

Ressourcen in uns, wir gehen auf Entdeckungsreise

Praxis-Workshop von

Mag. Margit Eichhorn (Österreich)

Dr. Jutta Reiter (Schweiz)

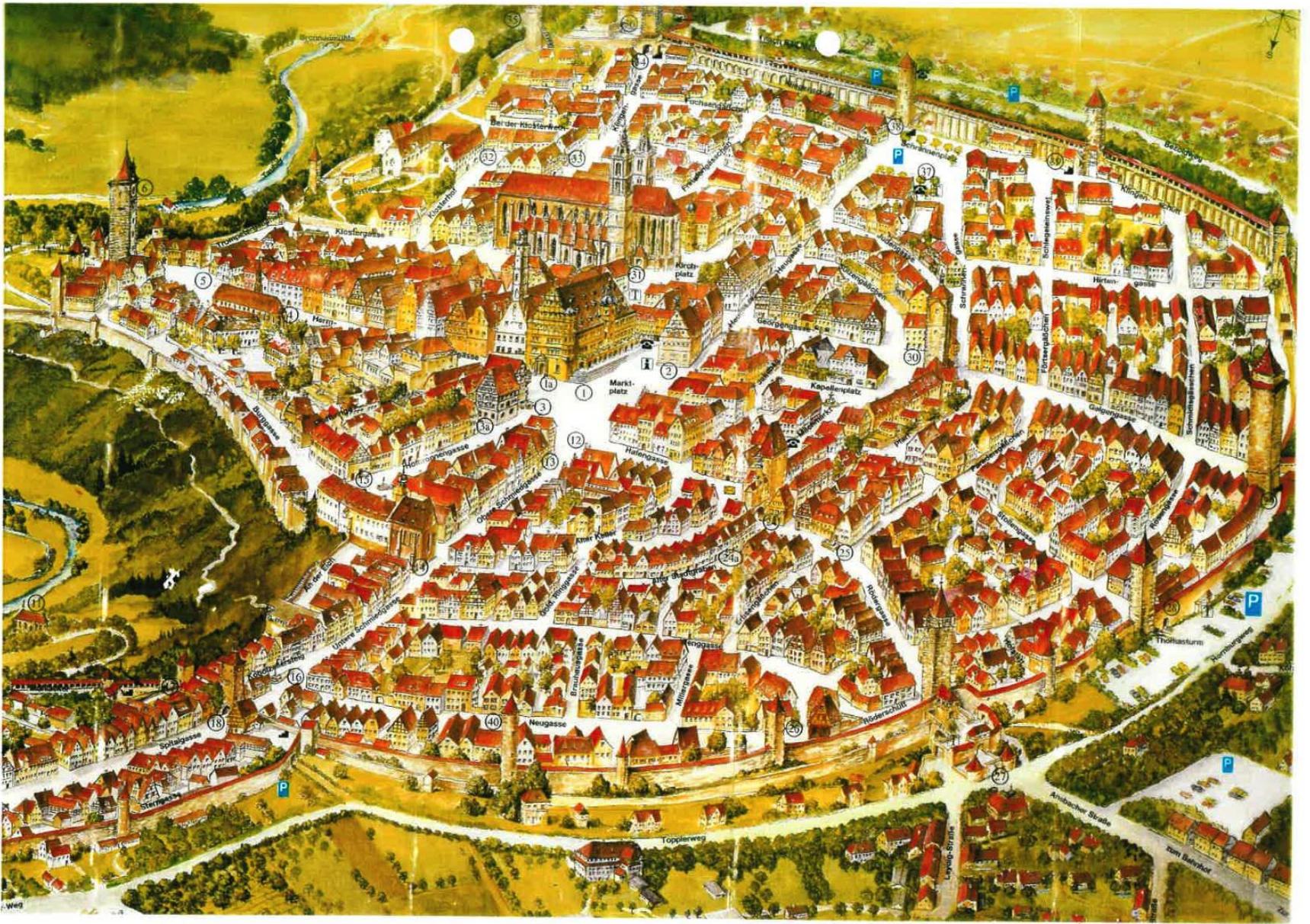
Ressourcen in uns, wir gehen auf Entdeckungsreise

Wir haben alle die Möglichkeit,

- Persönlichkeiten zu werden
- eigene Ressourcen, Stärken und Fähigkeiten zu entdecken
- durch Interventionen aus Logotherapie und Systemischer Familientherapie Ressourcen aufspüren, zu stärken und als Kraftquellen zu erfahren

Übungen und Anregungen verdanke ich

- Frau Dr. Boglarka Hadinger (Institut für Logotherapie und Existenzanalyse Tübingen / Wien
- Ausbildung empfohlen!



