

# ↓ Online-Materialien zum Buch



Denise Ritter

## **Mini-Handbuch Lebensentwürfe coachen**

ISBN 978-3-407-36762-4 Print

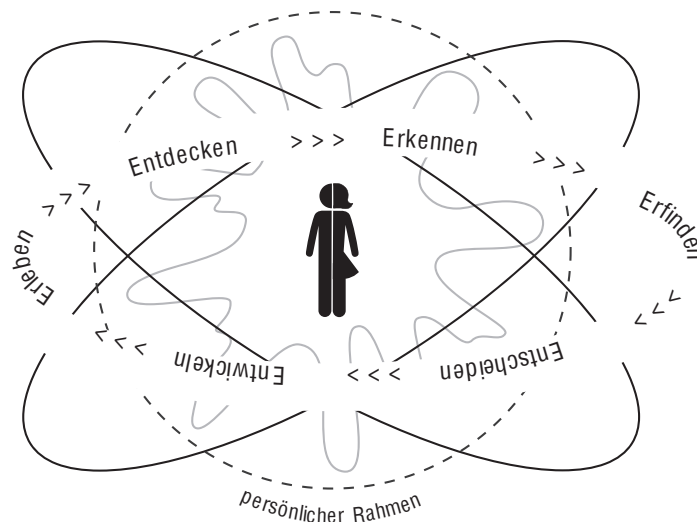
ISBN 978-3-407-36766-2 E-Book (PDF)

## Inhalt

Das 6E-Modell	2
Das Lebensmobile	4
Life Puzzle	5
Intro	6
To-do-Cluster: Beispiel	8
To-do-Cluster: Blankovorlage	11
Gewohnheitstracker: Beispiel	13
Gewohnheitstracker: Blankovorlage	14
360-Grad-Reflexionen	15
Fragenkatalog	19
Let in and let go	20
Übersicht der Werte	21
Abwehrverhalten	22
Hinderliche Überzeugungen und Glaubenssätze	25

# Das 6E-Modell

Das 6E-Modell habe ich entwickelt als Orientierungshilfe und Leitfaden für die Arbeit mit Coachees. Im Mini-Handbuch finden Sie dazu viele Anregungen, Erläuterungen und Beispiele.



® Denise Ritter, Urbanes Coaching

Die Gestaltung des eigenen Lebensentwurfs erstreckt sich auf sechs Phasen, die innerhalb eines persönlichen Rahmens (psychisch, physisch, sozial) ablaufen:

## Erste Phase: Entdecken

In dieser Phase wird der Status quo erforscht und nach Entwicklungspotenzialen und Ressourcen Ausschau gehalten.

## Zweite Phase: Erkennen

Eine Veränderung ist notwendig, sinnvoll und/oder gewollt. Worum geht es genau? Wichtig ist in dieser Phase, dass die Coachees Klarheit über die Herausforderung, die anstehenden Entwicklungsaufgaben und Bedürfnisse bekommen.

## Dritte Phase: Erfinden

In dieser Phase werden Chancen und Möglichkeiten mutig ausgelotet, Werte ermittelt beziehungsweise geprüft und eine erste Vision formuliert.

## Vierte Phase: Entscheiden

Nachdem die Ideen für die Veränderungen gesammelt wurden, wird gezielt an der Entscheidung gearbeitet, in welche Richtung es in Zukunft tatsächlich gehen soll.

## **Fünfte Phase: Entwickeln**

Nun geht es an die praktische Gestaltung des Lebensentwurfs: Werte, Kenntnisse, Kompetenzen, Weiterentwicklung, Ressourcen, Modifikation von Denken, Fühlen und Verhalten, Überwinden biografischer Prägungen und Muster, Kommunikation, Konfliktlösung, strukturelle Veränderungen, Maßnahmen, Selbstmanagement, aktives Umsetzen, Experimentieren, Erfahrungen sammeln.

## **Sechste Phase: Erleben**

In dieser Phase geht es um bewusstes Wahrnehmen und Erfahren der persönlichen Transformation, um Integration und Adaption.

Dieser Prozess vollzieht sich innerhalb eines bestimmten, persönlichen Rahmens, der von unterschiedlichen Parametern beeinflusst wird: psychisch, physisch, sozial, gesellschaftlich. Die Gestaltung des eigenen Lebensentwurfs ist also ein individueller Vorgang, der sich in Wechselbeziehung zur Umwelt, den Menschen und der Gesellschaft entwickelt ...

# Das Lebensmobile

## SCHRITT 1:

Legen Sie ein großes Papier und mehrere Stifte in unterschiedlichen Farben bereit. Erklären Sie den Coachees, dass diese nun ihr persönliches Lebensmobile gestalten sollen. Sie können auch die Abbildungen aus dem Mini-Handbuch als Muster zeigen.























## SCHRITT 2:

Die Coachees bilden ihr Leben mithilfe gemalter Kreise (Kugeln) ab. Jeder Kreis steht für einen Lebensbereich (zum Beispiel Beruf, Familie, Freunde, Finanzen, Spiritualität) oder einen Lebenskomplex. Lebenskomplex meint in diesem Kontext einen Verbund von Aktivitäten, die sich auf ein spezielles Ziel, einen bestimmten Zustand oder eine wichtige Entwicklung oder Lebensqualität richten und sich einem einzelnen Lebensbereich nur schwer zuordnen lassen, wie zum Beispiel Selbstbewusstsein, Kreativität, Zeit für sich, ein besonderes Projekt oder ein Umzug. Die Coachees entscheiden selbst, wie sie die Kreise darstellen, benennen und anordnen. Dabei achten sie darauf, dass sie die momentane Lebenswelt und Situation möglichst wirklichkeitsnah repräsentieren und dass der Raumgehalt der Kreise in etwa dem gelebten Maß und Umfang entspricht.

Die Beschreibung der weiteren Schritte finden Sie im Buch ab Seite 63 ff.

