihre Anliegen in gewöhnlichen Worten. Suche keine verborgene Instanz und keine endgültige Erklärung. Wähle eine Handlung, die für heute verantwortbar bleibt.

Zum Abschluss prüfst Du: Macht diese Deutung mich aufmerksamer für mich und andere, oder übergehe ich damit eine Grenze? Wenn die Antwort unklar bleibt, kehre zu Deiner konkreten Alltagssituation zurück. Ein praktischer nächster Schritt ist auch ohne besondere spirituelle Gewissheit möglich.

Ein möglicher Abschluss in Deinen Worten: „Heute ist mir wichtig, meine Richtung ernst zu nehmen und zugleich in Kontakt zu bleiben.“ Daraus könnte eine ehrliche Frage, eine ruhige Absage oder ein bewusst gewähltes Angebot entstehen. Die konkrete Form hängt von Deinem Fall ab. Wenn Du ein inneres Bild genutzt hast, lasse es danach wieder in den Hintergrund treten. Wende Dich der realen Person oder Aufgabe zu. So kannst Du prüfen, ob die innere Arbeit im Alltag einen Unterschied macht. Wenn sie nur weitere Deutungen produziert, vereinfache sie: ein wichtiger Wert, eine passende Handlung, eine anschließende Beobachtung.

Ein sichtbarer Ausdruck

Welche kleine Handlung würde heute Ehrlichkeit ausdrücken? Wähle eine, die bei Dir liegt und die Entscheidung anderer Menschen respektiert.

WAS SCHON ANDERS GELINGT

Eine Ausnahme ernst nehmen

Suche einen Moment, in dem Deine gewohnte Reaktion schwächer war oder Du anders handeln konntest. Das muss kein großer Erfolg sein. Vielleicht hattest Du mehr Zeit, eine klarere Aufgabe oder einen Menschen, bei dem Du Dich sicherer gefühlt hast.

Vergleiche die Bedingungen, nicht nur Deinen inneren Zustand. Was war an der Situation anders? Wie viel Verantwortung hattest Du? War die andere Person verständlich? Gab es genügend Information oder eine klare Grenze? So kannst Du zwischen einer eigenen Fähigkeit und günstigen äußeren Bedingungen unterscheiden.

Für Deinen Ablauf ist besonders interessant, wann eine kurze Bedenkzeit vor der Antwort bereits möglich war. Falls Dir kein Beispiel einfällt, erfinde keines. Dann ist Dein erster kleiner Versuch eine Gelegenheit, neue Information zu sammeln.

Eine Ausnahme widerlegt nicht automatisch Deine Schwierigkeit. Sie zeigt, dass es sich lohnt, genauer hinzusehen. Vielleicht gelingt Dir eine Grenze bei Freunden und noch nicht im Beruf. Dann ist der Kontext wichtig. Du brauchst daraus weder ein Versagen noch eine unveränderliche Eigenschaft abzuleiten.

Wähle aus der Ausnahme eine Bedingung, die Du heute tatsächlich beeinflussen kannst. Vielleicht legst Du einen Zeitpunkt fest, bereitest einen Satz vor oder suchst ein ruhigeres Gespräch. Versuche zunächst nur diese eine Bedingung zu verändern. Dann kannst Du die nächste Erfahrung besser einordnen.

Vergleich	Schwieriger Moment	Moment mit mehr Spielraum
Anlass	Was war gefordert?	Was war anders?
Bedingungen	Zeit, Information, Beziehung?	Welche Hilfe war vorhanden?
Eigene Handlung	Was tat ich?	Was war bereits möglich?
Übertragbarer Teil	Was fehlt noch?	Was kann ich erneut herstellen?

EIN PLAN FÜR DEN ENTSCHEIDENDEN MOMENT

Wenn es schwierig wird: Dein vorbereiteter Satz

Ein allgemeiner Vorsatz lässt häufig offen, was Du in einer schwierigen Sekunde tatsächlich tun möchtest. Ein Wenn-dann-Satz verbindet deshalb einen erkennbaren Anlass mit einer kleinen, vorher gewählten Antwort.

Für Deinen gewählten Ablauf lautet ein Entwurf: „Wenn ich sofort zustimmen möchte, dann sage ich zuerst: Ich prüfe das kurz und melde mich zurück.“ Prüfe, ob Du den Anlass in Deinem Alltag bemerken kannst. Wenn er zu vage ist, nimm eine konkrete Situation oder Formulierung dazu.

