



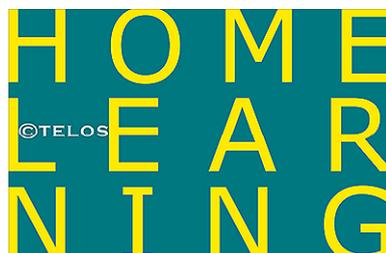
Foto: Dr. E. Teutsch – 12414d

Was darf nie ausgesprochen werden?

Aus unserer Symbolbibliothek

Vom Gestern ins Heute

Lernthema 7 | Herkunftsfamilie & Gegenwart | Band 6



Vorausgeschickt

Inhalt

Nicht die Probleme, die Lösungen!	3
Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit!	5
Die Kernwerte des Lebens	6
Die Arbeitsblätter	6
Nach einer Woche	27
Nach 2 Wochen	27
Vom Gestern ins Heute!	28
Gedanken zum Thema "Vergangenheit und Gegenwart":	28

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Jahresgruppen
„Freitagsrunde“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/
und „Veränderung“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/



Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Kontakt

TELOS
Institut für Psychologie & Wirtschaft
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43
Tel.: 0471 3015 77
info@telos-training.com
www.telos-training.com



Telos Bozen

Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Psychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer des Instituts für Psychologie und Wirtschaft TELOS. Seit 40 Jahren in der Wirtschaft tätig. Firmenberater und Trainer für Weiterbildung und Personalentwicklung. Psychotherapeut für Einzelpersonen und Gruppen. Eingetragen in den Berufsverbänden in Österreich und Italien, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Experimentelle Psychologie (Prof. Ivo Kohler), Kommunikationspsychologie (Prof. Reinhard Tausch, Hamburg), Gestalttherapie (Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston), Traumatherapie und EMDR (Francine Shapiro, New York). Langjährige Berufserfahrung als Geschäftsführer einer internationalen Werbeagentur und mit Fotografie, Bühne und TV. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Eigene Sendereihe bei der staatlichen Radio Televisione Italiana, Autor der Rubrik „Die andere Seite“ in einer Wochenzeitschrift, Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy.

Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.



Nicht die Probleme, die Lösungen!



Foto: Dr. F. Teutsch – 03002

Tränen dürfen irgendwann auch trocken.

Aus unserem Symbolalbum

Ich bin, was ich war – aber: ich muss es nicht bleiben!

Klar, die Kindheit, die ich hatte, ist vorbei. Sie ist, wie sie war, ich kann sie jetzt nicht mehr ändern. Und ich bin das, was ich in meiner Kindheit gelernt habe: ich bin, was ich war.

Sehr viele unserer Verhaltensmuster, sehr viele unserer aktuellen Probleme gründen in eigenen Kindheit, sind also „alte“ Muster bremsen aber wie neu – so gut sind sie erhalten. Ja, manchmal scheint es sogar, als würden sie immer stärker, statt allmählich abzuflauen. Immer enger wird uns das Kleid, das wir schon so viele Jahre tragen, immer mehr beeinträchtigt es uns, immer weniger gelingt es uns, unser Erwachsenenleben wirklich in Freiheit und selbst bestimmt zu gestalten.

Das ist einfach schade, finden Sie nicht?

Denn auf welches Leben wollen Sie denn warten? Wie viele Leben haben Sie denn?

Eben. Also lohnt es sich, ein bisschen aufzuräumen im eigenen Leben und in der eigenen Kinderstube.

Zuerst das Größte aufräumen, dann raus aus der Kinderstube!





Weg mit altem Müll!

Aus unserem Symbolalbum

Foto: Dr. F. Teutsch – 14756

Aufräumen – und dann nach vorne blicken!

