

Brieftechnik

Nehmen Sie sich bitte Zeit und schreiben an die betreffende Person einen Brief. Drücken Sie hier bitte Ihr gesamtes Gefühlsspektrum aus: Wut, Trauer, Angst, Kummer aber auch das, was Ihnen gut gefällt bzw. was Sie an der Person gut empfinden – oder auch „lieben“.

Diese Form erlaubt es Ihnen, alles, was Sie bewegt zum Ausdruck zu bringen – wichtig dabei ist: **Erlauben Sie sich alles so zu schreiben wie es ist – ohne Zensur!**

Der Brief bleibt anonym – nachdem Sie ihn verfasst haben, lesen Sie ihn in Ruhe nochmals durch (wenn Sie das möchten) und verbrennen diesen dann in einem kleinen Ritual.

Hier noch einige Grundregeln zum Verfassen des Briefes:

- Adressieren Sie den Brief an die Person, der Sie Ihre Gefühle mitteilen möchten – tun sie so, als würde diese Ihnen mit Verständnis zuhören.
- Beginnen Sie mit Ihrem Ärger, Ihrer Wut. Schreiben Sie dann über Ihrer Trauer, Ihre Angst, Ihrer Reue und schließlich über das, was Positiv war/ist.
- Schreiben Sie ein paar Sätze über jedes Gefühl. Machen Sie die Abschnitte zu jedem Gefühl ungefähr gleich lang. Schreiben Sie in einer einfachen Sprache.
- Schließen Sie Ihren Brief nicht ab, bevor Sie nicht über das „Gute“ geschrieben haben.
- Unterzeichnen Sie den Brief mit Ihrem Namen. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um darüber nachzudenken, was Sie von dem Adressaten eigentlich wollen oder brauchen. Fassen Sie das in einem Postskriptum zusammen.
- Achten Sie im Postskriptum darauf, die Antwort zu schreiben die SIE hören wollen (nicht die, die Sie glauben, die Person xx mitteilt).

Vorlage:

*Sehr geehrter, ... Lieber, ...,
ich schreibe diesen Brief, um Dir / Ihnen meine Gefühle mitzuteilen.*

Ärger: *Ich finde es nicht gut, dass ...; Ich bin frustriert, weil ...; Ich bin verärgert, weil ...; Ich will ...;
Ich bin wütend, weil ...*

Trauer: *Ich bin enttäuscht, weil ...; Ich bin traurig, weil ...; Ich fühle mich verletzt, weil ...*

Angst: *Ich mache mir Sorgen, weil ...; Ich habe Angst, dass ...; Ich fürchte, dass ...;
Ich will nicht, dass ...; Ich brauche ...; Ich will ...*

Reue: *Es ist mir peinlich, dass ...; Es tut mir leid, dass ...; Ich schäme mich, weil...; Ich wollte nicht ...;
Ich verzeihe ...*

das Gute: *Ich liebe ...; Ich möchte...; Ich verstehe, dass ...; Ich freue mich, dass ...; Vielen Dank ...;
Ich weiß ...*

Ihre Unterschrift

PS: Die Antwort, die ich gerne von Dir/Ihnen hören würde ist:

Lieber ...; ...

*Deine / Ihre Zeilen haben mich sehr bewegt – ich weiß, dass ich manchmal unmöglich zu
Dir / Ihnen war ... – ich bin einfach sehr neidisch auf Ihren Erfolg ... und*