

Institut für Logotherapie und Existenzanalyse Tübingen/Wien

Haaggasse 37
72070 Tübingen

Tel: 07071-5 12 70 Fax: 07071-55 10 69

info@logotherapie.net

www.logotherapie.net

Bühne Spezial: Merkschema

© Dr. Hadinger

Folgendes Merkschema können Sie auf Ihre Arbeitskarte übertragen:

1. Wesenszüge. Beispielliste.
2. Welche Eigenschaften haben *Sie*? Liste markieren.
3. Dieses Jahr? Ist-Zustand entdecken.
4. Bühne zeichnen. Farbe? Form? Position? Stammspieler? Verstehen Sie es?
5. Distanz. Was sehen Sie? Atmosphäre? Lebensfreundlich? Titel? *Wollen Sie es?*
6. ----- Schnitt. Neues Blatt
7. Sie sind der Regisseur!
8. Nächstes Jahr? Veränderungsideen. Gespräch/Zeichnung. Wer? Wohin? Wer sollte unbedingt bleiben? Wer sollte noch dazu?
9. Weitere Ideen? Klimt-Blick. Was sollte man auch akzeptieren?
10. Distanz. Atmosphäre? Lebensfreundlich? Titel? Für Lebensphase *OK*?
11. Umsetzung in den Alltag.
12. Zusammenfassung. Erster Schritt!?
13. Das Wichtigste? Symbol! Ritualisierte Handlungen!

Wesenszüge/Eigenschaften

(Beispiele)

- zupackend
- lebensstüchtig
- freundlich
- zielorientiert
- ausdauernd
- standfest
- dankbar
- lebensbejahend
- auf andere zugehend
- mutig
- heiter
- zuhörend
- nachdenklich
- wissensdurstig
- verlässlich
- hilfsbereit
- Verantwortung übernehmend
- andere Menschen verbindend
- aktiv
- strukturiert
- lösungsorientiert
- direkt
- authentisch
- wohlwollend
- klar
- ideenreich
- solidarisch
- führend
- großzügig
- kultiviert
- klug
- besonnen
- weitblickend
- beweglich
- ermutigend
- geduldig
- weise

Scheinbar Negatives

- anderen entsprechen zu wollen
- verunsichert
- neidisch
- kompliziert
- schwarz-sehend
- kritisierend
- unzufrieden
- urteilend
- hilflos
- faul
- passiv
- überreagierend
- uninteressant
- rechthaberisch
- streng
- ungeduldig
- leidend
- kleinlich
- hadernd
- vorwurfsvoll
- nichts-sagend
- zynisch
- egozentrisch
- aufmerksamkeitsheischend
- grob

Man beachte:

Alle positiven Seiten wirken als Profil-Killer und werden lebensfeindlich, wenn sie *übermäßig* gelebt werden. Die so genannten negativen Seiten werden lebensfreundlich, wenn sie etwas *abgemildert* werden. (Der Begriff „böse“ stammt vom „bauschen“ ab und darin steckt immer ein *zu viel*).