# Life Puzzle

anders neu jetzt ? endlich vielleicht  
 diese Woche  dieses Jahr in 3-5 Jahren  
 im Alter endgültig Stopp! Yeah!  
 suchen Ja Nein loslassen fest machen  
 Gespräch verhandeln um Hilfe bitten lösen  
 ausprobieren entscheiden umgestalten einfädeln  
 beginnen erinnern bearbeiten   
 umdenken flexibel aufgeben ohne...  
 fühlen ändern planen cancel   
 pflegen lernen entwerfen herausfinden  
 aufräumen strukturieren kontaktieren  
 vorschlagen erkunden entschleunigen wagen  
 einbinden verzeihen vertiefen aufbauen  
 finanzieren loslassen investieren engagieren  
 annehmen anpassen  
 kreieren anbieten ankündigen  
 danken verinnerlichen intensivieren

machen wechseln fragen Weg  
 erneuern Idee entwickeln Vision  
 bis ... informieren dranbleiben initiieren beachten  
 artikulieren reduzieren klären nochmal  
 überwinden ?  üben entscheiden  
 Fokus Sinn Werte Traum Verhalten  
 selbst provaktiv bewusst Zeit für Raum für  
 To do Event Reise Projekt Gefühle Körper  
 Gedanken Erfahrungen Prägungen Ziel Prio  
 Test  Abenteuer nächster Schritt  
 konsequent  !! ! ??? ??  
  diesen Monat organisieren  
    
    
    

# Intro

Was willst du leben?

Wer willst du sein?

Wie? Und wozu?

Worüber wirst du lachen? Woran dich erfreuen?

Welchen Tätigkeiten wirst nachgehen?

Wie wirst und willst du arbeiten?

Was ist das für dich überhaupt: Arbeit?

Und Erfolg?

Worüber wirst du dich ärgern?

Welche Fehler willst du machen?

Was werden deine Leidenschaften?

Was willst du lernen? Wie?

Wie wirst du lieben? Was und wen?

Was soll Liebe für dich sein?

Wie willst du dich lieben?

Worüber willst du weinen?

Was darf dich schmerzen?

Was wirst du bereuen, verzeihen – und was geht wirklich gar nicht?

Wen wirst du verletzen?

Was willst du sehen von der Welt?

Wie wirst du reisen? Und zu welchem Zweck?

Was ist mit Geld? Wie wird es kommen? In welchen Mengen? Und

wohin soll es fließen?

Wann fühlst du dich reich – innerlich?

Was macht dir Angst? Was gibt dir Halt?

Was bedeutet Mut? Und Selbstvertrauen?

Wie zeigt sich deine Kreativität?

An welchen Projekten willst du werkeln?

Auf welche Menschen willst du zugehen?

Wem wirst du dich verschließen?

Was willst du stärken?  
Was wirst du erschaffen, auch mit anderen?  
Was willst du Menschen geben?  
Was wird dich erfüllen?  
Was werden deine Zeiten, deine Räume sein?  
Wo sind Lieblingsorte, Alltagsinseln?  
Wie wirst du entspannen?  
Wie essen, dich bewegen, deinen Körper pflegen?  
Wie werden schöne Tage aussehen?  
Wie werden sie beginnen?  
Was wird dir die Natur bedeuten?  
Wann fühlst du dich verbunden?  
Wie wirst du schlafen? Und wie willst du sterben?  
Welche Träume willst du leben?  
Was soll dich im Herzen tief bewegen?  
Für was wirst du kämpfen?  
Was hat die Kraft, dich wachzurütteln?  
Welchen Gedanken wirst du folgen?  
Welchen Werten?  
Welcher Sinn zieht durch dein Leben?  
Was lebst und fühlst du intensiv?  
Was wirst du nicht vergessen wollen?  
Woran wirst du dich erinnern?  
Was willst du gefeiert haben?  
Was wirst du vielleicht versäumen?  
Wofür wirst du dich zutiefst bedanken?  
Vor welcher Kraft verneigst du dich?  
Was willst du leben?  
Wer willst du sein?  
Lebe!  
DEIN LEBEN.

## To-do-Cluster: Beispiel

Damit Sie ein Gespür dafür bekommen, was alles für die Coachees in einem To-do-Cluster festgehalten werden kann, folgt zunächst ein konkretes Beispiel.

To-do-Cluster			
Lebensbereich	Konzept, Ziel, Strategie, Idee	Aufgaben, Methoden, To-dos	Zeitraum (kurz-, mittel-, langfristig): Bis wann?
Lebensmodell Familie	gleichberechtigte Alltagsgestaltung	Aufgaben neu verteilen (»Hausämter« für jeden) Dienstagabend Me Time	
Liebe, Sexualität, Partnerschaft	leidenschaftliche, gefühlvolle Sexualität	Brainstorming (Was wünsche ich mir genau?)  → auf kleine Zettel, in hübsches Glas füllen, Partner schenken  Selbstcoaching-Übung: innere Bremsen lockern  Thema beobachten, gegebenenfalls vertiefen (Coaching-sitzung)	in den nächsten vier Wochen  zum Jahrestag  in den nächsten Wochen  eventuell Follow-up-Termin
Beziehungen, Freundschaften, soziale Kontakte	vorhandene Kontakte reduzieren und bestehende Freundschaften intensivieren	Adressbuch durchgehen und ungefähr 20 Prozent löschen  private Verabredungen: nicht mehr als zwei Treffen pro Woche  bewusste Kontaktpause bei »wackeligen« Kontakten	bis Sonntag    bis Oktober beobachten, dann entscheiden
materielle Werte, Geld, Vermögen	persönlich ethisches, nachhaltiges Finanzkonzept für die Zeit ab 50+  passives Einkommen aufbauen	Beratung in Anspruch nehmen  Recherche zu möglichen Anbietern  Lektüre zum Thema beschaffen  erste Ziele formulieren	bis Mitte Juni    in den nächsten zehn Jahren