Bei einem Austausch unter Kollegen im Rahmen einer systemischen Supervision hatte der Autor dieser Zeilen kürzlich Gelegenheit, die sehr interessante Sichtweise des Psychotherapeuten Ben Furman kennen zu lernen, der das Helsinki-Brief-Therapy-Institute in Finnland mitbegründet hat. Er sagt: „Es ist nie zu spät, eine glückliche Kindheit zu haben.“ Natürlich können wir nicht das Geschehene ungeschehen machen. Aber statt Probleme zu wälzen und uns in Analysen zu verlieren, können wir Lösungen suchen und Aus-Wege finden!

Der Ansatz macht Mut: denn bei vielen hat die jahrelange Beschäftigung mit den eigenen Schwachstellen die ganze Aufmerksamkeit auf die Probleme gezogen und so nur Frust hinterlassen. Wenn wir stattdessen unseren Blick auf das Positive lenken, eröffnen wir neue Perspektiven.

Wir sind nicht mehr eingesperrt im Käfig unserer unveränderlichen, weil schon verflüssener Kindheit, sondern haben Handlungsmöglichkeiten.

Wir sind nicht mehr erstarrt in fixen Rollen, die uns das Schicksal auferlegt hat und die wir in alle Ewigkeit weiter tragen, sondern bereit, mit neuen Chancen neue Wege zu gehen.

Wir reden nicht länger von unseren Problemen, sondern von den möglichen Lösungen.

Wie klingt das für Sie? Nicht die Probleme zählen, sondern die Lösungen!

Nicht die Probleme sind wichtig, sondern die Lösungen!



Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit!



Es ist Zeit für das Heute!

Aus unserem Symbolalbum

Foto: Dr. F. Teutsch – C04520hc

Ich bin, was ich war – aber: was bin ich denn jetzt?

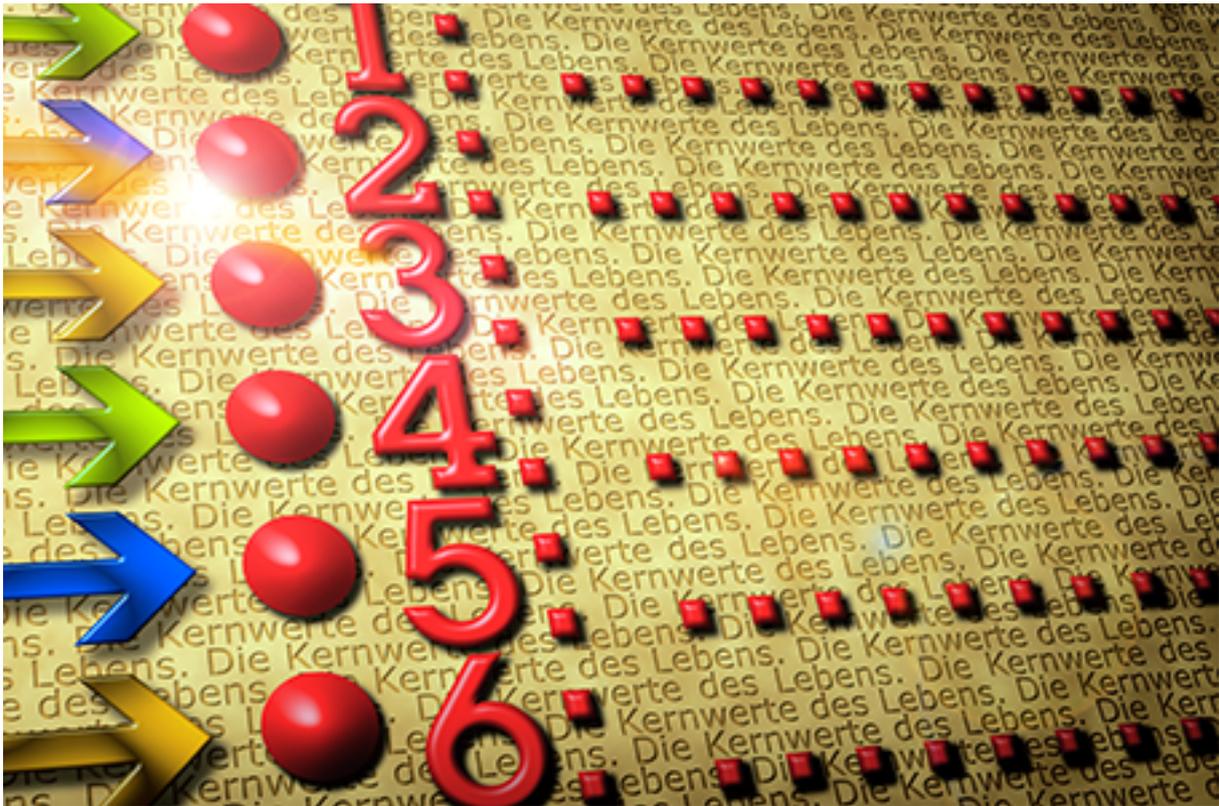
Klar: Ich bin, was ich war. Natürlich müssen wir daher in die Kindheit schauen, um eingeübte Verhaltensmuster los zu werden. Andererseits: wer den Kopf nur nach hinten wendet sieht nicht, was vorne ist. Und Nackenstarre bekommt man auch davon. Also lautet die Frage nicht nur "was war ich denn eigentlich?". Sondern vor allem: "was bin ich denn dann jetzt überhaupt?"!