Persönlichkeit

Was macht eine Persönlichkeit aus?
Was trägt dazu bei, eine zu werden?

Leitsatz der Persönlichkeitsentwicklung

Forme dich selbst!

Was zeichnet Persönlichkeiten aus?

- Persönlichkeiten kennen ihre wichtigsten Werte
- Persönlichkeiten interessieren sich für die Welt und für andere Menschen und hinterlassen Spuren im Leben anderer
- Persönlichkeiten setzen sich für eine lebenswerte Welt und für sich selbst ein
- Persönlichkeiten haben einen Blick für das Schöne

Was zeichnet Persönlichkeiten aus?

- Persönlichkeiten wissen sich von einer grösseren Kraft gehalten
- Persönlichkeiten formen ihre Gedanken
- Persönlichkeiten sind körperlich gelassen
- Persönlichkeiten stellen sich den Aufgaben ihres Lebens
- Persönlichkeiten können lachen

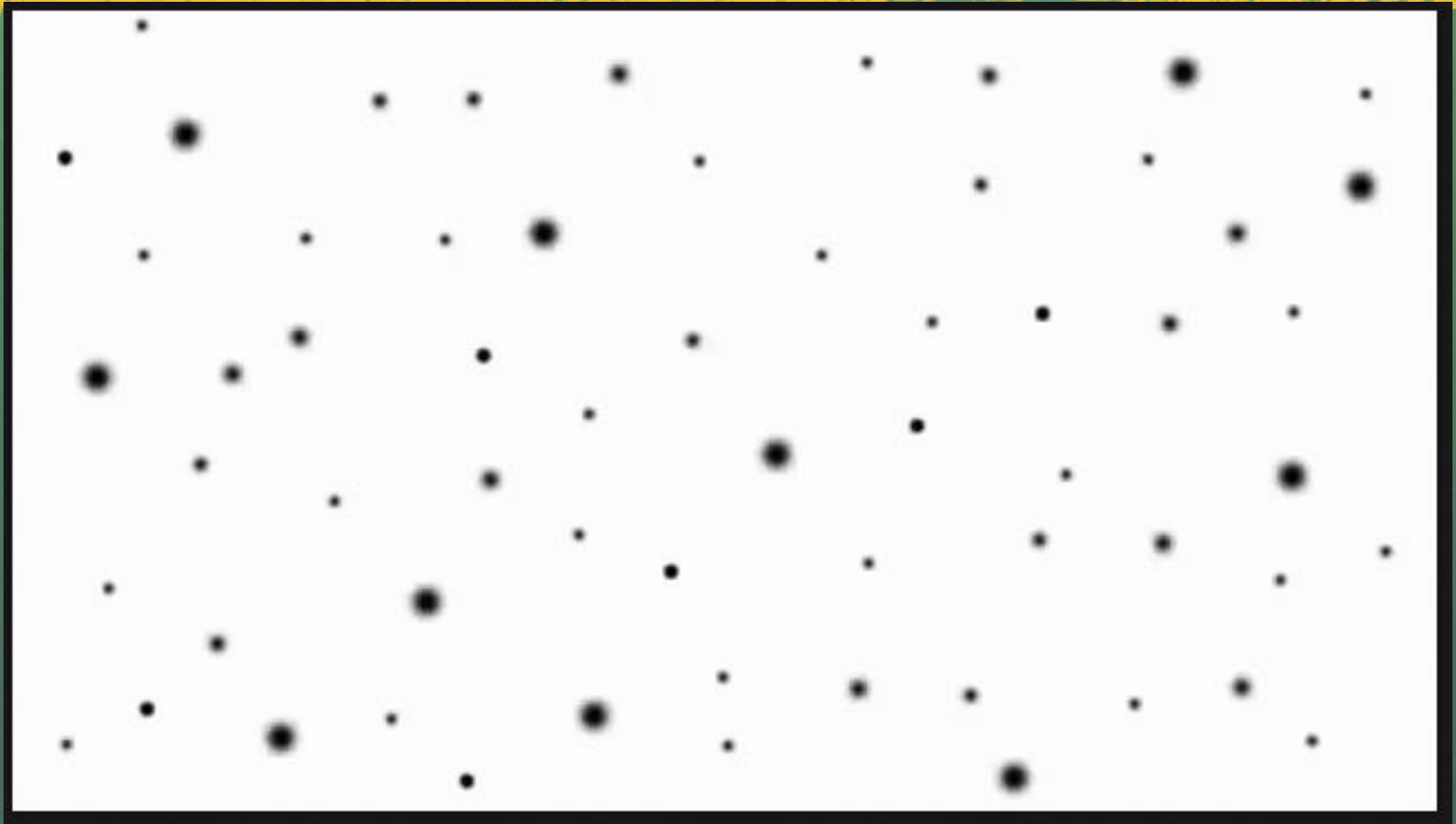
Der rote Faden

Übung von Frau Dr. B. Hadinger

- Entdecken der Grundwerte und Grundfähigkeiten
- Das eigene Lebensthema finden
- Frühe Anlagen entdecken und in der aktuellen Lebenssituation zur Entfaltung bringen

