

Spielregeln in Auszügen

Wir geben Ihnen einige Beispiele der Regeln des Kato-Prinzips. Alle Regeln finden Sie in unserem Buch oder erfahren Sie in unseren Seminaren, Trainings und Vorträgen.

Für die Dauer des Spiels akzeptieren Sie folgende Regeln:

- Ich bin verantwortlich für alles, was ich tue, was mir begegnet und wie es mir geht. Alles geht von mir aus.
- Es gibt keinen Zufall.
- Niemand kann mich ändern. Ich entscheide immer, was ich tue.
- Jeder Mensch entscheidet für sich, wie er leben und wie er handeln möchte.
- Ich vertraue den anderen, statt sie erziehen oder ändern zu wollen und Machtspiele zu treiben
- Ich bin nicht nachtragend.
- Ich bin ehrlich zu mir und zu den anderen.

Wer diese Regeln verletzt, erhält Punkte. Die Punkte bleiben einen Tag lang bestehen, dann werden Sie um 0.00 Uhr gelöscht.

Beispielsweise werden folgende Aussagen mit Punkten geahndet:

- "Ich muss noch dieses oder jenes erledigen."
"Muss" ist immer außenbestimmt. Machen Sie die Erfahrung, dass Sie selbst Ihre Entscheidungen treffen und sagen Sie "Ich tue dies jetzt".
- "Bist du sicher?", "Denkst du auch daran?"
Wir trauen dem anderen nicht, fördern eine Haltung des Misstrauens. Wir brauchen den anderen nicht ständig an dieses oder jenes zu erinnern.
- "Das mache ich nur, wenn..."
Bedingungen setzen, bedeutet Machtspiele treiben. Vertrauen dagegen ist machtfrei.
- "Ich kann nicht..."
Unterminieren Sie nicht Ihre Stärke. Sie können - und zwar alles.
- "Mir ist etwas dazwischengekommen."
Damit schieben Sie Ihre Verantwortung ab.