Wie viel von dem, was Sie als Kind erlebt haben, wie Sie als Kind reagiert haben, welche Wünsche, Träume und Hoffnungen von damals, kurz: wie viel von dem, was Sie als Kind waren, sind Sie denn heute noch, als erwachsener Mensch? Tja, das ist die Frage: was sind Sie heute?

Wollen Sie ein wenig mehr darüber wissen, was Sie heute sind? Dann machen Sie unsere Übung "Die Kernwerte des Lebens". Wir haben Ihnen dazu eine Liste vorbereitet mit 100 leeren Zeilen. Halt, werden Sie jetzt nicht gleich ohnmächtig, sie müssen nicht gerade ALLE ausfüllen. So rund die Hälfte allerdings sollte es schon sein.

Notieren Sie also mindestens 50 Begriffe und Dinge, die Ihnen in Ihrem Leben wichtig sind. Klar, das dauert einige Zeit. Aber das macht nichts, nachdem Sie dieses Leben ja doch schon seit einigen Jahren führen, kommt es jetzt nicht auf ein paar Tage oder Wochen an. Einzelne Seminarteilnehmer arbeiten 2, 3 Monate daran ...

Die Kernwerte des Lebens



Kernwerte: Begriffe und Dinge, die Ihnen heute wichtig sind.

Aus unserem Symbolalbum

Artwork: TFI OS - 08869

Die Arbeitsblätter

Immer wieder drangehen!

Nehmen Sie dieses Buch also immer wieder zur Hand. Blättern Sie dabei nicht herum, vergleichen Sie nicht, lesen Sie nicht, was Sie bereits geschrieben haben, überlegen Sie nicht „habe ich diesen Punkt schon?“ – sondern springen Sie immer wieder direkt auf die letzte Zeile und notieren Sie dort, was Ihnen gerade eingefallen ist.

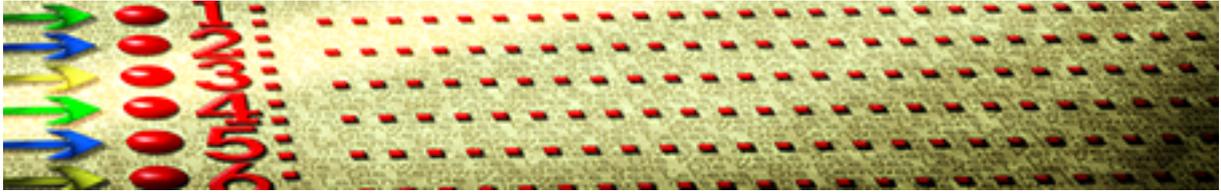
Irgend wann haben Sie diese Liste also fertig gestellt. Oder, besser gesagt (denn fertig wird eine solche Liste ja nie), irgend wann beschließen Sie, dass es so reicht. Sie haben nun eine Reihe von Blättern auf denen 50 oder vielleicht auch 100 verschiedene Dinge, Begriffe und Sätze stehen. Legen Sie die Blätter weg und vergessen Sie sie für mindestens eine Woche.