berufliche Selbstverwirklichung, Potenzialentfaltung	mehr inhaltlich arbeiten, Arbeitszeit um 20 Prozent reduzieren  Nebenbeschäftigung ausbauen  Vollselbstständigkeit (eigener Laden)	Chef informieren  persönlichen Timetable entwickeln  Projekt xy forcieren  neue Arbeitsroutine für E-Mails, Telefonate entwickeln	bis Ende nächster Woche  in den nächsten Monaten    in spätestens drei Jahren
Gesundheit, Vitalität, Fitness	wieder regelmäßig Sport treiben  Yogakurs?   Körperhaltung verbessern	Laufpartner für zweimal pro Woche suchen → Inserat bei nebenan.de  ausprobieren   aufrecht sitzen, aufrecht stehen	diese Woche   Mit Maxi machen? Morgen fragen   täglich in den nächsten acht Wochen (Timer als Reminder)
Lebensumwelt, Lebensraum, Lebensstil	Projekt neue Küche  Kleiderschrank und Keller ausmisten	Ideen sammeln, planen  einbauen	zwei bis drei Abende im April  in den Herbstferien  an Schlecht-Wetter-Tagen
Reisen, Abenteuer, Freizeit	mit dem Pferd durch die Mongolei in zwei Jahren  mit der Vespa durch Italien in fünf Jahren	Termine bestimmen und Zeiten im Kalender freihalten  Zeiten für Reiseplanung (ein Jahr vorher) vorsehen	morgen eintragen
Selbsta Ausdruck, Kreativität, Projekte	eigene Erdnussbutter herstellen   langfristig: eigener Shop, Vertriebskanal	eigene Rezeptur entwickeln, offene Fragen bezüglich Abfüllung, Hygienevorschriften klären  Crowdfunding starten  ausprobieren	bis Mai   bis Jahresende  in zwei Jahren

Sinn, Werte, Spiritualität	achtsamer leben	früher aufstehen (6:00 Uhr), neue Morgenroutine (Tee, Mini-Meditation ...) Dankbarkeitsübung (Kerze, Journaling am Abend) PC-Passwort ändern, zum Beispiel in smile-now123:-)	ab sofort  täglich
persönliche Entwicklung, Lebenseinstellung, Life Skills	selbstbewusster auftreten, Durchsetzungsfähigkeit üben	Follow-up-Coaching in Gesprächen, situativ	Datum xx.xx.xxxx
	»Ich entwickle neue Gewohnheiten und Strukturen und verwirkliche persönliche Vorhaben freudig und entschlossen.«	To-dos umsetzen einmal monatlich »Life-Design«-Termin mit mir selbst	
Sonstiges, Ungeklärtes, Ungelöstes beobachten, nachspüren, gedanklich mitnehmen	»Partner in crime« für Erdnussbutterprojekt finden? Hund ja oder nein? am See leben in zehn Jahren Älterwerden annehmen	Finanzierung???  Wie???	

# To-do-Cluster: Blankovorlage

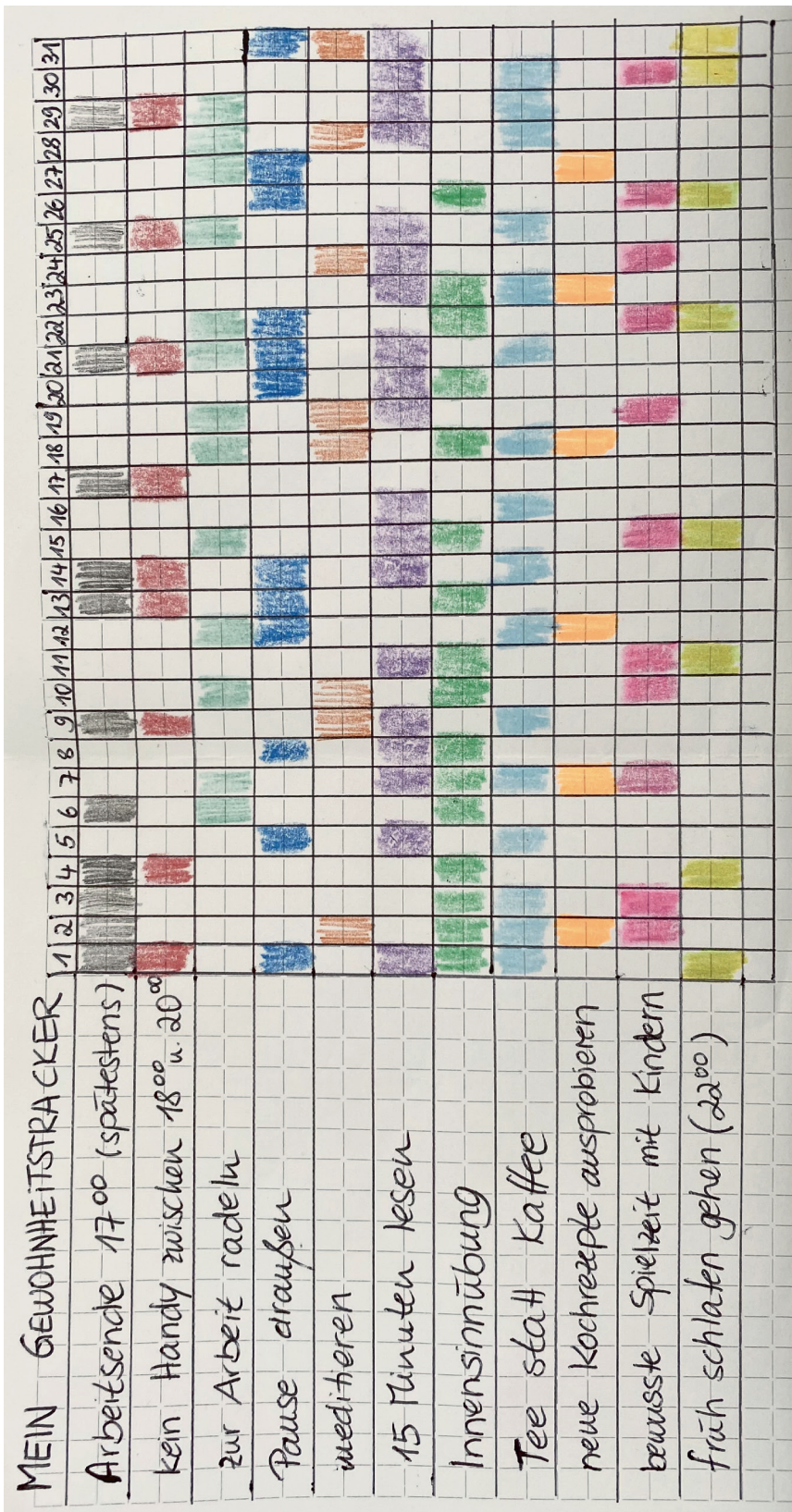
Gern können Sie die folgende Blankovorlage benutzen, um mit Ihren Coachees Ähnliches zu erarbeiten.

