

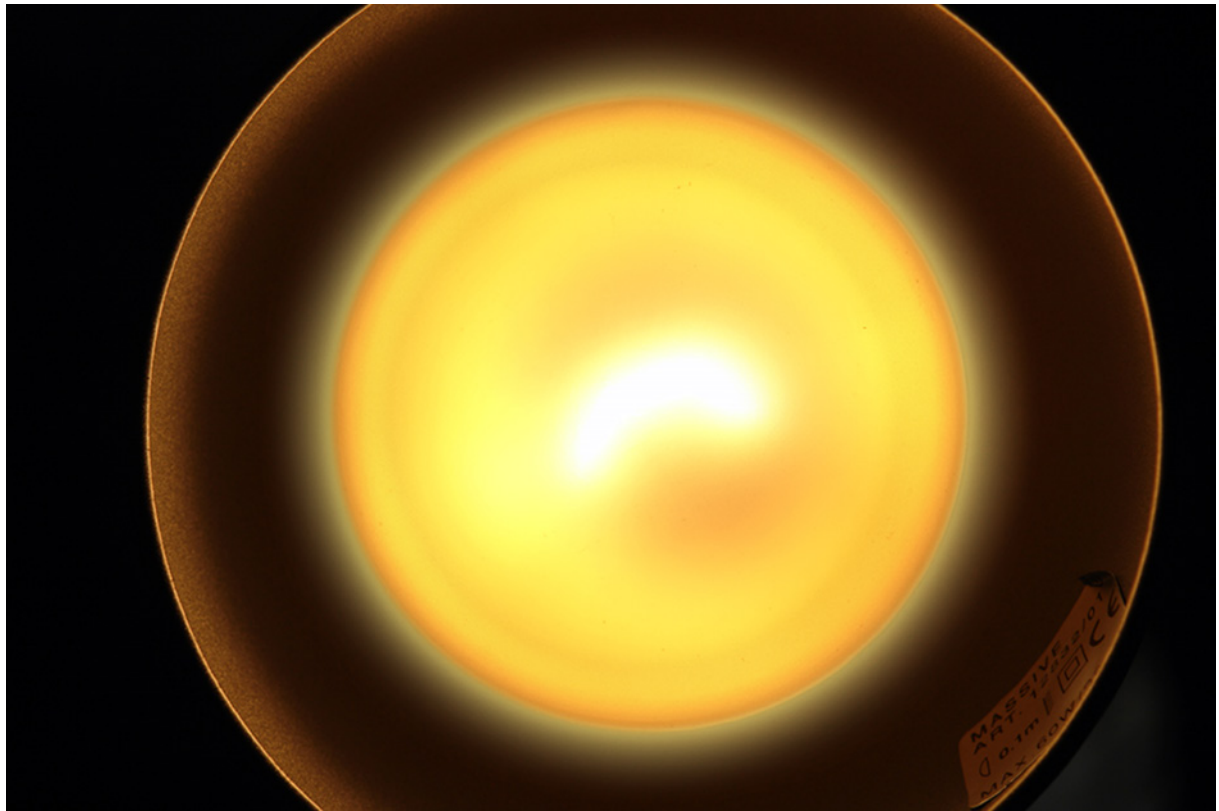
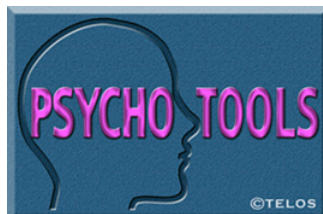


Foto: Dr. E. Teutsch – B01838

Beleuchten Sie einmal das, was Sie alles NICHT getan haben

Aus unserer Symbolbibliothek

Licht aufs Ungelebte



Ein Arbeitsblatt aus unserer Reihe „Psycho-Tools“

Vorausgeschickt

Inhalt

Das ungelebte Leben	3
Die Gebrauchsanleitung zu diesem Psycho-Tool	3
Arbeitsblatt „Das ungelebte Leben“	5
Links oder rechts?	10

Ein Arbeitsbuch aus unserer Reihe „Psycho-Tools“:
<http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/psycho-tools/>
Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Beratungen und Coachings
und aus unserer Jahresgruppe „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.

Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Wirtschaftspsychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer von TELOS - Institut für Psychologie & Wirtschaft. Berater und Trainer für Weiterbildung, Organisations- und Personalentwicklung in namhaften Unternehmen und Organisationen. Experimentelle Psychologie bei Ivo Kohler und Skinner, USA, Kommunikationspsychologie bei Reinhard Tausch, Hamburg, Integrative Gestalt-Körpertherapie bei Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston, Psychotrauma-Therapie und EMDR nach Francine Shapiro, USA. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Feste Rubriken in mehreren Zeitschriften und eigene Sendereihen bei der Radio Televisione Italiana und in weiteren Sendeanstalten. Eingetragen in der österreichischen und italienischen Psychologenkammer, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy und Universitätslehrbeauftragter.

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.

Kontakt

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



Das ungelebte Leben

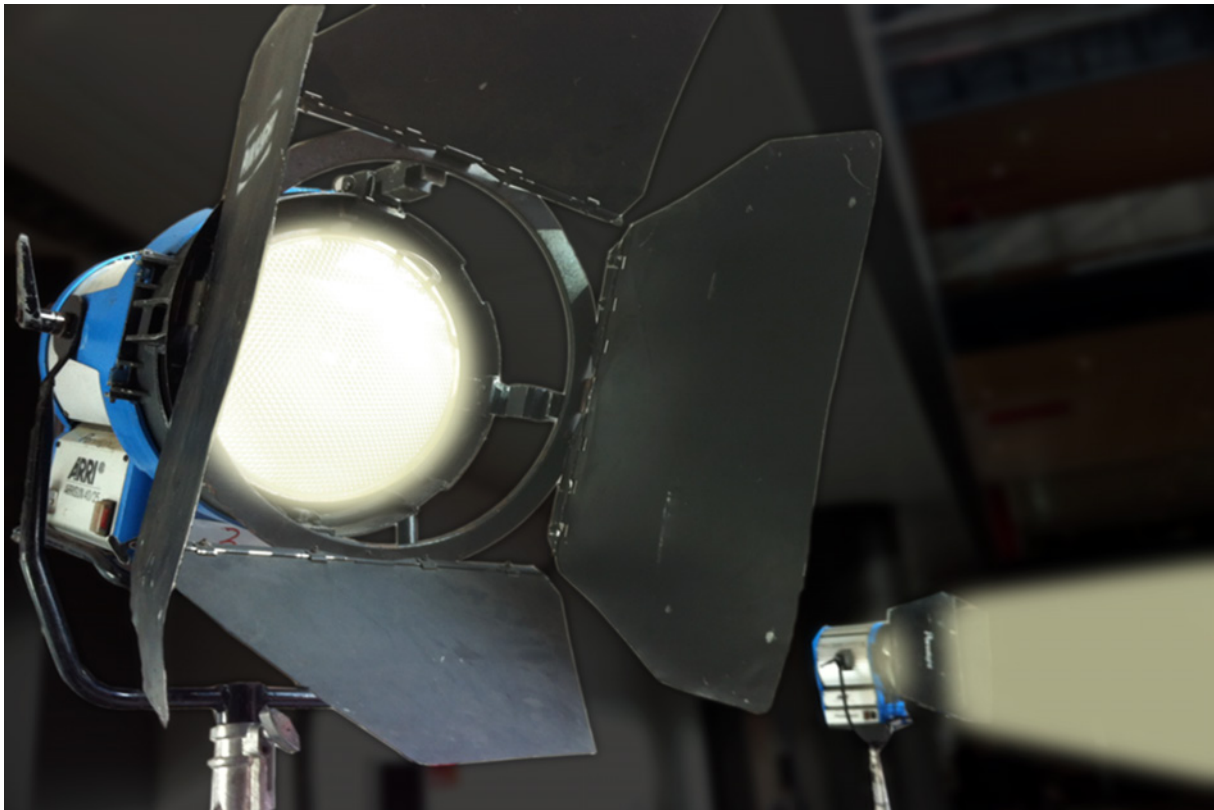


Foto: Dr. E. Teutsch – IMG_8013b

Beleuchten Sie das, was Sie NICHT getan haben...

Aus einem Film-Set

Die Gebrauchsanleitung zu diesem Psycho-Tool

Leben heißt Entscheidungen treffen.

