

# Inhalt

|  |     |
|--|-----|
| <b>Vorwort</b>   | IX  |
| <b>Einleitung</b>  | XI  |
| Struktur der Lebenszielanalyse und -planung                                      | XII |
| <b>1 Grundlegende Glaubensgrundsätze erheben und reflektieren</b>                | 1   |
| 1.1 Wodurch bin ich?   | 4   |
| 1.2 Masetot oder unsterblich?  | 9   |
| 1.3 Was ist der Sinn meines Lebens?  | 13  |
| 1.3.1 Lebenszweck  | 14  |
| 1.3.2 Lebensziel   | 15  |
| 1.4 Strategien für typische Widerstände  | 17  |
| 1.5 Weiterführende Literatur   | 23  |
| <b>2 Lebenszielanalyse: Den Ist-Zustand erheben und prüfen</b>                   | 24  |
| 2.1 Bestehende Lebensziele erheben   | 24  |
| 2.2 Bestehende Lebensziele prüfen  | 31  |
| 2.3 Änderungswünsche des Patienten erheben                                       | 34  |
| 2.4 Strategien für typische Widerstände  | 34  |
| 2.5 Weiterführende Literatur   | 37  |
| <b>3 Art, Ursache und Konsequenzen der Lebenszielproblematik diagnostizieren</b> | 38  |
| 3.1 Patienten ohne Ziele   | 39  |
| 3.1.1 Gründe für Ziellosigkeit   | 39  |
| 3.1.2 Indizien für Ziellosigkeit   | 43  |
| 3.1.3 Symptomgewinne von Ziellosigkeit   | 44  |
| 3.1.4 Konsequenzen von Ziellosigkeit   | 44  |
| 3.1.5 Strategien für typische Widerstände  | 44  |
| 3.2 Patienten mit zu vielen Zielen   | 49  |
| 3.2.1 Gründe für zu viele Ziele  | 49  |
| 3.2.2 Indizien für zu viele Ziele  | 51  |
| 3.2.3 Symptomgewinne von zu vielen Zielen  | 51  |
| 3.2.4 Konsequenzen von zu vielen Zielen  | 52  |
| 3.2.5 Strategien für typische Widerstände  | 53  |

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 3.3   | Patienten mit irrationalen Zielen           | 56 |
| 3.3.1 | Gründe für irrationale Ziele                | 56 |
| 3.3.2 | Indizien für irrationale Ziele              | 58 |
| 3.3.3 | Symptomgewinne von irrationalen Zielen      | 58 |
| 3.3.4 | Konsequenzen von irrationalen Zielen        | 59 |
| 3.3.5 | Strategien für typische Widerstände         | 59 |
| 3.4   | Patienten mit widersprüchlichen Zielen      | 61 |
| 3.4.1 | Gründe für widersprüchliche Ziele           | 61 |
| 3.4.2 | Indizien für widersprüchliche Ziele         | 62 |
| 3.4.3 | Symptomgewinne von widersprüchlichen Zielen | 62 |
| 3.4.4 | Konsequenzen von widersprüchlichen Zielen   | 62 |
| 3.4.5 | Strategien für typische Widerstände         | 63 |
| 3.5   | Weiterführende Literatur                    | 64 |

|          |   |    |
|----------|---|----|
| <b>4</b> | <b>Lebenszielplanung: Den Soll-Zustand erarbeiten</b> | 65 |
| 4.1      | Zielplanung bei fehlenden Zielen                      | 66 |
| 4.2      | Zielplanung bei zu vielen Zielen                      | 72 |
| 4.3      | Zielplanung bei irrationalen Zielen                   | 76 |
| 4.4      | Zielplanung bei widersprüchlichen Zielen              | 80 |
| 4.5      | Zielhierarchie erstellen                              | 83 |
| 4.6      | Zeit- und Energieverteilung bestimmen                 | 85 |
| 4.7      | Strategien für typische Widerstände                   | 88 |
| 4.8      | Weiterführende Literatur                              | 93 |