To-do-Cluster			
Lebensbereich	Konzept, Ziel, Strategie, Idee	Aufgaben, Methoden, To-dos	Zeitraum (kurz-, mittel-, langfristig): Bis wann?
Lebensmodell			
Liebe, Sexualität, Partnerschaft			
Beziehungen, Freundschaften, soziale Kontakte			
materielle Werte, Geld, Vermögen			
berufliche Selbstverwirklichung, Potenzialentfaltung			

Gesundheit, Vitalität, Fitness			
Lebensumwelt, Lebensraum, Lebensstil			
Reisen, Abenteuer, Freizeit			
Selbsta Ausdruck, Kreativität, Projekte, Lernen			
Sinn, Werte, Spiritualität			
persönliche Entwicklung, Le- benseinstellung, Life Skills			
Sonstiges, Ungeklärtes, Ungelöstes beobachten, nachspüren, gedanklich mitnehmen			

# Gewohnheitstracker: Beispiel

Hier ein Beispiel für einen ausgefüllten Gewohnheitstracker:



# Gewohnheitstracker: Blankovorlage

Die folgende Seite können Sie für Ihre Coachees ausdrucken, damit diese ihren Gewohnheitstracker ausfüllen können.

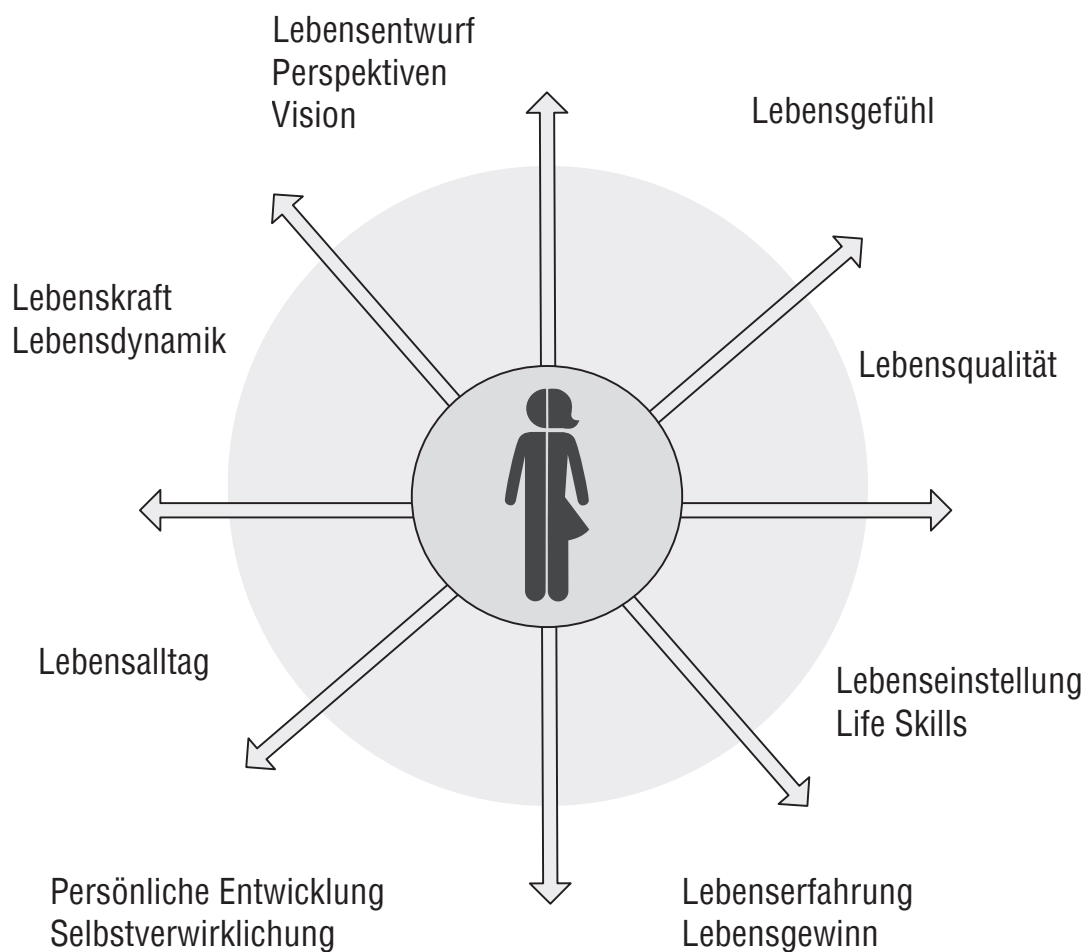
31											
30											
29											
28											
27											
26											
25											
24											
23											
22											
21											
20											
19											
18											
17											
16											
15											
14											
13											
12											
11											
10											
9											
8											
7											
6											
5											
4											
3											
2											
1											
<b>MEIN GEWOHNHEITSTRACKER</b>											

## 360-Grad-Reflexionen

Mithilfe der 360-Grad-Reflexionen können die Coachees ihr Leben metakognitiv betrachten. Sie können beispielsweise ihre Lebensgestaltung als Ganzes (global), mehrere Lebensbereiche zugleich (partiell) oder einzelne, ausgewählte Lebensbereiche oder Verhaltensweisen (substantiell) betrachten.

