Nachts um zwei läuft der Film im Kopf wieder: die beiden auf der Weihnachtsfeier, die Nachrichten spät am Abend – und immer dieselben Fragen: „Seit wann? Warum? War ich nicht genug?“ Beim Benefit Finding aus dem expressiven Schreiben spielst du den Film einmal ganz auf Papier ab, mit Anfang und Ende – und schreibst dann, was du daraus über dich lernst. **Benefit Finding heißt wörtlich „Nutzen finden“. Gemeint ist nicht, dass es gut war.**

Warum es sich hält

Grübeln fühlt sich an wie Verarbeiten. Aber dieselben Fragen im Kreis machen eher wütender: An Tagen, an denen Menschen mehr über eine Kränkung grübelten, waren sie wütender und konnten weniger vergeben. Nach Grübeln am Abend schliefen sie schlechter ein. Und Selbstvorwürfe wie „Ich war nicht genug“ hingen bei kürzlich Betrogenen mit mehr Niedergeschlagenheit zusammen.

„Seit wann? Warum? War ich nicht genug?“
jede Nacht der Film in Ausschnitten – ohne Anfang, ohne Ende

→

Drei Schreibtage, mit Uhr
einmal ganz aufschreiben – dann: Was habe ich gelernt? Was will ich ab jetzt?

Nutzen finden heißt nicht: Es war gut, dass es passiert ist. Vergeben ist nicht das Ziel – Ordnung im Kopf schon.

So geht es

1. **Tag 1 – Was ist passiert, und was fühle ich?** Ehrlich, ohne Zensur. Aber kein Protokoll mit Daten, Uhrzeiten oder Nachrichten – es geht um dich, nicht um Ermittlungen.
2. **Tag 2 – Was habe ich gelernt?** Über meine Bedürfnisse, meine Grenzen, meine Stärke. Wer war für mich da? Und zu „Ich war nicht genug“: Was sagt das über seine Entscheidung – und was nicht über meinen Wert?
3. **Tag 3 – Was will ich ab jetzt, für mich?** Mit oder ohne ihn – das musst du jetzt nicht entscheiden.
4. **Tag 4 bis 7 – abends kurz hinschauen:** Film im Kopf 0–10, Groll 0–10 und ein Satz: Was habe ich heute für mich getan?

Jeder Schreibtag: 15–20 Minuten mit Uhr, auf eigenem Papier, für niemanden bestimmt – danach weglegen. Belastung von 0 bis 10 vorher, danach und am nächsten Morgen. **Fang frühestens an, wenn der erste Schock vorbei ist.**

Wenn es nicht gleich klappt

Du findest nichts, was du gelernt hast? Fang klein an: eine Grenze, ein Mensch, eine Stärke. Beim Schreiben wirst du wütend? Am ersten Tag normal – Uhr stellen, danach etwas Ruhiges. Du willst alles noch einmal ganz genau durchgehen? Das ist der Film, nicht das Schreiben: zurück zur Leitfrage. Bleibt danach der Groll? → Episode 1: REACH Forgiveness.

Stopp-Regel: Bist du nach einem Schreibtag mehr als einen Tag aufgewühlter als vorher – oder kreist du nur noch um „Warum?“ –, dann hör auf zu schreiben und schau dir Episode 10 an.

Wichtig: Fremdgehen ist keine Krankheit. Drohung, Kontrolle oder Gewalt? → Deine Sicherheit geht vor – Beratungsstelle für Gewalt in Beziehungen. Über Wochen schlaflos, niedergeschlagen, die Bilder lassen nicht nach? → Episode 10: Wann hilft Paar- oder Einzeltherapie? Dieses Blatt ist nur für dich – heb es so auf, dass niemand anderes es liest.

Episode 2 – Expressives Schreiben: Benefit Finding · 7 Tage

Beispiel: so kann es aussehen

Mein Fremdgehen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hat dich das Thema Fremdgehen in den letzten Tagen belastet?	3	3	2
2. Wie oft haben dich Gedanken daran nicht losgelassen – Bilder, Fragen, „Warum?"?	3	2	2
3. Wie stark waren Wut, Groll oder der Wunsch, es jemandem heimzuzahlen?	3	2	1
4. Wie stark war der Drang, etwas zu tun, das du später bereuen würdest?	2	2	1
5. Wie sehr haben dich Schuldgefühle oder Selbstvorwürfe gequält?	3	2	2
Summe (0–20)	14	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft Paar- oder Einzeltherapie?

Stopp-Regel: Nach einem Schreibtag mehr als einen Tag aufgewühlter als vorher – oder nur noch „Warum?" im Kopf? Dann hör auf und schau dir Episode 10 an.

Dieses Blatt ist nur für dich – heb es so auf, dass niemand anderes es liest.