|          |  |     |
|----------|--|-----|
| <b>5</b> | <b>Gesprächsführung bei lebensphilosophischen Fragestellungen</b>  | 94  |
| 5.1      | Fragetechniken   | 94  |
| 5.1.1    | Informationserhebende Fragetechniken   | 94  |
| 5.1.2    | Informationsprüfende Fragetechniken  | 95  |
| 5.1.3    | Erkenntniserarbeitende Fragetechniken  | 99  |
| 5.2      | Sokratische Gesprächsführung   | 100 |
| 5.2.1    | Modelle sokratischer Gesprächsführung  | 100 |
| 5.2.2    | Indikation für sokratische Gesprächsführung  | 102 |
| 5.2.3    | Struktur der Modelle sokratischer Gesprächsführung   | 103 |
| 5.3      | Differentialindikation: Disput oder Sokratischer Dialog?   | 107 |
| 5.4      | Einsatz von Fragetechniken und Gesprächsführungsstrategien in den einzelnen Phasen des therapeutischen Veränderungsprozesses | 109 |
| 5.5      | Strategien für typische Widerstände  | 110 |
| 5.6      | Weiterführende Literatur   | 112 |

|          |   |     |
|----------|---|-----|
| <b>6</b> | <b>Falldarstellungen mit Beispieldialogen</b>   | 113 |
| 6.1      | Lebenszielanalyse und -planung mit einer Patientin,<br>die keine Ziele verfolgt: „Ich muss erst wissen, was richtig ist!“ | 113 |
| 6.1.1    | Grundlegende Glaubensgrundsätze erheben und<br>reflektieren   | 114 |
| 6.1.2    | Lebenszielanalyse: Den Ist-Zustand erheben und<br>prüfen  | 125 |
| 6.1.3    | Art, Ursache und Konsequenzen des Zielproblems<br>diagnostizieren   | 127 |
| 6.1.4    | Lebenszielplanung: Den Soll-Zustand erarbeiten  | 127 |
| 6.2      | Lebenszielanalyse und -planung mit einem Patienten, der zu<br>wenige Ziele verfolgt: „Der Weg ist das Ziel!“              | 136 |
| 6.2.1    | Grundlegende Glaubensgrundsätze erheben und<br>reflektieren   | 137 |
| 6.2.2    | Lebenszielanalyse: Den Ist-Zustand erheben und<br>prüfen  | 139 |
| 6.2.3    | Art, Ursache und Konsequenzen des Zielproblems<br>diagnostizieren   | 141 |
| 6.2.4    | Lebenszielplanung: Den Soll-Zustand erarbeiten  | 142 |
| 6.3      | Lebenszielanalyse und -planung mit einem Patienten, der<br>zu viele Ziele verfolgt  | 164 |
| 6.3.1    | Grundlegende Glaubensgrundsätze erheben und<br>reflektieren   | 165 |
| 6.3.2    | Lebenszielanalyse: Den Ist-Zustand erheben und<br>prüfen  | 166 |
| 6.3.3    | Art, Ursache und Konsequenzen des Zielproblems<br>diagnostizieren   | 168 |
| 6.3.4    | Lebenszielplanung: Den Soll-Zustand erarbeiten  | 169 |
|          | <b>Inhalt der beiliegenden CD-ROM</b>   | 181 |
|          | <b>Anleitung zur Benutzung der beiliegenden CD-ROM</b>  | 181 |
|          | <b>Glossar</b>  | 182 |
|          | <b>Literatur</b>  | 189 |
|          | <b>Sachwortverzeichnis</b>  | 193 |

## **Verzeichnis der Arbeitsblätter**

|              |  |    |
|--------------|--|----|
| <b>AB 1</b>  | Glaubensgrundsätze für die Lebenszielplanung | 5  |
| <b>AB 2</b>  | Lebensziele                                  | 26 |
| <b>AB 3</b>  | Vorhandene Lebensziele bestimmen             | 29 |
| <b>AB 4</b>  | Aktivitäten-Wochenplan                       | 30 |
| <b>AB 5</b>  | Fehlende Lebensziele erstellen               | 68 |
| <b>AB 6</b>  | Lebensziele reduzieren                       | 73 |
| <b>AB 7</b>  | Lebensziele erreichbar machen                | 78 |
| <b>AB 8</b>  | Lebensziele widerspruchsfrei planen          | 81 |
| <b>AB 9</b>  | Eine eigene Zielhierarchie erstellen         | 84 |
| <b>AB 10</b> | Zeit- und Energieverteilung für Ziele        | 86 |

Auf der beiliegenden CD-ROM finden Sie alle Arbeitsblätter so aufbereitet, dass sie im DIN-A4-Format ausgedruckt und für den therapeutischen oder beraterischen Einsatz genutzt werden können.

Weitere Informationen zum Arbeiten mit der CD-ROM finden Sie in der Anleitung zur Benutzung der CD-ROM auf S. 181.