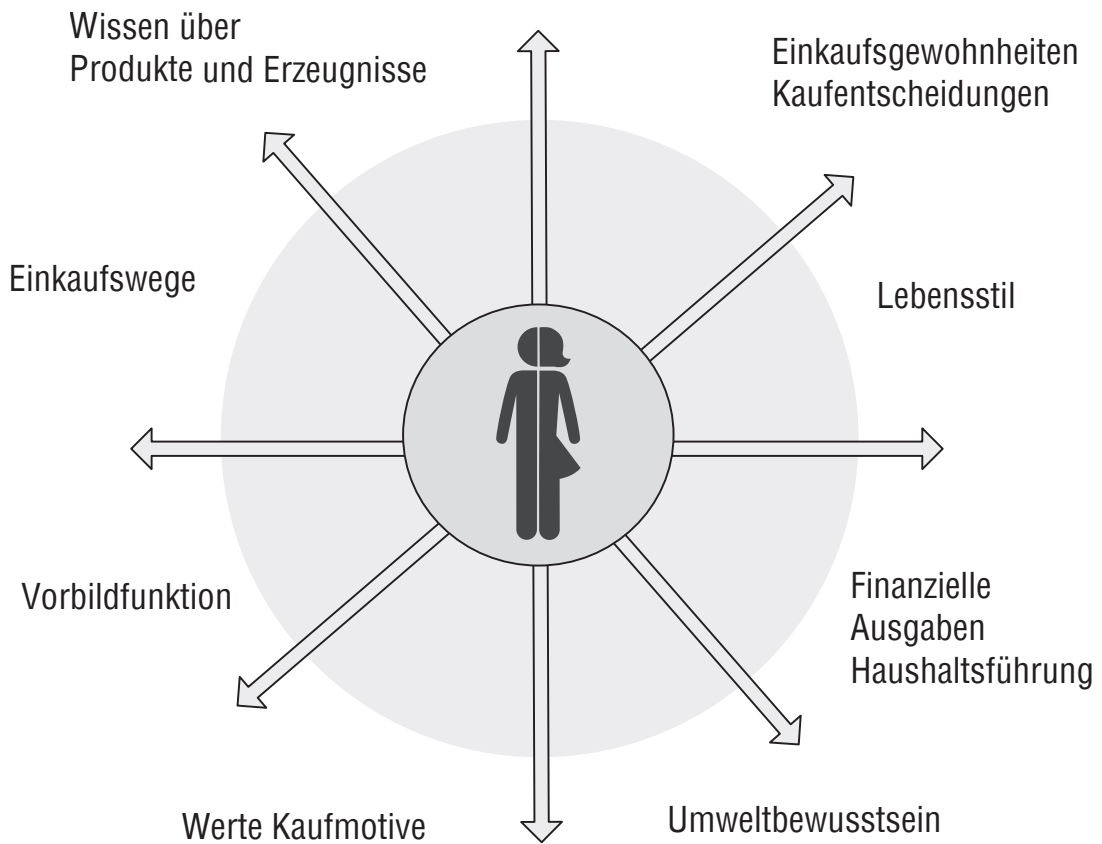
Nach diesem Muster können Sie mit den Coachees weitere Drehscheiben entwickeln, zum Beispiel zu anderen Lebensbereichen oder spezifischen Themen. Dazu legen Sie gemeinsam einen Bereich fest (beispielsweise Eltern-Sein) und definieren acht Unterbereiche oder Kriterien, die näher angeschaut und reflektiert werden sollen.

### 360-Grad-Reflexion global



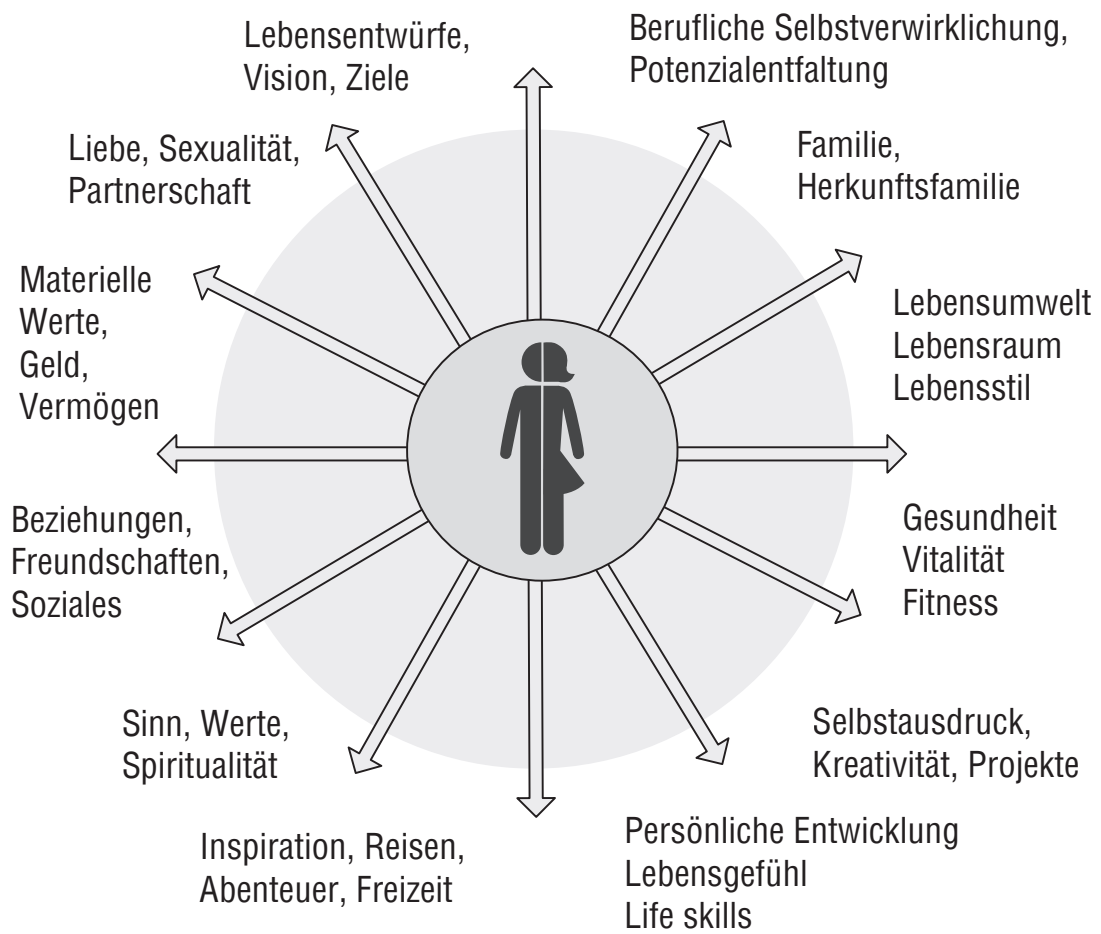
### 360-Grad-Reflexion substantziell

Beispiel: aktuelles Konsumverhalten.

