

Erste Etappe: Psychisches Überleben

Ihre Wunde ist die Folge eines früheren Traumas; darum war der Schmerz, den Sie empfanden, so stark, dass Sie sich ihm in dem betreffenden Moment wahrscheinlich nicht zu stellen vermochten. In Ihrer Lage ging es um das psychische Überleben. Um »sich über Wasser zu halten«, mussten Sie sich verteidigen. Wie taten Sie das?



- Haben Sie sich Vorwürfe gemacht, sich verurteilt, sich selbst die Schuld gegeben?
- Haben Sie denjenigen, der Ihre Bedrängnis ausgelöst hat, hart verurteilt?
- Haben Sie ihn abgelehnt?
- Haben Sie ihn kritisiert und Komplimente gegen ihn geschmiedet?
- Haben Sie ihm die gesamte Verantwortung für Ihr Leid zugeschrieben?
- Haben Sie ihm gegrollt und negativ über ihn gedacht?
- Hatten Sie den Wunsch, er solle ebenso leiden wie Sie und für eine solch üble Tat bestraft werden?
- Haben Sie Gott, das Leben oder das Universum beschuldigt, Sie verlassen zu haben?
- Haben Sie Ihre Gefühle verdrängt?
- Haben Sie Rachewünsche gehegt?
- Etwas anderes?