Aber Achtung: Das Ganze klappt erst, wenn Sie vorher die größten Geschichten in Ihrer Kinderstube aufgeräumt haben! Dieses Arbeitsbuch ist KEIN Freibrief, vor dem Vergangenen die Augen zu verschließen, sondern Strukturhilfe und Motivationsschub, sich dem Heute zu stellen und wieder nach vorne zu blicken!



Bitte arbeiten Sie jetzt mit der Liste auf den nächsten Seiten!





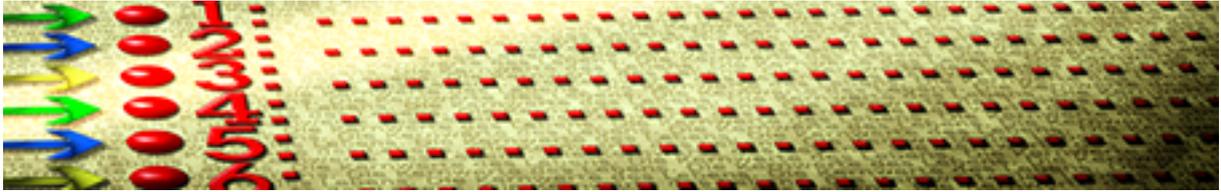
1.

2.

3.

4.

5.



6.



7.



8.

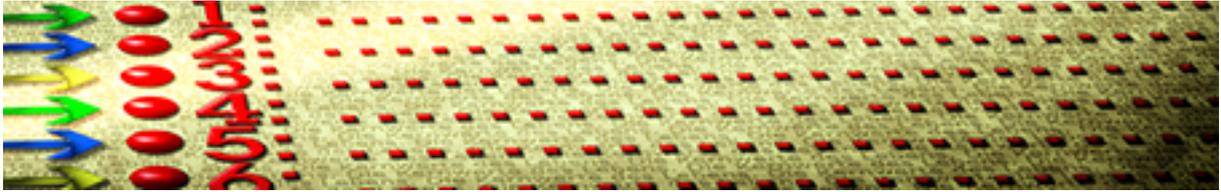


9.



10.





11.



12.



13.

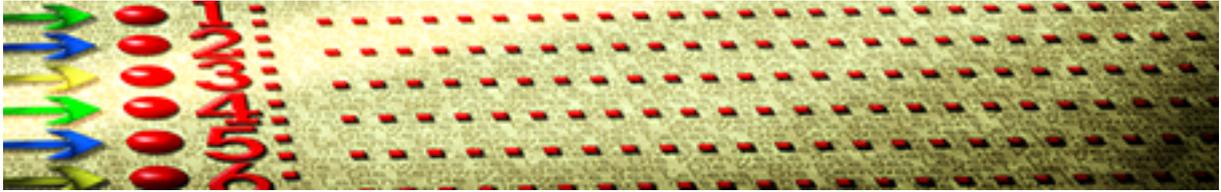


14.



15.





16.



17.



18.

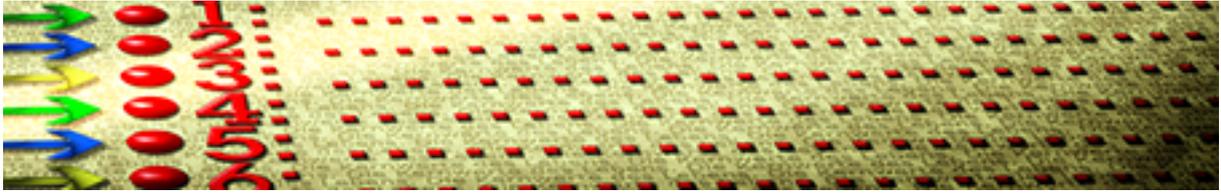


19.