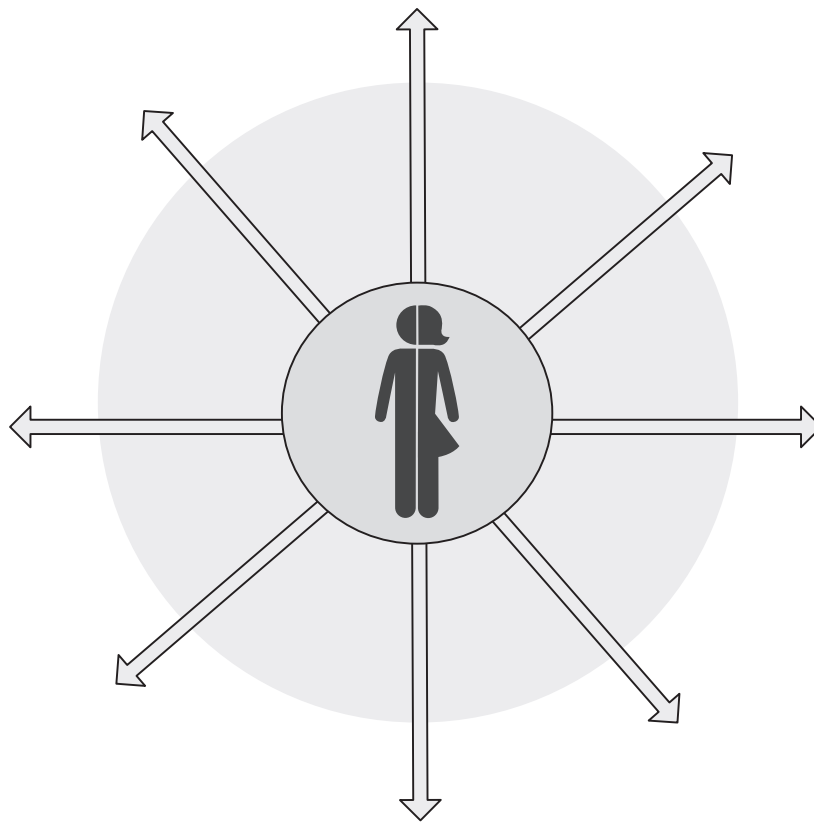




## 360-Grad-Reflexion partiell

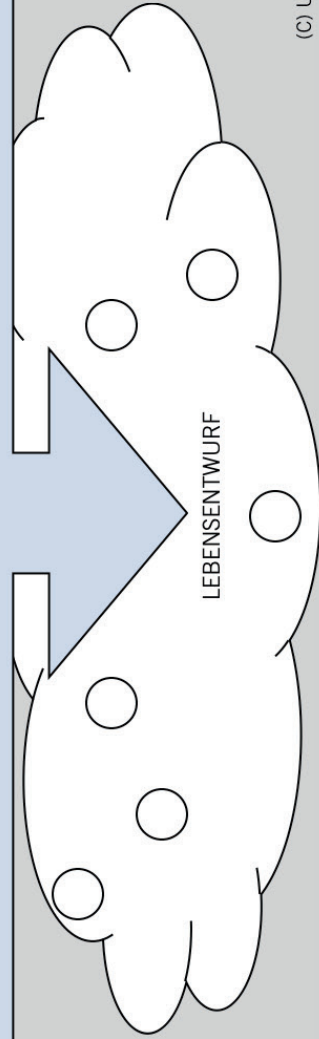


## 360-Grad-Vorlage Blanko



# Fragenkatalog

Vergangenheit	Gegenwart	Zukunft
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wer war ich?</li> <li>• Wie war ich?</li> <li>• Wie ist mein Leben verlaufen?</li> <li>• Wie habe ich mein Leben gelebt?</li> <li>• Was habe ich erfahren, gestaltet?</li> <li>• Was habe ich ausprobiert?</li> <li>• Was hat mich motiviert / beeinflusst, geprägt / geleitet / verändert?</li> <li>• Was war mir wichtig?</li> <li>• Worauf habe ich Wert gelegt?</li> <li>• Was waren wichtige Aufgaben?</li> <li>• Wie habe ich mich entwickelt?</li> <li>• Was habe ich entdeckt, erkundet, gelernt?</li> <li>• Was habe ich bewahrt?</li> <li>• Was habe ich nicht gewagt?</li> <li>• Was charakterisiert mich und mein Leben bis heute?</li> <li>• Was hat mich erfüllt?</li> <li>• Wie war meine Lebenszufriedenheit?</li> <li>• Worin bestand mein Lebenssinn?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wer bin ich heute?</li> <li>• Wie bin ich?</li> <li>• Wie lebe ich heute?</li> <li>• Wie gestalte ich mein Leben?</li> <li>• Was erlebe ich derzeit?</li> <li>• Welche Erfahrungen mache ich?</li> <li>• Was ist mir wichtig?</li> <li>• Worauf lege ich Wert?</li> <li>• Was sind wichtige Aufgaben?</li> <li>• Was motiviert / bewegt / beeinflusst / prägt / leitet / verändert mich?</li> <li>• Was beschäftigt mich?</li> <li>• Was fordert mich?</li> <li>• Was entdecke, erkunde, lerne ich?</li> <li>• Was erfüllt mich?</li> <li>• Was probiere ich aus?</li> <li>• Was gestalte ich mutig?</li> <li>• Was bewahre ich?</li> <li>• Worin besteht mein Lebenssinn?</li> <li>• Wonach sehne ich mich?</li> <li>• Was will ich verändern?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wer will ich sein?</li> <li>• Wie will ich werden?</li> <li>• Wie will ich leben?</li> <li>• Was will ich erfahren, gestalten?</li> <li>• Was soll mich in Zukunft motivieren / bewegen / leiten / prägen / anregen?</li> <li>• Welche Krisen, Herausforderungen, Probleme will ich überwinden haben?</li> <li>• Wie will ich mich weiterentwickeln?</li> <li>• Wie soll sich mein Leben weiter entwickeln?</li> <li>• Was werden wichtige Aufgaben sein?</li> <li>• Worauf will ich Wert legen?</li> <li>• Was will ich entdecken, erkunden, lernen?</li> <li>• Was will ich wagen?</li> <li>• Was werde ich ausprobieren?</li> <li>• Was will ich bewahren?</li> <li>• Was wird mich erfüllen, worin wird mein Lebenssinn bestehen?</li> </ul>