„Geschichten meines Lebens“

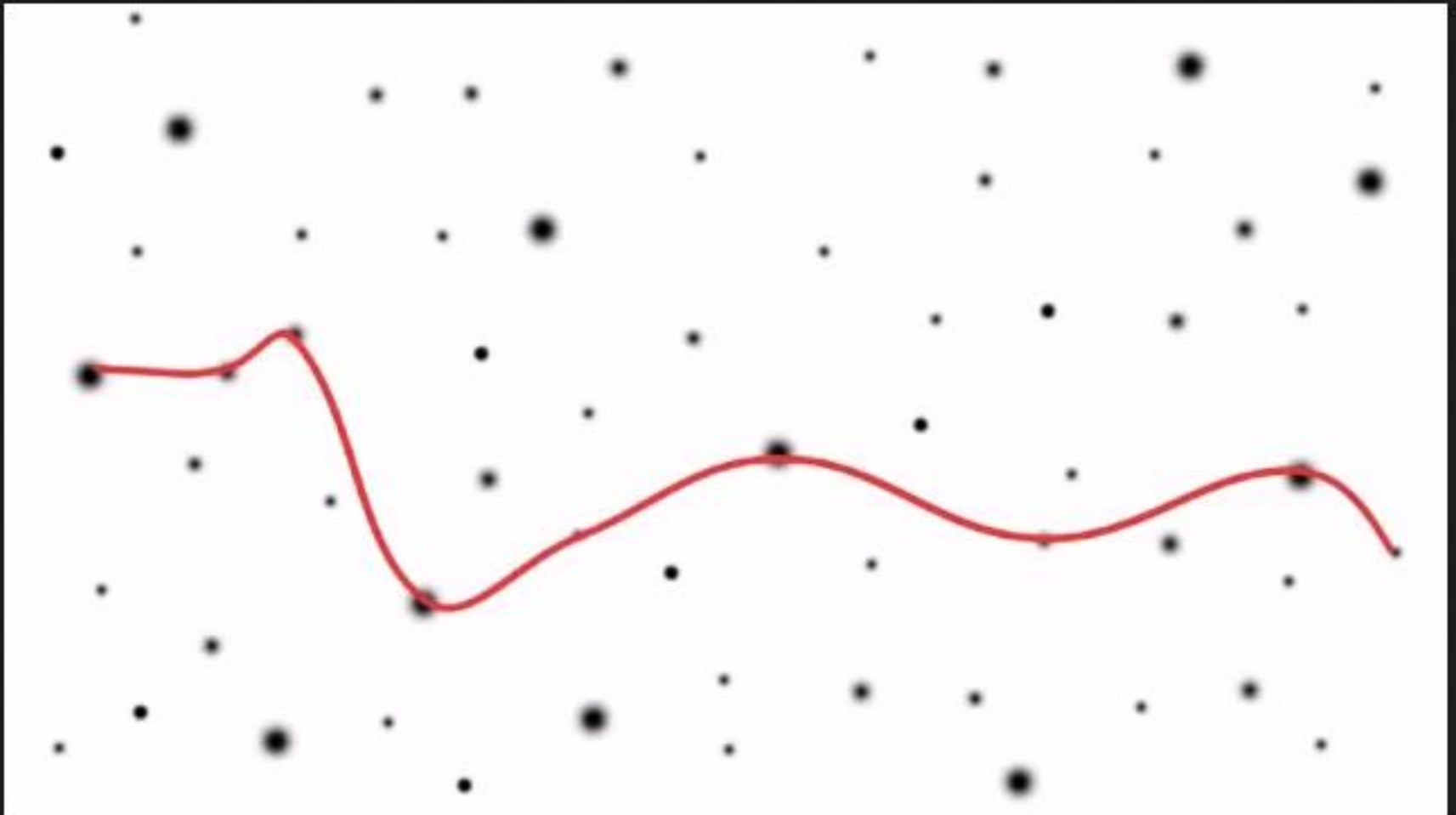
Jill Freedman & Gene Combs



You Tube: Animated Narrative Therapy –
Dot Exercise of Jill Freedman and Gene Combs