Der zweite Teil muss ausführbar sein. „Dann bin ich gelassen“ beschreibt einen gewünschten Zustand, aber noch keine Handlung. „Dann bitte ich um zehn Minuten Bedenkzeit“ benennt dagegen etwas, das Du selbst tun kannst. Auch hier entscheidet der Kontext darüber, was angemessen ist.

Probe Deinen Satz einmal in ruhigem Tempo. Stelle Dir nur den nächsten überschaubaren Anlass vor. Du brauchst keine belastende Erinnerung zu vertiefen. Sprich den ersten Teil Deiner Antwort laut und prüfe, ob er verständlich und natürlich klingt.

Lege eine kleinere Ersatzhandlung fest. Wenn ein Gespräch heute nicht möglich ist, kannst Du eine passende Zeit vereinbaren. Wenn selbst das zu viel ist, kannst Du eine verlässliche Person um Unterstützung bitten. Die Ersatzhandlung ist keine heimliche Pflicht zur Steigerung.

Nach dem Versuch prüfst Du, ob der Auslöser tatsächlich auftauchte und ob Dein Satz geholfen hat. Ein Plan ist veränderbar. Wenn er wiederholt nicht passt, ändere Anlass, Umfang oder Unterstützung, statt Dich für fehlende Willenskraft zu verurteilen.

Prüfbeispiel für einen guten Plan: „Wenn morgen eine zusätzliche Bitte kommt, sage ich zuerst: Ich schaue nach und antworte Dir heute Nachmittag.“ Der Anlass ist erkennbar, die Antwort ist konkret und die Frist bleibt begrenzt. Ein weniger hilfreicher Plan wäre: „Wenn es schwierig wird, vertraue ich endlich mehr.“ Hier fehlen sowohl ein genauer Anlass als auch eine ausführbare Antwort. Du kannst den zweiten Plan verbessern, indem Du Vertrauen in ein Verhalten übersetzt. Zum Beispiel: eine Frage stellen, eine ausreichende Vorbereitung beenden oder eine vereinbarte Antwort abwarten. Wähle die Übersetzung, die zu Deiner tatsächlichen Situation passt.

Dein Wenn-dann-Plan

Wenn ich in einer Bitte oder zusätzlichen Aufgabe meinen gewohnten Impuls bemerke, dann probiere ich eine kurze Bedenkzeit vor der Antwort. Mein kleiner Ersatzschritt ist: ...

RESSOURCEN UND TATSÄCHLICHE BEDINGUNGEN

Unterstützung gehört zu Deinem System

Als mögliche Hilfe hast Du gewählt: „Ein verlässlicher Mensch oder ein gutes Gespräch“.

Überlege, wie diese Hilfe in Deinem nächsten Versuch konkret erreichbar wird. Ein verlässlicher Mensch kann zuhören, mit Dir proben oder eine praktische Information geben.

Unterstützung muss nicht bedeuten, dass jemand Dein Problem für Dich löst. Sie kann Dir helfen, den nächsten Schritt zu begrenzen, eine Situation realistischer einzuschätzen oder eine fehlende Fähigkeit zu lernen. Benenne möglichst genau, wobei Du Hilfe möchtest.

Prüfe auch Zeit, Ort und Verpflichtungen. Ein guter Vorsatz kann an einem unpassenden Termin scheitern. Das sagt wenig über Deinen Wert und nicht automatisch etwas über eine innere Blockade aus. Manchmal ist die wirksamste Veränderung, eine Aufgabe abzusprechen oder eine Belastung tatsächlich zu reduzieren.

Wenn Du noch keine hilfreiche Ressource kennst, beginne mit einer einfachen Wahl: ein ruhigerer Ort, eine klare Aufgabenliste oder ein kurzes Gespräch. Du musst daraus keine feste tägliche Routine machen, bevor Du geprüft hast, ob sie für Dich nützlich ist.

Bei anhaltender starker Belastung, deutlichen Einschränkungen im Alltag oder wiederholter Überforderung durch Selbstübungen ist fachliche Begleitung sinnvoll. Bereite dafür Deinen konkreten Fall, die Dauer der Schwierigkeit und bereits versuchte Hilfen vor. Das ist eine aktive Entscheidung für passende Unterstützung.