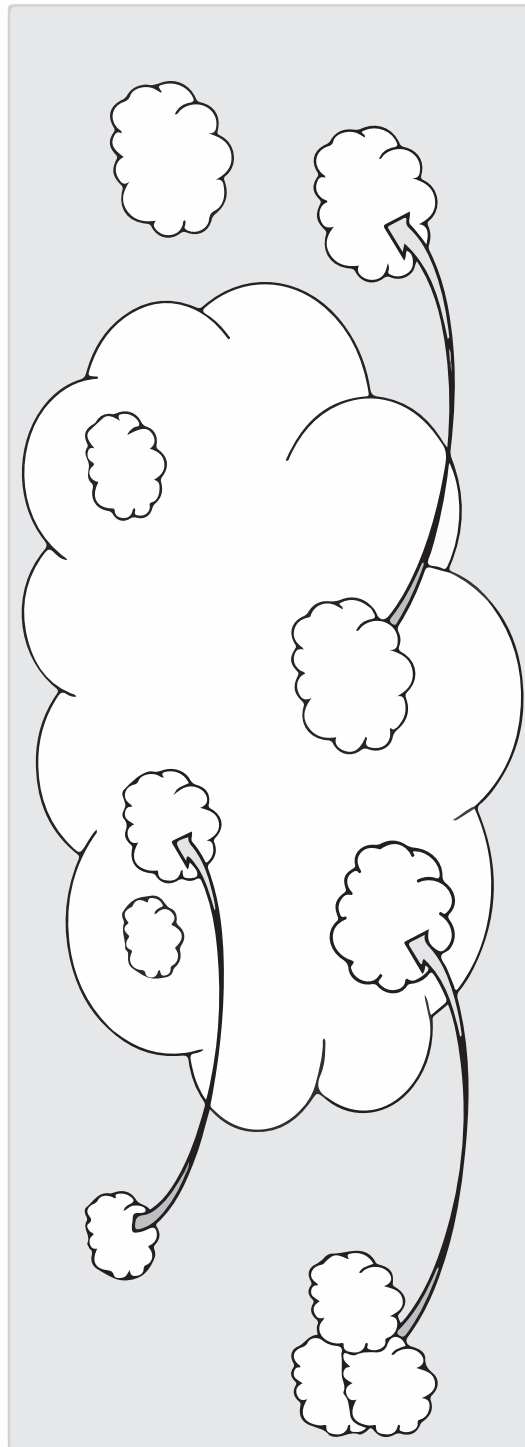


(C) Urbanes Coaching, Denise Ritter

## Let in and let go

- Was möchten die Coaches in ihrem Leben gerne aufgeben oder loslassen?
- Was möchten Sie in ihr Leben holen oder integrieren?
- Was darf gehen und sich verändern, und was darf Neues hineinkommen?

Bitten Sie die Coachees einen eigenen Entwurf anzufertigen. Wenn Sie möchten, können Sie das Beispiel aus dem Buch als Muster zeigen und die folgende Blankovorlage als Grundgerüst anbieten.



# Übersicht der Werte

Die Übersicht auf der nächsten Seite repräsentiert Werte, die im Coaching von Coachees häufig angegeben werden.

Sie entsprechen also nicht der Wertedefinition im wissenschaftlichen Sinn. Die Übersicht kann herangezogen werden, um mit den Coachees eine individuelle Wertematrix zu entwickeln. Mit Hilfe der Matrix können sich die Coachees im Alltag orientieren. Sie können ihre Lebensgestaltung daran anlehnen und ihr Verhalten auf die Erfüllung dieser Werte ausrichten. Die Wertematrix kann auch benutzt werden, um die eigene Lebensweise in zeitlichen Abständen immer wieder zu hinterfragen und selbstkritisch zu überprüfen.

Selbstvertrauen Luxus Weitsicht Sauberkeit Schutz Seriosität Effizienz Sicherheit  
 Demut Effektivität Wohlstand Ästhetik Innovation Anstand Treue  
 Würde Abenteuer Wohlfühl Nächstenliebe Entschleunigung Bewegung Idealismus  
 Begeisterung Ausdauer Tradition Ausgeglichenheit Lebensfreude Kompromissbereitschaft  
 Einfluss Großzügigkeit Gemeinschaft Präzision Belastbarkeit Liebe Pflichtgefühl Toleranz  
 Geduld Stille Schönheit Achtsamkeit Empathie Loyalität Aufmerksamkeit Beharrlichkeit Familie  
 Selbstfürsorge Kreativität Interesse Fortschrittlichkeit Stärke Verantwortung Wärme  
 Ausgewogenheit Austausch Transparenz Freundlichkeit Aktivität Intimität Mut Innovation  
 Nachhaltigkeit Ruhe Bewusstheit Courage Realismus Freiraum Vertrauen Respekt  
 Rücksichtnahme Disziplin Humor Agilität Tiefe Inspiration Phantasie Sanftmut Authentizität  
 Minimalismus Ansehen Wachsamkeit Friede Treue Aufgeschlossenheit Gemütlichkeit  
 Intuition Präsenz Kommunikation Unabhängigkeit Integrität Altruismus Nachhaltigkeit  
 Dankbarkeit Teilen Zusammenhalt Wachstum

# WERTE

Mäßigung Intelligenz Verständnis Bildung Männlichkeit Menschlichkeit Vorsicht  
 Macht Demut Aktualität Pragmatismus Beziehungen Rechtschaffenheit Lust Leichtigkeit  
 Freigeistigkeit Professionalität Bescheidenheit Neugier Hingabe Fitness Klarheit Fairness  
 Vollkommenheit Neutralität Konsequenz Durchsetzungsfähigkeit Pünktlichkeit Zuversicht  
 Spiritualität Fürsorglichkeit Tradition Gesundheit Standfestigkeit Wachstum Fleiß  
 Abwechslung Akzeptanz Romantik Entwicklung Bodenständigkeit Sorgfalt  
 Wandlungsfähigkeit Tapferkeit Friedfertigkeit Teamgeist Höflichkeit Kontrolle Willensstärke  
 Gerechtigkeit Leidenschaft Harmonie Besonnenheit Flexibilität Ordnung Verbundenheit  
 Ehrlichkeit Freundlichkeit Wohlfühl Sensibilität Wissen Sympathie Gewaltfreiheit Sexualität  
 Engagement Güte Sicherheit Anmut Sympathie Kooperation  
 Klugheit Fülle Geschicklichkeit Offenheit Muße Optimismus Zufriedenheit Kooperation Sexualität  
 Bescheidenheit Anerkennung Verlässlichkeit Herzlichkeit Häuslichkeit Freiheit Hoffnung  
 Solidarität Selbstbewusstsein Konfliktfähigkeit Hilfsbereitschaft Leistung Wertschätzung Spaß  
 Ehrgeiz Lebendigkeit Großherzigkeit Vielfalt Motivation Lernen

## Abwehrverhalten

Anhand der aufgelisteten Abwehrmechanismen können Sie die Abwehrmechanismen von Coachees aufspüren. Welche Mechanismen wenden diese an? Und was wehren sie damit im Kern ab? Welche Abwehrmechanismen (er)kennen und benennen die Coachees selbst?

