

# ZORNBOX

## „Flussdiagramm“ für Mentoren

### Kurzanleitung:

Beginnen Sie links oben (meist in einem der zwei umrandeten Kästchen) und gehen Sie jeweils von Ihrer Antwort auf die zuletzt gestellte Frage aus, um festzustellen, was in Ihrer TPM-Gebetssitzung als Nächstes zu tun ist. Die Ziffern in der oberen rechten Ecke dienen nur der Identifikation und haben keine Funktion bei der Anwendung des Flussdiagramms.

**Zorngefühle unterscheiden sich von anderen Gefühlen:**  
Emotionen, die zur Gruppe der „Zorngefühle“ gehören, richten sich auf Andere, unsere Situation oder uns selbst.

1

**Die drei Ziele des Mentee:**  
Die Ziele des Mentee in der ZORNBOX sind einfach: Feststellen, ob er/sie zornig oder wütend ist, identifizieren, auf wen oder was sich diese Gefühle richten, und einen vermutlichen Grund nennen, warum er/sie zornig oder wütend ist. Sind diese Ziele erreicht, sollte der Mentee in die „LÖSUNGSBOX“ gehen.

2

Mentee hat mögliche Anzeichen von Zorngefühlen gezeigt, aber noch nicht gesagt, dass er/sie Zorn empfindet.

3

Fragen Sie:  
„Richtet sich ein Teil des Gefühls, das Sie empfinden, auf eine Person oder Sache?“

4

Mentee hat festgestellt, dass dies der Fall ist („Ja“).

7

Mentee hat gesagt, dass er/sie Zorn oder Ärger empfindet.

10

Mentee hat nicht gesagt, gegen wen oder was sich sein/ihr Zorn oder Ärger richtet.

15

Mentee hat festgestellt, dass dies nicht der Fall ist („Nein“).

5

Mentee hat nicht gesagt, dass er/sie Zorn empfindet.

8

Fragen Sie:  
„Was fühlen Sie?“

11

Fragen Sie:  
„Gegen wen oder was richtet sich Ihr Zorn oder Ärger?“

16

Mentee hat gesagt, gegen wen oder was sich sein/ihr Zorn oder Ärger richtet.

19

Und er/sie hat einen vermutlichen Grund genannt, weshalb er/sie zornig ist.

21

Gehen Sie in die LÖSUNGSBOX.

25

Gehen Sie in die EMOTIONSBOX.

6

**Wenn Mentees Schwierigkeiten haben, den nächsten Schritt zu tun:**  
Wenn Mentees die Ziele in der ZORNBOX verstehen, aber Schwierigkeiten haben, Gefühle wahrzunehmen, zu identifizieren, auf wen oder was sich ihre Gefühle richten, einen vermutlichen Grund für ihre Zorngefühle zu nennen, usw., kann dies ein Hinweis sein, dass sie vielleicht ein „Lösungsverhalten“ ausüben. Gehen Sie in die „LÖSUNGSBOX“.

9

Mentee hat Schwierigkeiten, wahrzunehmen, was er/sie fühlt.

12

Mentee hat Schwierigkeiten festzustellen, gegen wen oder was sich sein/ihr Zorn richtet.

17

Aber er/sie hat noch keinen vermutlichen Grund genannt, weshalb er/sie zornig ist.

20

Fragen Sie: „Weshalb empfinden Sie Zorn, Ärger oder Wut gegen \_\_\_\_?“

22

**Wenn Mentees zornig gegen Gott sind:**  
In der früheren Schulung wurde gelehrt, dass Zorngefühle von Mentees gegen Gott darauf beruhen, dass sie Gott missverstehen. Und auch wenn das generell immer noch der Fall sein kann, ist ihr Zorn oder Ärger keine direkte Folge einer falschen Auffassung über Gott. Es sind vielmehr ihre lügenbasierten „Herzensüberzeugungen“, die sich in irgendeiner Weise auf Gott beziehen und die „wahrgenommenen Probleme“ hervorrufen, die sie dadurch zu lösen versuchen, dass sie zornig oder wütend auf Ihn sind. Aus diesem Grund gehen Sie, nachdem sie die Ziele in der „ZORNBOX“ erreicht haben, immer in die „LÖSUNGSBOX“. Das gilt unabhängig davon, auf wen oder was sich ihr Zorngefühl richtet.

26

Gehen Sie in die LÖSUNGSBOX.

13

Gehen Sie in die LÖSUNGSBOX.

18

Gehen Sie in die LÖSUNGSBOX.

24

**Vermutliche Gründe für Zorngefühle:**  
Die anfängliche Erklärung von Mentees, weshalb sie Zorn empfinden, hängt oft mit dem „wahrgenommenen Problem“ zusammen, dass sie dadurch zu lösen versuchen, dass sie zornig sind. Wenn Mentees das in Erinnerung behalten, wird es ihnen normalerweise helfen, ihre Ziele in der „LÖSUNGSBOX“ zu erreichen.

**Lösungsverhalten:**  
Zorn oder Ärger fühlen Mentees, weil sie glauben, dass sie vor einem ungelösten Problem stehen und eine angemessene Reaktion einschließt, zornig oder wütend zu werden. Zornig zu sein ist ein „Lösungsverhalten“.

14