20.





21.



22.



23.

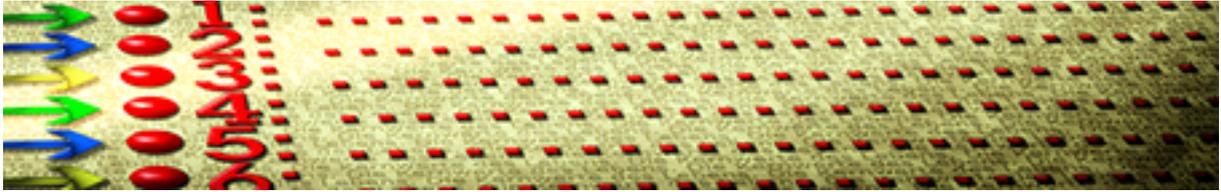


24.



25.





26.



27.



28.

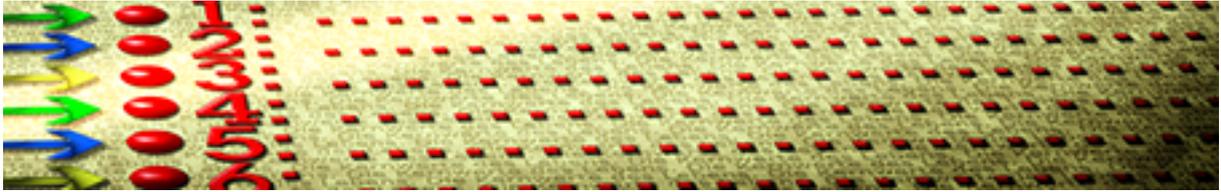


29.



30.





31.



32.




33.

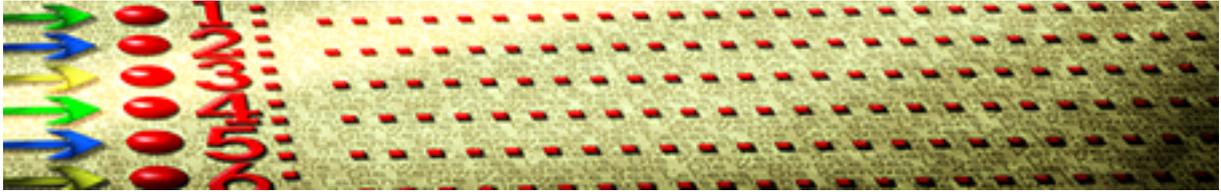



34.




35.



36.



37.



38.

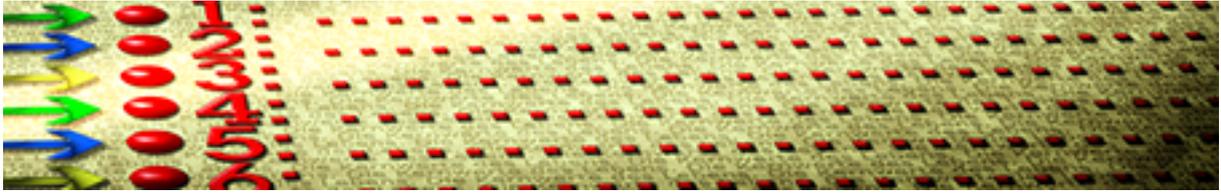


39.



40.





41.



42.



43.

