

MODUL 03 · WORKBOOK

Was bedeuten ihre Zeichen?

„Ihre widersprüchlichen Signale sind nicht an Dich gerichtet. Sie sind Ausdruck ihrer eigenen inneren Zerrissenheit.“

Ich beginne dieses Modul am: _____

So nutzt Du dieses Workbook:

Hör zuerst das Audio zum Modul. Öffne dann dieses Workbook.
Antworte ehrlich — nicht wie Du hoffst dass es ist. Nur so bringt es was.

Drei aktuelle Situationen

Notier drei Situationen der letzten zwei Wochen, in denen sie widersprüchlich war — wo Du gedacht hast „ich versteh nicht was sie will“.

1 Situation 1

2 Situation 2

3 Situation 3

Diese drei nutzt Du jetzt für den Signal-Decoder auf den nächsten Seiten.

Signal-Decoder

Für jede Situation drei Ebenen: was war ihr Verhalten, wie hast Du es interpretiert, was war es vermutlich WIRKLICH (IHRE Zerrissenheit statt Botschaft).

Situation 1

Was Du gehört/gesehen hast (ihr Verhalten):

Wie Du es interpretiert hast:

Was es vermutlich WIRKLICH war (IHR Zustand, IHRE Zerrissenheit):

Situation 2

Was Du gehört/gesehen hast (ihr Verhalten):

Wie Du es interpretiert hast:

Was es vermutlich WIRKLICH war (IHR Zustand, IHRE Zerrissenheit):

Situation 3

Was Du gehört/gesehen hast (ihr Verhalten):

Wie Du es interpretiert hast:

Was es vermutlich WIRKLICH war (IHR Zustand, IHRE Zerrissenheit):



Die drei Standard-Signale

Deine Übersetzungen der drei häufigsten Signale. Kreuze an, was Du ab jetzt tust.

Wenn sie sagt: „Ich brauche Zeit.“

Meint sie: Distanz — nicht „warten und beweisen“. Was Du ab jetzt tust:

- ☐ Kein Kontakt initiieren
- ☐ Echt Distanz geben
- ☐ In dieser Zeit an MIR arbeiten, nicht an ihr

Wenn sie sagt: „Wir sollten mal reden.“

Meint sie: Klarheit — nicht Neustart. Was Du ab jetzt tust:

- ☐ Nicht sofort verfügbar sein, aber Zusage geben
- ☐ Mich vorbereiten — was WILL ich sagen?
- ☐ Klarheit haben, was ich JENSEITS von „bitte bleib“ sagen kann

Beim Kalt-Warm-Wechsel:

Sie testet ihre eigene Klarheit, nicht Dich. Was Du ab jetzt tust:

- ☐ Die Konstante sein — nicht mit-schwingen
- ☐ Freundlich aber nicht anhänglich
- ☐ Klar aber nicht kalt

Deine drei Konstanten

Was macht Dich zur Konstante, wenn sie kalt-warm-kalt läuft? Drei Anker für Dein Nervensystem.

1. Mein tägliches Ritual (Sport, Meditation, Natur, ...):

2. Meine „ich bleib bei mir“-Erinnerung (ein Satz, den ich mir sage wenn sie widersprüchlich ist):

3. Meine Person zum Anrufen, wenn ich fast reagiere aber weiss ich sollte nicht:

DEIN BEITRAG ZUR SOFORT-KARTE

HEUTE VERMEIDEN

Ihre Signale wörtlich nehmen und interpretieren. Jede Nachricht als Botschaft an Dich lesen.

HEUTE TUN

Zwischen den Zeilen hören — mit Ruhe. Erst innehalten, dann reagieren. Die Konstante sein.