Was fehlt?	Mögliche konkrete Hilfe
Information	Eine sachliche Frage an eine zuständige Person
Übung	Den ersten Satz einmal mit jemandem proben
Zeit oder Raum	Einen erreichbaren Termin und ruhigen Ort wählen
Entlastung	Eine Verpflichtung absprechen oder Unterstützung organisieren
Fachliche Einschätzung	Eine geeignete Beratungs- oder Behandlungsstelle kontaktieren

DEIN SIEBEN-TAGE-PLAN

Die erste Woche: einen Versuch kennenlernen

Dieser Plan ist eine Orientierung. Die Tage sind keine Fristen, die Du erfüllen musst. Du kannst zwischen den Schritten pausieren und einen Tag wiederholen. Ziel ist ein nachvollziehbarer Versuch, nicht eine vollständig veränderte Persönlichkeit nach einer Woche.

Dein roter Faden bleibt: Meine Grenze früher erkennen und ausdrücken. Du arbeitest mit einer kurzen Bedenkzeit vor der Antwort. Die Sinnperspektive „Verbundenheit“ darf Dich begleiten, ohne eine bestimmte Erfahrung zu verlangen.

Halte die Beobachtungen kurz. Ein gesprochener Satz oder wenige Stichworte reichen. Wichtiger als die Menge Deiner Notizen ist, dass Du Handlung und tatsächliche Folge unterscheiden kannst.

Wenn die ausgewählte Situation nicht auftaucht, ist das keine verpasste Leistung. Warte auf einen passenden Anlass oder wähle einen ähnlichen kleinen Fall. Erzeuge keinen Konflikt, nur um eine Übung ausführen zu können.

Tag	Dein Schwerpunkt	Woran Du den Schritt erkennst
1	Einen konkreten Fall wählen	Du kannst Anlass und eigene Antwort beschreiben.
2	Die Matrix am Fall prüfen	Passendes und Unklares sind unterschieden.
3	Kurz orientieren und den Einstieg proben	Du kennst Deinen ersten Satz.
4	Einen passenden Alltagsschritt ausprobieren	Du weißt, was Du tatsächlich getan hast.
5	Die wirkliche Folge ansehen	Beobachtung und Vermutung bleiben getrennt.
6	Eine Bedingung gezielt anpassen	Du benennst genau eine Veränderung.
7	Entscheiden, wie es weitergeht	Fortsetzen, verkleinern oder Hilfe hinzunehmen.

VOM EINZELVERSUCH ZUR EIGENEN ERFAHRUNG

Die zweite Woche: lernen statt nur wiederholen

Ein einzelner Moment kann zufällig günstig oder ungünstig verlaufen. In der zweiten Woche prüfst Du deshalb, ob Deine gewählte Antwort in ähnlichen Situationen erneut möglich ist. Du wiederholst nicht automatisch denselben Ablauf, wenn er offensichtlich unpassend bleibt.

Ändere nach Möglichkeit nur eine Bedingung gleichzeitig. Ein anderer Zeitpunkt, eine kürzere Formulierung oder eine kleinere Aufgabe reichen. So kannst Du besser erkennen, was Dir tatsächlich hilft. Der Alltag bleibt dennoch komplex; aus zwei Versuchen folgt noch keine sichere Ursache.

Deine zentrale Frage lautet weiterhin: Konnte ich meine eigene Bereitschaft vor der Antwort wahrnehmen? Ergänze die Frage nach Deinem Wert Ehrlichkeit: War er in meiner Handlung erkennbar? Die Antwort darf teilweise oder unklar sein.

Ein Rückfall in eine vertraute Antwort macht die vorherige Erfahrung nicht ungültig. Prüfe, ob sich Belastung, Beziehung oder Rahmenbedingungen verändert haben. Entscheide dann, welche Unterstützung oder Anpassung für den nächsten Anlass sinnvoll ist.

Wenn Du nach mehreren Versuchen keine hilfreiche Veränderung bemerkst, beende das unveränderte Wiederholen. Vielleicht ist die Situation falsch gewählt, die Aufgabe zu groß oder eine andere Form von Unterstützung nötig.