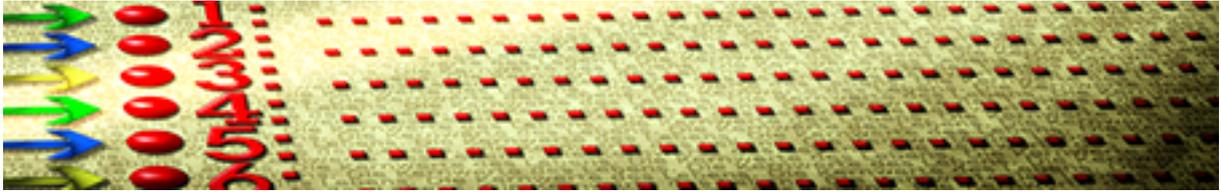


44.



45.





46.



47.



48.

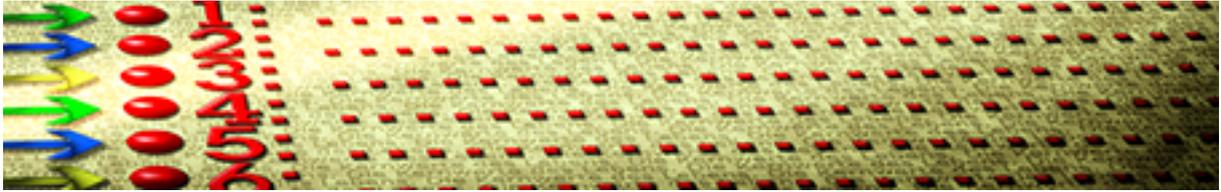


49.



50.





51.



52.



53.

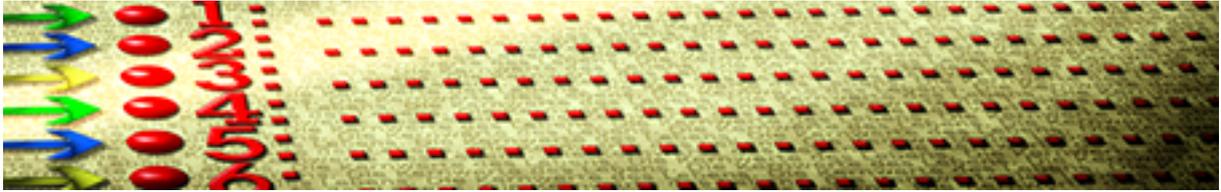


54.



55.





56.



57.




58.

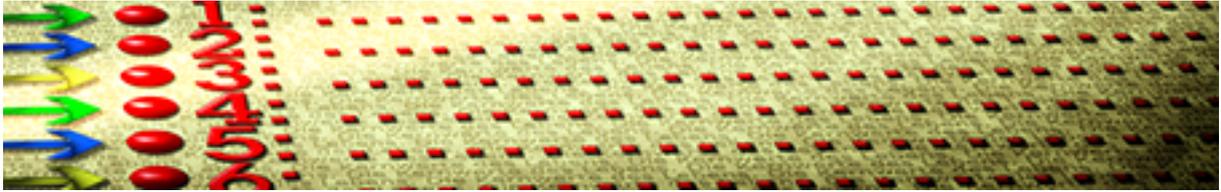



59.




60.



61.



62.




63.

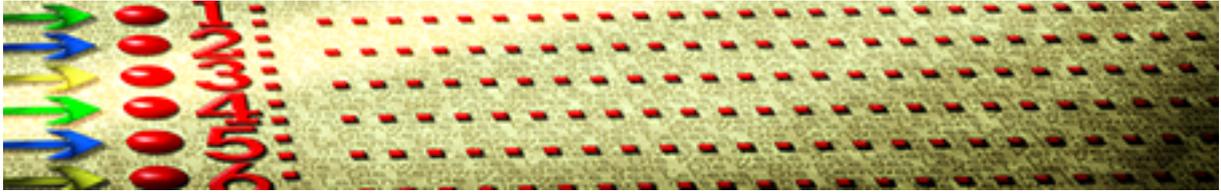



64.




65.



66.



67.



68.