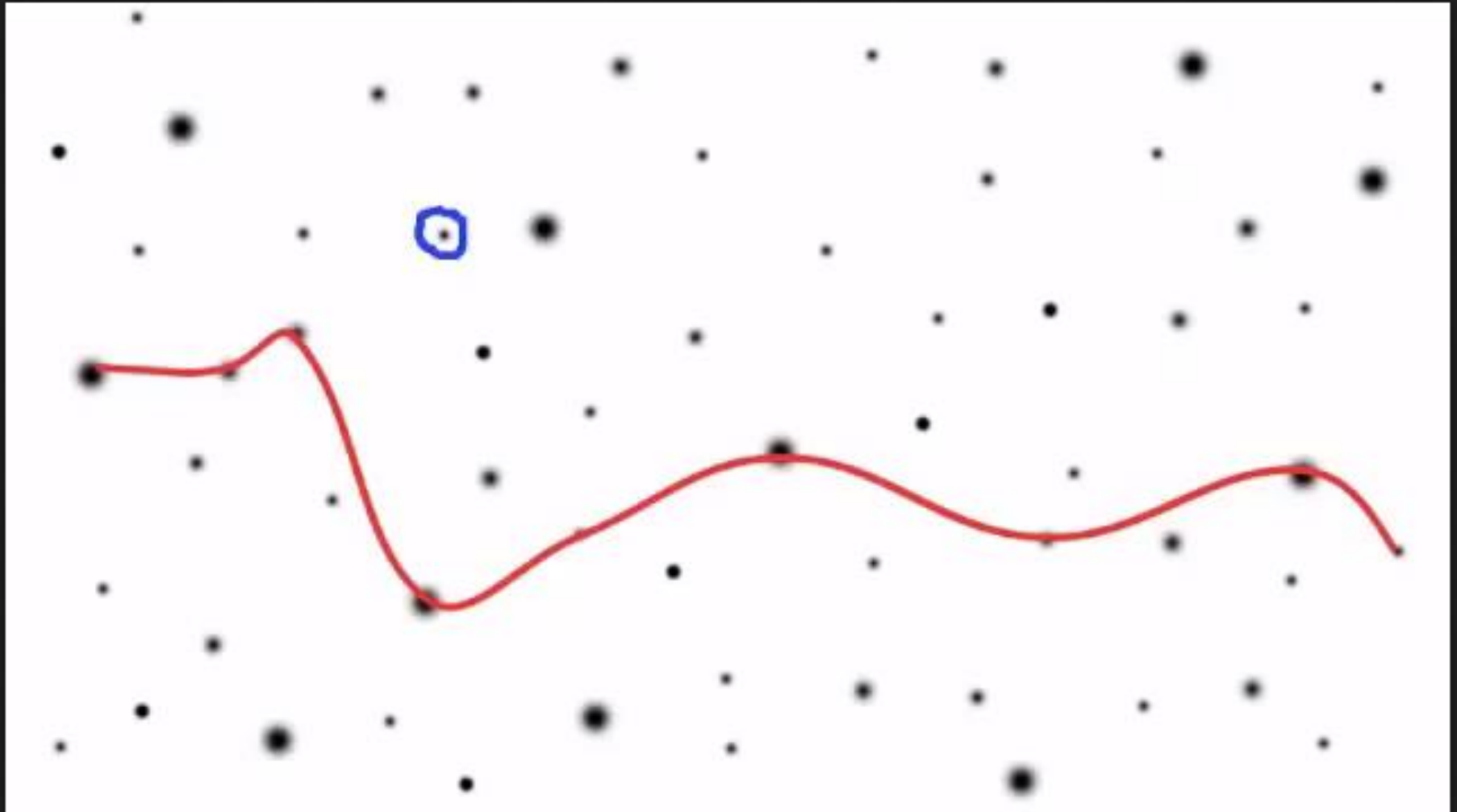
„Geschichten meines Lebens“

Jill Freedman & Gene Combs



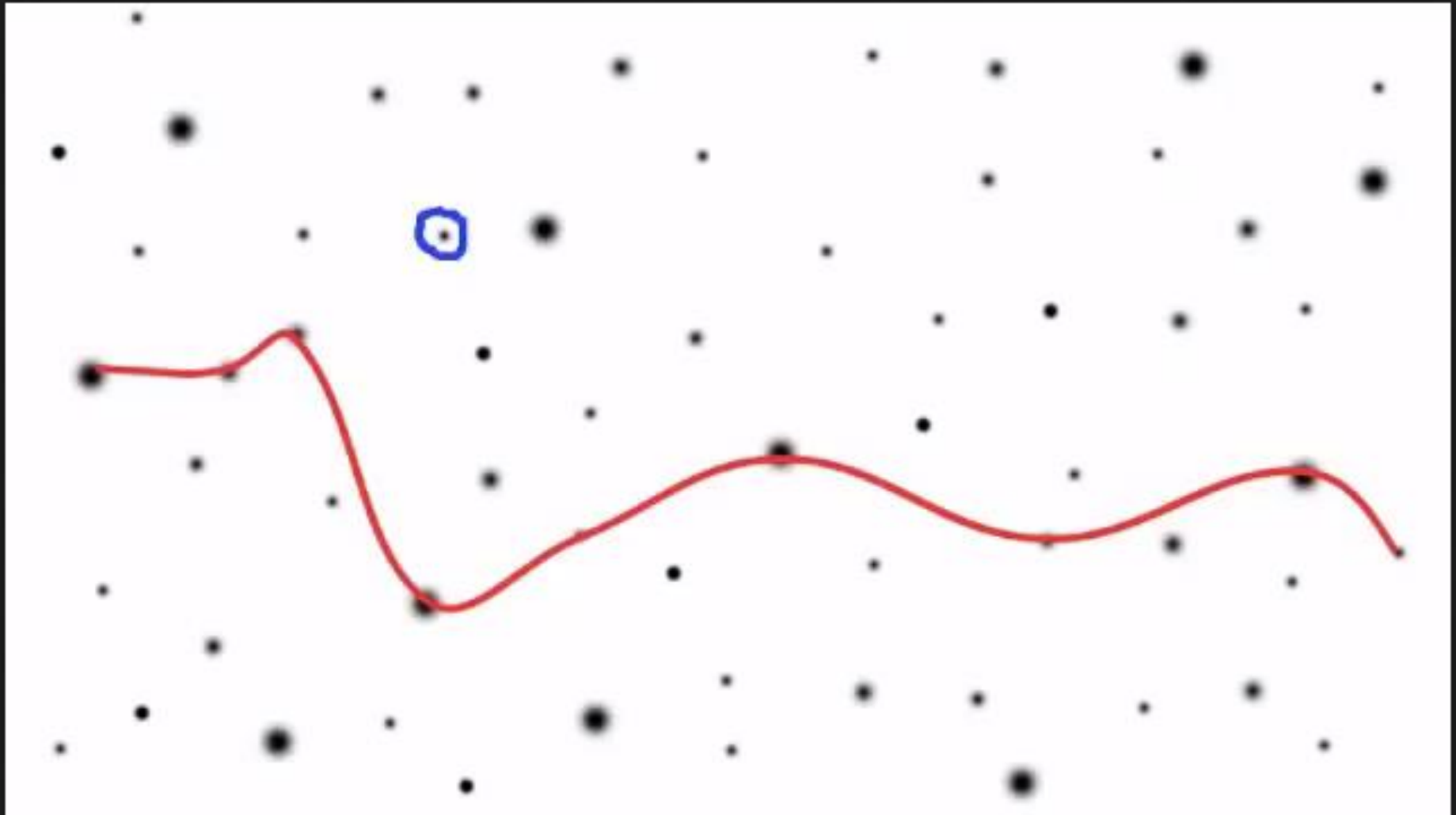
„Geschichten meines Lebens“

Jill Freedman & Gene Combs



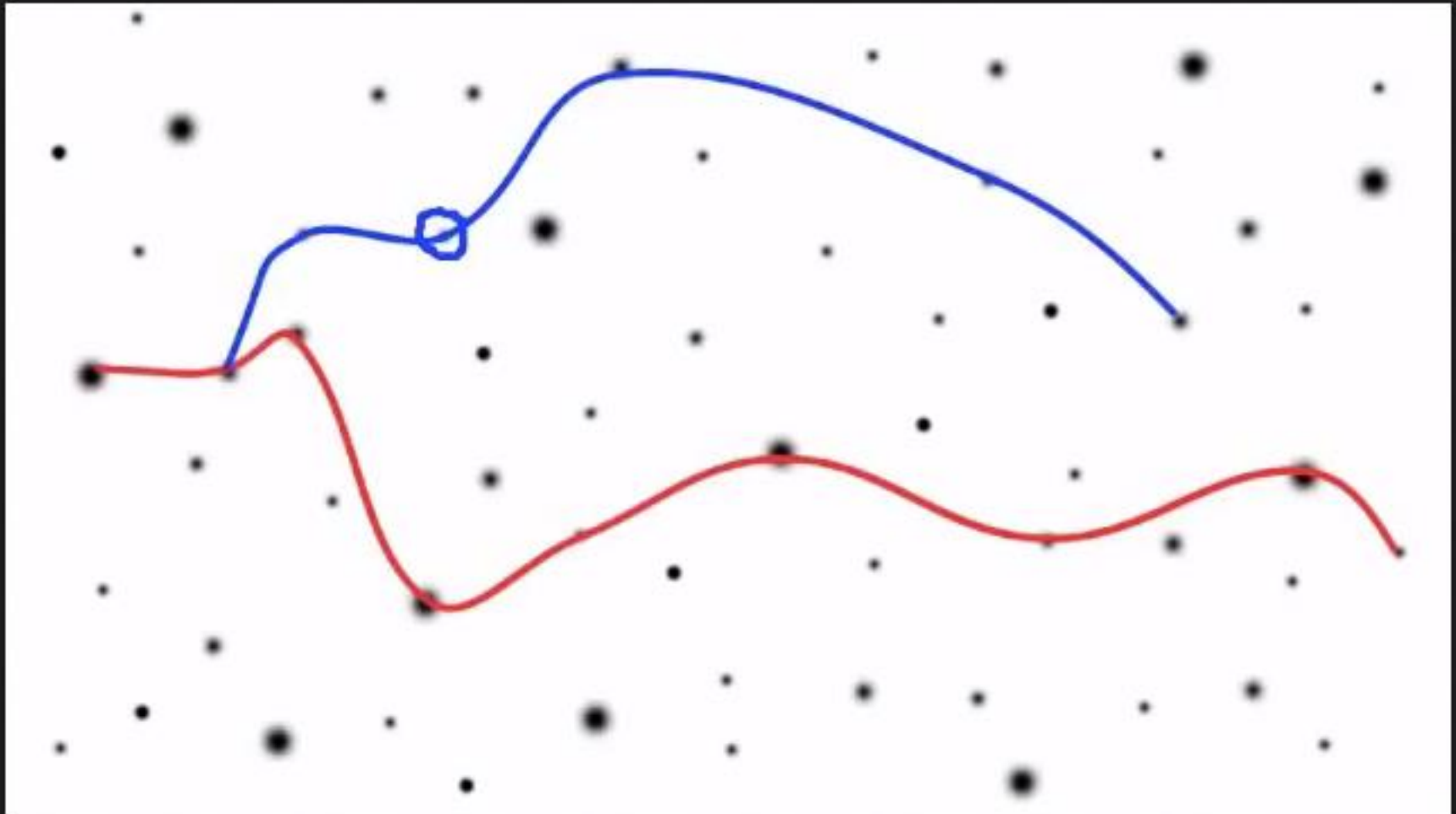
„Geschichten meines Lebens“

Jill Freedman & Gene Combs



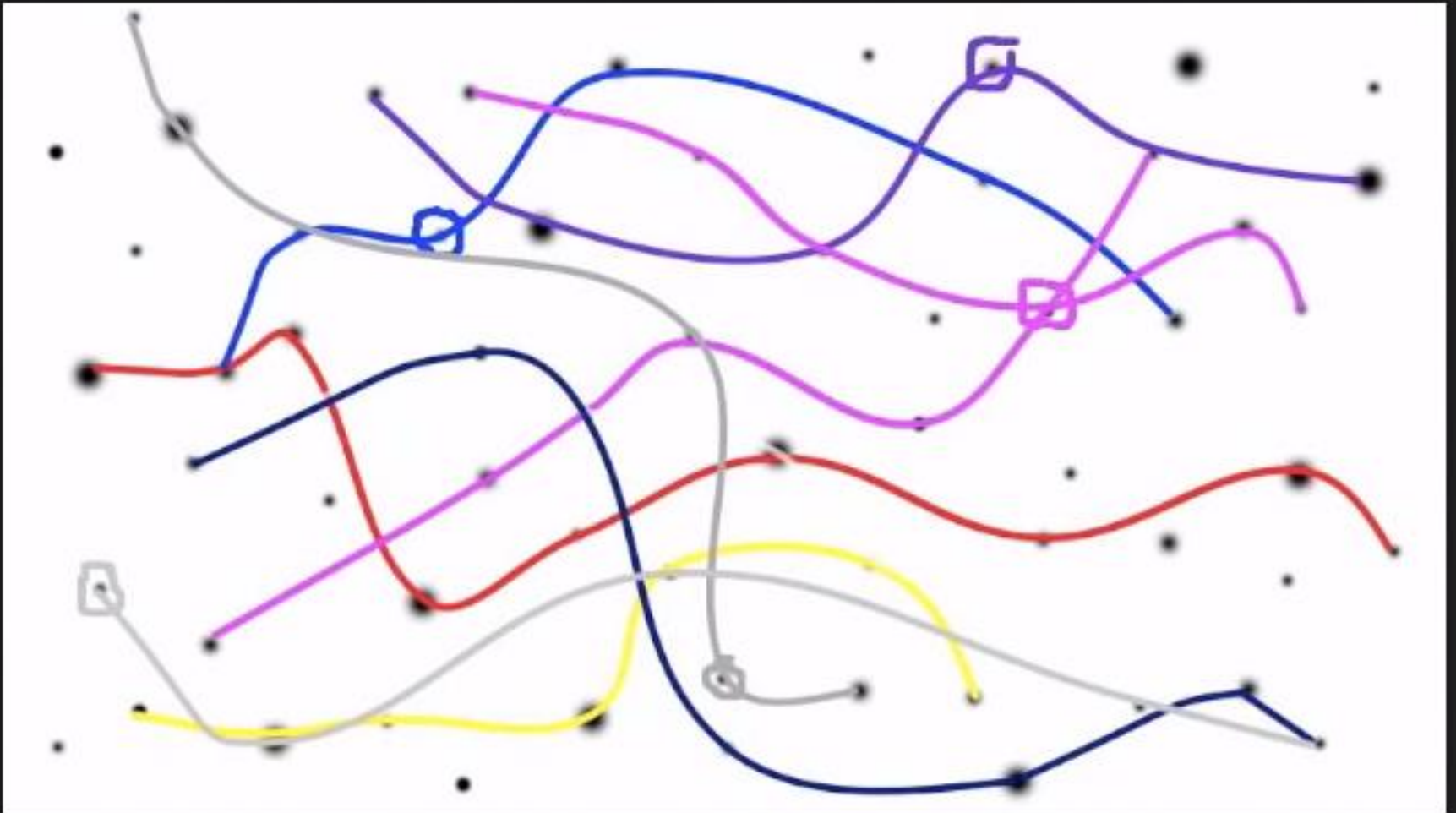
„Geschichten meines Lebens“

Jill Freedman & Gene Combs



„Geschichten meines Lebens“

Jill Freedman & Gene Combs



Relationale Selbst

Jill Freedman & Gene Combs

EVANSTON FAMILY THERAPY CENTER

12121/2 Elmwood Avenue, Evanston, IL 60202, USA

www.narrativetherapychicago.com

