

# Die Brillen Frage

*Wo Selbstreflexion an ihre Grenzen stößt – und wann Sie einen Blick von außen brauchen*

**Bezug:** Kapitel 17 – Wo Selbstreflexion an ihre Grenzen stößt

**Dauer:** 10–15 Minuten

**Was Sie brauchen:** Einen ruhigen Moment. Stiff. Ehrlichkeit.

**Ziel:** Sie erkennen ehrlich, ob Ihre aktuelle Blockade mit Selbsthilfe lösbar ist – oder ob Sie ein Gegenüber brauchen.

## DER EHRLICHKEITS-CHECK

Aussage	1	2	3	4	5
EC1 Meine Blockade besteht seit mehr als 6 Monaten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EC2 Bisherige Selbsthilfe (Bücher, Meditation, Klopfen) hat kaum etwas verändert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EC3 Wenn ich an die Entscheidung denke, reagiert mein Körper stark.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EC4 Ich vermute, dass ein älteres Erlebnis dahinterliegt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EC5 Mein Schlaf, Antrieb oder meine Funktionsfähigkeit sind dauerhaft betroffen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Σ EC:

\_\_\_\_\_

5–12: Selbsthilfe-Werkzeuge aus diesem Buch können helfen. Weiter mit Anhang B–F.

13–19: Grauzone. Probieren Sie Anhang B–C. Wenn nach 2 Wochen keine Veränderung: professionelle Begleitung.

20–25: **Professionelle Begleitung empfohlen. Das ist keine Schwäche – das ist professionelle Reife.**

## DIE DREI DRITTEL

- 1 Emotionale Verarbeitung (1/3):** Eingefrorene Erinnerung auftauen. EMDR / bilaterale Stimulation. → Kapitel 13, Anhang B
- 2 Kognitive Integration (1/3):** Welcher neue Glaubenssatz ersetzt den alten?
- 3 Behaviorale Verankerung (1/3):** Was tun Sie JETZT? Konkreter nächster Schritt in 48 Stunden.

## REFLEXION

*Thomas vs. Corinna: Er brauchte eine Panikattacke. Sie brauchte drei Wochen stiller Ehrlichkeit. Was ist Ihr Weg – und wie viel hat es Sie bisher gekostet, allein weiterzumachen?*

---

---

## IHR NÄCHSTER SCHRITT

### Die 48 Stunden Regel

Jede Erkenntnis, die nicht innerhalb von 48 Stunden in eine Handlung mündet, verfliegt. Das ist keine Motivation, das ist Neurobiologie.

**Mein konkreter nächster Schritt:**

**Bis wann:** \_\_\_\_\_ **Was genau:** \_\_\_\_\_

## WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN

Shapiro, F. (2001). EMDR 8-Phasen-Protokoll: Warum professionelle Einbettung notwendig ist.

LeDoux, J.E. (1996/2015). Timing bei Blockadenlösung: Zu schnell = Überflutung.

**Hinweis:** Dieses Praxismaterial ist Teil des Decision Clarity Process (DCP) und ergänzt das Buch „KLARHEIT – Entscheiden, wenn es unmöglich erscheint“ von Hans W. Deckers. Es ersetzt keine professionelle Beratung oder Therapie. Wenn Sie beim Bearbeiten starke emotionale Reaktionen erleben, legen Sie die Übung beiseite und lesen Sie Kapitel 17 (Grenzen der Selbstreflexion).