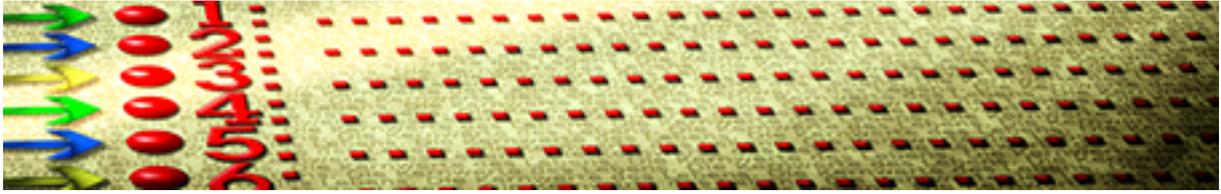


69.



70.





71.



72.



73.

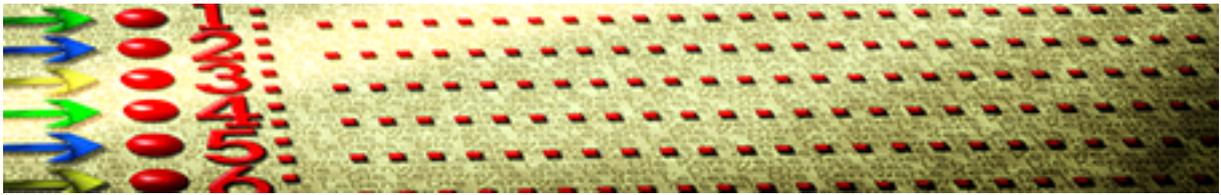


74.



75.





76.



77.



78.

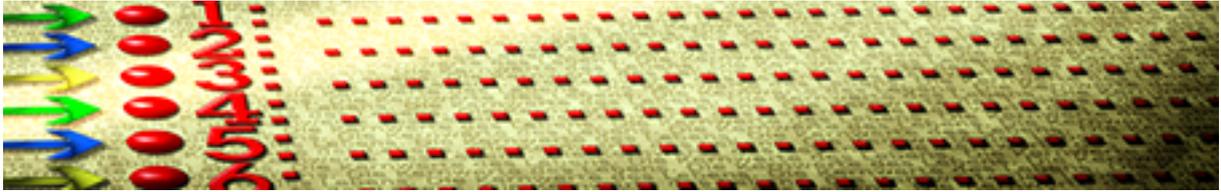


79.



80.





81.



82.



83.

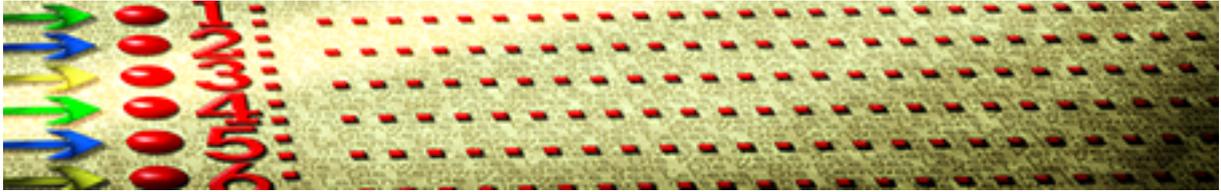


84.



85.





86.



87.



88.

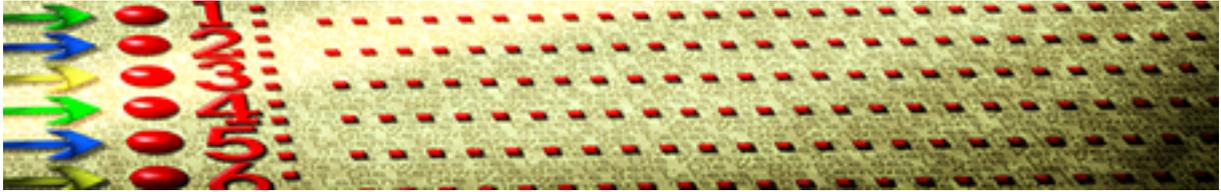


89.