Zeitraum	Aufgabe	Entscheidung
Tag 8–9	Einen ähnlichen Anlass beobachten	Ist die bisherige Aufgabe noch passend?
Tag 10–11	Eine kleine Anpassung erproben	Was war tatsächlich anders?
Tag 12–13	Wert und Wirkung vergleichen	Hilft mir die Handlung, ohne andere Grenzen zu übergehen?
Tag 14	Den weiteren Weg wählen	Beibehalten, verändern, beenden oder begleitet weiterarbeiten.

EINE EHRliche AUSWERTUNG

Woran Du Fortschritt erkennen kannst

Fortschritt lässt sich genauer beurteilen, wenn Du mehrere Fragen getrennt hältst. Hast Du den Ablauf besser verstanden? Hast Du tatsächlich anders gehandelt? Und hat sich eine für Dich wichtige Folge verändert? Diese Dinge können zu unterschiedlichen Zeitpunkten eintreten.

Eine ausgeführte Handlung ist zunächst genau das: ausgeführt. Sie garantiert keine bestimmte Reaktion anderer Menschen. Ebenso beweist eine angenehme Stimmung noch nicht, dass Du im nächsten schwierigen Moment anders handeln wirst. Beides darf als eigene Erfahrung festgehalten werden.

Für Deinen Versuch gilt als Abschluss: Du hast vor der Entscheidung tatsächlich um Bedenkzeit gebeten. Eine Zustimmung des anderen ist dafür nicht erforderlich. Prüfe danach Deine häufige Folge: „Ich ärgere mich über mich oder übergehe meine Grenze.“ War sie in diesem Fall ähnlich, schwächer, stärker oder nicht beurteilbar?

Achte auf unbeabsichtigte Folgen. Hat die Übung zusätzlichen Druck erzeugt? Hast Du eine wichtige Aufgabe aufgeschoben oder eine Grenze übergangen? Solche Beobachtungen gehören zur Auswertung. Sie werden nicht dadurch unwichtig, dass eine Methode allgemein gut beschrieben ist.

Eine realistische Auswertung darf lauten: Ich habe den Ablauf erkannt, aber noch keine andere Antwort gefunden. Oder: Ich habe anders gehandelt, aber die Beziehung bleibt schwierig. Daraus lässt sich ein passender nächster Schritt ableiten. Ein pauschales Urteil über Dich hilft dabei wenig.

Ebene	Beobachtbarer Hinweis
Verstehen	Ich kann den konkreten Ablauf erklären.
Handeln	Ich habe die gewählte Antwort tatsächlich ausprobiert.
Wirkung	Eine bestimmte Folge war anders oder blieb gleich.
Werte	Meine Handlung passte zu meinem gewählten Wert.
Nächster Schritt	Ich weiß, was ich beibehalte oder gezielt ändere.

EIN PASSENDER LESEBEGLEITER

Dein Thema vertiefen

Du hast bereits eine eigenständige Arbeitsgrundlage. Wenn Du nach Deinen ersten Versuchen weiterdenken möchtest, kann ein Buch einen zusätzlichen Blick auf Dein Thema eröffnen. Nimm dabei Deinen konkreten Fall mit in die Lektüre.

Aus den Büchern von Valeri Schick passt zu Deinen gewählten Angaben: **DEINE ZEIT**. Deine Angaben betreffen eigene Prioritäten, Verantwortung oder Grenzen. Das Buch verbindet diese Fragen mit der bewussten Verwendung Deiner Lebenszeit.

Beginne mit „Das Geschenk der Grenze“ oder „Wessen Zeit lebst du?“. Wähle eine Entscheidung aus Deinem tatsächlichen Kalender und prüfe, welchem Wert Du damit Raum gibst.

Lies zunächst einen begrenzten Abschnitt. Halte danach inne und frage: Was erkenne ich in meinem Fall wieder? Was passt nicht? Welche Aussage ist ein anschauliches Modell, und was kann ich an meiner eigenen Erfahrung überprüfen?

Wähle aus der Lektüre höchstens einen Gedanken für Deinen nächsten Versuch. Mehr Material ist nicht automatisch hilfreicher. Wenn Du ständig neue Erklärungen sammelst, kehre zu Deinem kleinen Alltagsschritt und dessen tatsächlicher Rückmeldung zurück.

Falls Du das Buch bereits besitzt, nutze zunächst Deine vorhandene Ausgabe.

