

### **Aktion: Geschichte und Lebenslinie**

Sie haben nun eine Menge über die Merkmale von Verstrickungen und Co-Abhängigkeit erfahren. Nun ist der Moment gekommen, dass Sie aktiv werden.

Ich möchte Ihnen vorschlagen, bitte innezuhalten und das Buch zur Seite zu legen. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, Ruhe und Muße und Stift und Papier. Schreiben Sie die Geschichte Ihrer Verstrickungen auf. Vielleicht klappt es noch nicht beim ersten Mal. Schlafen Sie darüber und schreiben Sie morgen und übermorgen weiter. Bitte achten Sie darauf, dass Sie bei allem, was Ihnen widerfahren ist, auch immer Ihr persönliches Erleben, also Ihre Gefühle, Empfindungen, Gedanken und Bewertungen berücksichtigen. Es geht nicht darum, dass Sie druckreif schreiben und bitte vermeiden Sie Erklärungen oder Analysen. Es geht nur um eine nüchterne Bestandsaufnahme Ihrer Situation. Beschreiben Sie das, was Ihnen widerfahren ist oder aktuell geschieht, mit Ihren Möglichkeiten und in Ihren Worten, damit es Ihnen gewahr wird.

Alternativ zur Geschichte können Sie auch, falls Sie es kennen, auf einem großen Blatt Papier eine Lebenslinie zeichnen, in der Sie Ihre bedeutsamsten Lebenserfahrungen und –ereignisse eintragen. Phasen Ihres Lebens, in denen Sie Erfolg hatten oder es Ihnen gut ging, sind durch eine ansteigende Linie und Phasen Ihres Lebens, in denen Sie Schicksalsschläge hinnehmen mussten, Krisen hatten und unzufrieden waren, sind durch eine abfallende Linie gekennzeichnet.