90.





91.



92.




93.

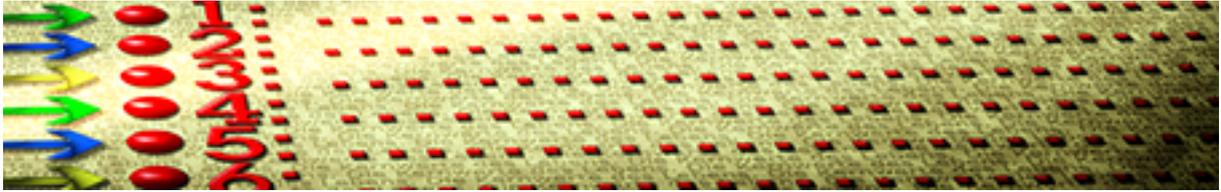



94.




95.



96.



97.



98.



99.



100.



Halt! Bitte erst umblättern, wenn Sie mindestens 50 Punkte notiert haben!





Foto: Dr. E. Teutsch – 01731

Ich lebe im Hier und jetzt und darf glücklich sein!

Schnappschuss aus der Jahresgruppe Veränderung

Nach einer Woche

Erst nach mindestens 1 Woche zu lesen!

Sie haben dieses Buch also immer wieder zur Hand genommen, alles ausgefüllt? Sie haben dann, als Sie das Gefühl hatten, jetzt reicht's, das Ganze für mindestens 1 Woche ruhen lassen? Ja?

Gut, dann jetzt ziehen Sie jetzt die Liste wieder heraus und unterstreichen jene Zeilen, die Ihnen am wichtigsten erscheinen.

Nach 2 Wochen

Wieder mindestens 1 Woche gären lassen!

Danach: Blätter wieder weg, wieder eine Woche warten. Mindestens. So lange dauert es, bis das Süppchen gar gekocht ist. Wenn es dann so weit ist, nehmen Sie die Liste zum dritten und letzten Mal zur Hand: Sehen Sie sich die unterstrichenen Zeilen an, nehmen einen Filzstift und markieren spontan, welche Werte Sie am meisten anlachen. Diese sind die Kernwerte Ihrer Lebensaufgabe. Daran können Sie weiter arbeiten.

Sie werden merken: wenn Sie nun diesen Leitfaden durchsehen, ist es im Moment gar nicht mehr so wichtig, woher diese Werte denn nun alle kommen mögen ... Denn: ich bin was ich war. Und ich bin was ich bin!

**Ich bin was ich bin.
Ich lebe im Hier und Jetzt.
Und ich darf glücklich sein!**



Vom Gestern ins Heute!



Das Glück ist im Heute!

Aus einem TELOS-Seminar

Foto: Dr. F. Teutsch – B6922

Gedanken zum Thema "Vergangenheit und Gegenwart":

Denke beratend an die Vergangenheit, genießend an die Gegenwart und handelnd an die Zukunft.

Joseph Joubert (1754 - 1824), französischer Moralist

Vergangenheit – wie Zukunft sind nur Formen der Gegenwart.

Christian Morgenstern (1871 - 1914), deutscher Schriftsteller

Nur das erfreut, was sich als ew'ges Heut erneut.

Friedrich Rückert, (1788 - 1866), deutscher Lyriker

Auch ich wünsche Ihnen, dass Sie gut vom Gestern ins Heute kommen. Und wenn's länger nicht klappen will, gehen Sie das Thema mit professioneller Hilfe an – in einem Einzelgespräch oder in einer Gruppe. In dem Fall rufen Sie uns doch bitte einfach an.

Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser

Institutsleitung, Coaching, Konfliktberatung

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/

Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Jahresgruppen

„Freitagsrunde“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/

und „Veränderung“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/