1 · Drei Schreibtage – je 15–20 Minuten mit Uhr

Schreib auf eigenem Papier, für niemanden bestimmt – hier nur Stichworte und die Belastung von 0 bis 10.

Tag 1 – Was ist passiert, und was fühle ich?
ehrlich, ohne Zensur – aber kein Protokoll mit Daten, Uhrzeiten oder Nachrichten

Dienstag, Küche: „Ich muss dir etwas sagen." – wie ein Schlag

Schock, Wut, Scham · Angst, wie es weitergeht

Belastung 0–10

vorher	danach	am Morgen
7	8	6

☒ weiter ☐ Stopp ☒ weggelegt

Tag 2 – Was habe ich gelernt?
über meine Bedürfnisse, meine Grenzen, meine Stärke · Wer war für mich da?

Wie lange ich meine Wünsche runtergeschluckt habe

Meine Schwester war sofort da · stärker, als ich dachte

„Ich war nicht genug"? Was sagt das über seine Entscheidung – und was nicht über meinen Wert?

Er hat entschieden – das sagt nichts darüber, ob ich genug bin.

Belastung 0–10

vorher	danach	am Morgen
6	5	5

☒ weiter ☐ Stopp ☒ weggelegt

Tag 3 – Was will ich ab jetzt – für mich?
mit oder ohne ihn: Das musst du jetzt nicht entscheiden

Wieder schlafen können · sagen, was ich brauche

Diese Woche keine große Entscheidung – erst zur Ruhe kommen

Belastung 0–10

vorher	danach	am Morgen
5	4	4

☒ weiter ☐ Stopp ☒ weggelegt

2 · Tag 4 bis 7: abends kurz hinschauen – eine Zeile

Tag	**Film im Kopf** 0–10	**Groll** 0–10	**Was ich heute für mich getan habe**
4	6	6	Spaziergang mit meiner Schwester
5	5	6	früh ins Bett, Musik statt Grübeln
6	5	5	mit einer Freundin gekocht und gelacht
7	4	5	laufen gegangen · Barometer und Rückblick

3 · Tag 7: dein Rückblick

Was weiß ich jetzt über mich, was ich vorher nicht wusste?

Ich darf sagen, was ich brauche –

das habe ich lange nicht getan.

Was mache ich nächste Woche?

Episode 1 anschauen –

der Groll ist noch da.

BEISPIEL

Mein Fremdgehen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hat dich das Thema Fremdgehen in den letzten Tagen belastet?			
2. Wie oft haben dich Gedanken daran nicht losgelassen – Bilder, Fragen, „Warum?"?			
3. Wie stark waren Wut, Groll oder der Wunsch, es jemandem heimzuzahlen?			
4. Wie stark war der Drang, etwas zu tun, das du später bereuen würdest?			
5. Wie sehr haben dich Schuldgefühle oder Selbstvorwürfe gequält?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft Paar- oder Einzeltherapie?

Stopp-Regel: Nach einem Schreibtag mehr als einen Tag aufgewühlter als vorher – oder nur noch „Warum?" im Kopf? Dann hör auf und schau dir Episode 10 an.

Dieses Blatt ist nur für dich – heb es so auf, dass niemand anderes es liest.

1 · Drei Schreibtage – je 15–20 Minuten mit Uhr

Schreib auf eigenem Papier, für niemanden bestimmt – hier nur Stichworte und die Belastung von 0 bis 10.

Tag 1 – Was ist passiert, und was fühle ich?
ehrlich, ohne Zensur – aber kein Protokoll mit Daten, Uhrzeiten oder Nachrichten

Belastung 0–10
vorher | danach | am Morgen
☐ weiter ☐ Stopp ☐ weggelegt

Tag 2 – Was habe ich gelernt?
über meine Bedürfnisse, meine Grenzen, meine Stärke · Wer war für mich da?

„Ich war nicht genug"? Was sagt das über seine Entscheidung – und was nicht über meinen Wert?

Belastung 0–10
vorher | danach | am Morgen
☐ weiter ☐ Stopp ☐ weggelegt

Tag 3 – Was will ich ab jetzt – für mich?
mit oder ohne ihn: Das musst du jetzt nicht entscheiden

Belastung 0–10
vorher | danach | am Morgen
☐ weiter ☐ Stopp ☐ weggelegt

2 · Tag 4 bis 7: abends kurz hinschauen – eine Zeile

Tag	**Film im Kopf** 0–10	**Groll** 0–10	**Was ich heute für mich getan habe**
4			
5			
6			
7			

3 · Tag 7: dein Rückblick

Was weiß ich jetzt über mich, was ich vorher nicht wusste?

Was mache ich nächste Woche?