Mail: narrativetherapy@sbcglobal.net

Relationale Selbst

- Geht um ein Verständnis vom Selbst durch Beziehungen
- In Beziehungen zu anderen Menschen, Dingen, Gegenständen, Ideen oder Problemen
- Jede dieser Art von Beziehungen hat Einfluss auf unsere Identität
- **Identität als ein Projekt, das in Beziehungen erfahren wird.**

„Wie werden wir anders werden können als wir waren.“

Relationale Selbst - Übung

- Denken Sie an **eine Person aus Ihrer Vergangenheit**, die eine bedeutsame Rolle in Ihrem Leben gespielt hat.
- Denken Sie an **eine Gruppe, Ideologie oder "Bewegung"** zu der Sie sich sehr zugehörig gefühlt haben.
- Denken Sie an **ein Problem**, zu dem Sie Ihre Beziehung verändert haben.

Fragen zur Beziehung zu dieser Person:

- Was hat diese Person am meisten an Ihnen geschätzt?
- Wenn Sie sich durch die Augen dieser Person sehen würden, wie würden Sie sich beschreiben?
- Mit welchen Aspekten von Ihnen selbst waren Sie in Berührung, als Sie mit dieser Person in Kontakt waren?

Fragen nach der Beziehung zur Gruppe, Ideologie ...

- Wenn Sie sich aktiv dazu entschieden haben, sich dieser Gruppe oder Bewegung anzuschließen, was war es, was Sie daran angezogen hat?
- Was können Sie an sich sehen, wenn Sie Ihre Teilnahme nochmals anschauen?