Leben heißt Entscheidungen treffen. Entscheidungen für Menschen, mit denen wir uns umgeben, Entscheidungen für Wege, die wir einschlagen, Entscheidungen für Dinge, die wir tun. Manche Entscheidungen treffen wir aktiv und bewusst, manche Entscheidungen treffen andere für uns und die wirklich großen Entscheidungen trifft das Leben sehr oft ohne unser Zutun. Jeder eingeschlagene Weg bedeutet gleichzeitig auch viele nicht eingeschlagene Wege. Und jene ausgeklammerten Entscheidungen können Sie hier beleuchten, indem Sie Ihren Scheinwerfer auf jene Dinge lenken, die Sie NICHT getan haben, weil Sie andere getan haben.

Die Formblätter: Was Sie getan haben

Arbeiten Sie dazu mit unseren Formblättern. Da finden Sie links eine Reihe von Ereignissen, die für uns Menschen normalerweise entscheidend sind: Wahl der Schule. Berufliche Entscheidung. Wahl des Arbeitsplatzes. Partnerwahl. Entscheidung für Familie, Kinder. Entscheidung für einen Ortswechsel, für eine Glaubensrichtung, Entscheidung für ein Hobby. Entscheidung für einen Verein, eine politische Richtung, für Freunde...



Die Sonne scheint überall hin, wenn Sie wollen.

Das St.-Andreas-Kirchlein in Antlas am Ritten

Foto: Dr. E. Deutsch – D02333b

Die Formblätter: Was Sie NICHT getan haben

Überlegen Sie nun, was Sie dafür aufgegeben haben. Und notieren Sie diese Ergebnisse jeweils auf die rechte Seite. Welchen Beruf haben Sie nicht ergriffen oder ergreifen können, weil Sie einen anderen gewählt haben? Welche Beziehung sind Sie nicht eingegangen? Was haben Sie aufgegeben, weil Sie sich für Kinder entschieden haben? Welche Glaubensgrundsätze haben Sie für Ihre jetzigen Einstellungen über Bord geworfen? Welche Gefühle haben Sie bei Seite geschoben?

Ihre Ergänzungen

Vielleicht fallen Ihnen noch weitere Ereignisse ein, die für Sie Weichen waren auf der Bahnstrecke Ihres Lebens. Dann setzen Sie einfach unsere Liste fort und ergänzen sie mit anderen wichtigen Ereignissen in Ihrem Leben. Auch hier überlegen Sie dann, was Sie dafür alles NICHT getan haben.

Lassen Sie sich Zeit. Und beleuchten Sie einmal die andere Seite, Ihr nicht gelebtes Leben. Wie fühlen Sie sich dabei? Sind Sie zufrieden, weil Sie in Ihrem Leben die richtigen Entscheidungen getroffen haben? Läuft in Ihrem Leben alles so, wie Sie es sich wünschen? Werden Sie melancholisch, weil so viele Träume nicht in Erfüllung gegangen sind? Weil so vieles eingetreten ist, das nicht Sie selbst entschieden haben? Oder gibt es Ungelebtes, das Sie eigentlich noch leben wollen?

Licht scheint überall hin.

**Lenken Sie Licht auch auf Ihre ungelebte Seite:
Um zu wissen, was Sie vermissen –
und um zu schätzen, was Sie haben.**



Arbeitsblätter „Das ungelebte Leben“

Entscheidung

Nicht-Entscheidung, Alternativen

Wahl der Schule: _____ 

_____ 

_____ 

_____ 

Entscheidung für einen Beruf: _____ 

_____ 

_____ 

_____ 

Entscheidung für eine Arbeit: _____ 

_____ 

_____ 

_____ 

Partnerwahl: _____ 

_____ 

_____ 

_____ 



Entscheidung

Nicht-Entscheidung, Alternativen

Entscheidung für Familie:

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

Entscheidung für Kinder:

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

Entscheidung für Ortswechsel:

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

Entscheid. für Wohnsituation:

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 



Entscheidung

Nicht-Entscheidung, Alternativen

Entscheidung für ein Hobby:

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

Entscheidung für einen Verein:

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

Politische Richtung:

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

Entscheidung für Freunde

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 



Entscheidung

Nicht-Entscheidung, Alternativen

Entsch. für Glaubensrichtung:

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

Entscheidung für Gefühle:

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

Freizeitgestaltung:

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

Entscheid. für soziale Tätigkeit

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 



Entscheidung

Nicht-Entscheidung, Alternativen

Entscheidung für

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

Entscheidung für

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

Entscheidung für

_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

Entscheidung für

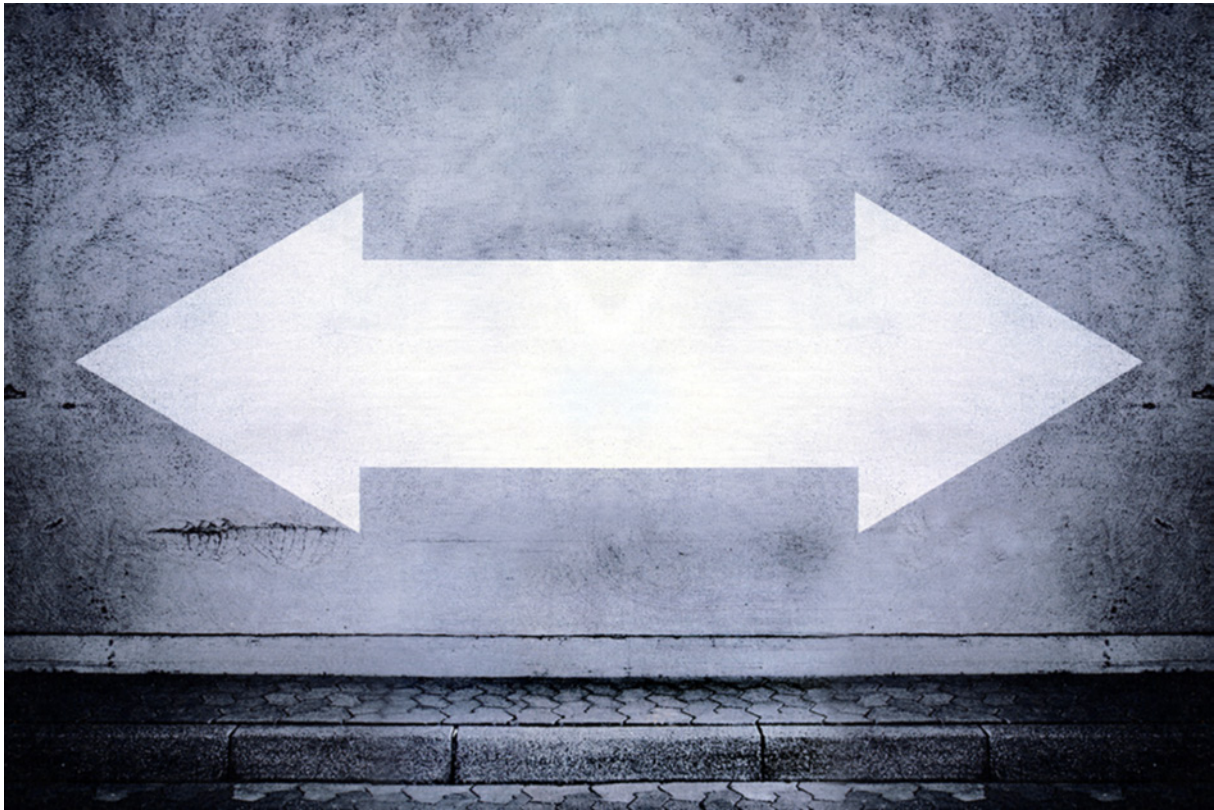
_____ 

_____ 

_____ 

_____ 

Links oder rechts?



Welchen Weg wir auch gehen: der andere bleibt ungegangen

Aus unserer Symbolbibliothek

Repro: TELOS – 09336d

Hier noch ein paar Zitate zum Thema:

Jede Entscheidung ist Verneinung.

Baruch de Spinoza (1632 - 1677), eigentlich Benedictus d'Espinoza, holländischer Philosoph (Baruch = Schüler des Propheten Jeremias)

Wenn man die Wahl hat zwischen Austern und Champagner, so pflegt man sich in der Regel für beides zu entscheiden.

Theodor Fontane (1819 - 1898), deutscher Erzähler und Theaterkritiker

Auch ich wünsche Ihnen viel Klarheit mit dem Blick aufs ungelebte Leben. Und wenn Sie spüren, dass Sie immer noch dem nachtrauern, was Sie nicht getan haben, 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

Ein Arbeitsbuch aus unserer Reihe „Psycho-Tools“:

<http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/psycho-tools/>

Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Beratungen und Coachings und aus unserer Jahresgruppe „Veränderung“:

www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/