Kapitelüberschriften können je Ausgabe leicht abweichen. Die Empfehlung benennt einen thematischen Anschluss und keine Voraussetzung für den Erfolg Deiner Übungen.

Du findest die Buchinformationen über den Link unten. Für die Arbeit mit diesem Kompass bleibt Deine eigene Beobachtung der wichtigste Bezugspunkt.

Dein LeseEinstieg	Beim Lesen prüfen
Wessen Zeit lebst du?	Welche Beschreibung passt zu meinem konkreten Fall?
Die Last der fremden Verantwortung	Welche Entscheidung oder Frage entsteht daraus?
Das Geschenk der Grenze	Welchen kleinen Gedanken möchte ich tatsächlich erproben?

Buch ansehen

[Buchinformationen im FreeLife Shop öffnen →](#)

ZUSAMMENFASSUNG UND ORIENTIERUNG

Dein nächster Schritt bleibt Deiner

Deine Themenmatrix verbindet „Nähe und eigene Grenzen“ mit „Verbundenheit“.

Ausgangspunkt waren Deine gewählten Antworten, nicht eine Messung Deiner Persönlichkeit.

Du kannst die Übersicht verändern, wenn Deine Erfahrungen ein anderes Bild zeigen.

Dein Wunsch: Meine Grenze früher erkennen und ausdrücken. Dein Wert: Ehrlichkeit. Dein

erster Versuch: Bei einer überschaubaren Bitte antwortest Du nicht sofort inhaltlich. Du bittest

um Bedenkzeit und prüfst danach Deine Zeit oder Bereitschaft. Daran erkennst Du seine

Ausführung: Du hast vor der Entscheidung tatsächlich um Bedenkzeit gebeten. Eine

Zustimmung des anderen ist dafür nicht erforderlich.

Nimm aus diesen Seiten eine Handlung mit, die unter Deinen tatsächlichen Bedingungen

erreichbar ist. Prüfe danach, was geschehen ist. So bleibt Deine Entwicklung an konkreter

Erfahrung orientiert und wird nicht davon abhängig, ob Du Dich mit einer bestimmten Erklärung

vollständig identifizierst.

Die psychologischen Übungen greifen unter anderem Werteorientierung, Abstand zu

belastenden Gedanken, konkrete Handlungsplanung und Beobachtung des Verlaufs auf. Für

solche Ansätze gibt es Forschung. Die hier zusammengestellte persönliche Matrix und dieses

PDF sind jedoch nicht als eigener psychologischer Test oder Behandlung validiert.

Spirituelle Perspektiven werden als selbst gewählte Sinn- und Wertearbeit einbezogen. Sie

belegen keine unsichtbare Ursache Deiner Schwierigkeiten. Du kannst sie nutzen, verändern

oder offenlassen.

Bei starker oder anhaltender Belastung suche passende persönliche Unterstützung. Wenn Du

akut nicht sicher bist oder unmittelbare Gefahr besteht, wende Dich an den örtlichen Notruf. In

Deutschland und der EU ist dieser unter 112 erreichbar.

Weiterführende Quellen: Fledderus et al. (2013), doi:10.1016/j.brat.2012.11.007; Wang et al.

(2021), doi:10.3389/fpsyg.2021.565202; Harkin et al. (2016), doi:10.1037/bul0000025. Diese

Studien untersuchten jeweils eigene Programme und Gruppen. Ihre Ergebnisse sind kein

individueller Erfolgsnachweis für diesen Kompass.

Für Deinen nächsten Rückblick genügen drei Fragen: Was konnte ich klarer unterscheiden?

Welche Handlung habe ich wirklich ausprobiert? Welche Unterstützung oder Veränderung der

Bedingungen brauche ich jetzt? Wenn Du diese Fragen konkret beantworten kannst, hast Du

eine brauchbare Grundlage für den nächsten Versuch. Bewahre außerdem die Stellen, die nicht

gepasst haben. Gerade diese Rückmeldungen helfen, eine persönliche Übersicht zu verbessern.

Ein sinnvoller Kompass lässt Dir Raum für Widerspruch. Er ersetzt Deine Erfahrung nicht durch

eine Geschichte über Dich, sondern hilft Dir, Deine eigene Erfahrung genauer zu betrachten und

daraus eine verantwortliche Entscheidung abzuleiten.