- Was haben Sie zu dieser Gruppe oder Bewegung beigetragen?
- Auf welche Weise (das könnten sehr kleine Unterschiede sein) war diese Gruppe oder diese Bewegung dadurch, dass Sie daran teilgenommen haben, anders?
- Wie würden Sie Ihre Identität in dieser Beziehung beschreiben?

Fragen zur Beziehung zum Problem

- Was hat sich an Ihrer Beziehung zu diesem Problem verändert? Wie kam diese Veränderung zustande?
- Haben andere Personen eine wichtige Rolle dabei gespielt, dass diese Veränderung möglich wurde?
- Was wissen Sie jetzt über sich, was Sie, als das Problem Ihren Blick trübte, nicht wussten?
- Wenn das Problem sprechen könnte, was würde es am meisten an Ihnen als “würdige Gegnerin” respektieren?
- Wie hat die Veränderung Ihrer Beziehung mit dem Problem Ihre Identität verändert?

Austausch-Fragen

- Unterscheidet sich jede Identität von Ihrer üblichen Sicht von sich selbst? Inwiefern?
- Welchen Unterschied würde es in Ihrem Leben und Ihren fortlaufenden Beziehungen machen, wenn Sie jede dieser Sichtweisen lebendig halten würden?
- Welchen Unterschied würde es für die “Gemeinschaften”, denen Sie angehören machen, wenn Sie diese Dinge in Ihrem täglichen Leben vollständiger verkörpern würden?