Abwehrmechanismus	Funktion	Beispiel
Verdrängung und Unterdrückung	Etwas wird gedanklich ausgeschlossen oder willentlich unterdrückt. Wünsche oder Bedürfnisse werden blockiert.	Emma wollte eigentlich immer reisen und andere Länder und Kulturen kennenlernen. Weil ihre Familie und ihr Lebenspartner aber sehr sesshafte Menschen sind, ist sie schon lange nicht mehr gereist. Nur noch ganz selten verspürt sie das tiefe Bedürfnis.
Introjektion und Identifizierung	Das eigene Erleben und Verhalten wird an das einer anderen Person angeglichen.	Max lebt so, wie seine Eltern es von ihm erwarten. Er führt den elterlichen Betrieb weiter und hat eine Frau geheiratet, deren Eltern ebenfalls Unternehmer sind. Für seine Mitarbeitenden ist er der perfekte Chef. Sein gesamtes Umfeld ist stolz auf ihn, aber ihn beschäftigt stark, ob das wirklich sein Leben ist.
Projektive Identifizierung	Andere werden so beeinflusst, dass eigene Erwartungen erfüllt werden.	Anna hat Angst zu sagen, dass sie umziehen möchte. Darum sind ihr die Schulkonflikte ihres Sohnes ganz willkommen. Ihrem Mann liegt sie damit auch ständig in den Ohren, in der Hoffnung, dass die Situation eskaliert und dieser vorschlägt, die Schule zu wechseln.
Reaktionsbildung	Einstellungen und Gefühle werden durch gegenteilige Gefühle ersetzt.	Justus hasst seinen Job und mag die Branche, in der er arbeitet, überhaupt nicht. Gleichzeitig tut er alles, um darin immer erfolgreicher zu werden.
Verneinung	Sachverhalte werden negiert, meist, indem die richtige Darstellung eines Sachverhalts durch Behauptung des Gegenteils ersetzt wird.	Jana betont wiederholt auffällig, eine Liebesbeziehung mit einer Frau sei für sie unvorstellbar. Sie habe nicht mal im Ansatz Wünsche oder Gedanken in diese Richtung.
Objektneutralisierung	Das Interesse oder eine bestimmte affektive Einstellung gegenüber etwas oder einer Person wird verdrängt oder unterdrückt.	Raphael behauptet, eine Führungsposition sei für ihn überhaupt nicht interessant, er wolle lieber das Leben genießen. Trotzdem hat er sich auf die ausgeschriebene Stelle beworben.

Verschiebung	Gefühle werden auf andere Personen verschoben und entladen, die weniger bedrohlich wirken.	Tim ist wahnsinnig sauer auf seine Eltern. Anstatt die Konflikte zu beseitigen, mäkelte er permanent an seiner Frau herum.
Verschiebung auf Kleineres	Größere Konflikte werden ausgespart, stattdessen werden kleinere Konflikte aktiviert.	Lisa muss ihr Verhalten im Umgang mit Finanzen grundlegend verändern. Das Schuldenloch wird immer größer. Sie hat zudem mehrere Steuererklärungen versäumt. Trotzdem kümmert sie sich derzeit nur darum, Rechnungsbelege zuverlässig abzuheften.
Vermeidung	Bestimmten Situationen und Handlungen wird aus dem Weg gegangen, um unangenehme oder bedrohliche Situationen zu vermeiden.	Thea schiebt seit Wochen vor sich her, ihren Kindern zu sagen, dass sie eine neue Partnerin hat.
Leugnung	Etwas wird wahrgenommen, aber in seiner (affektiven) Bedeutung abgewehrt.	Ralf hat Krebs. Die Termine zur Chemotherapie nimmt er wahr, aber ansonsten lebt er so, als nehme die Krankheit auf sein Leben überhaupt keinen Einfluss.
Projektion	Eigene psychische Inhalte werden anderen Personen zugeschrieben, zum Beispiel Stimmungen, Affekte, Bewertungen, Impulse.	Alva erklärt, dass sie vermutlich doch nicht ins Ausland gehen wird. »Mein Mann und die Kinder gehen nicht mit.« Dabei haben sie lediglich mit Überraschung und Fragen auf den Vorschlag reagiert.
Isolierung	Etwas, das unerträgliche Gefühle hervorruft, wird isoliert.	Samuel berichtet emotionslos, dass seine Frau die Scheidung eingereicht hat, dass das für sein Leben aber im Grunde keine großen Konsequenzen hat.
Rationalisierung	Logisch konsistente Motive und Erklärungen werden angeführt, Emotionen werden außer Acht gelassen.	Nasrin erwägt doch kein Zweitstudium zu beginnen. »Es kostet nur Geld, bindet mich zeitlich und bringt jede Menge Stress. Außerdem sind die Aussichten nicht besonders, danach eine Anstellung zu finden.«
Ersatzbefriedigung	Eine Handlung zur Befriedigung eines Triebwunsches wird durch die Befriedigung eines anderen Triebwunsches ersetzt.	Neil ist einsam, findet keine Partnerin, und neigt in letzter Zeit zu exzessiven Shoppingtrips.

Ungeschehen machen	Es wird mit faktisch unwirksamen Handlungen versucht, etwas ungeschehen zu machen oder den Folgen von Handlungen entgegenzuwirken.	Nilda denkt im Coaching laut darüber nach, ihren Mann zu verlassen. Beim Folgetermin berichtet sie von ihm mit viel Lob und Liebensbekundungen.
Idealisierung	Eigenschaften und Verhaltensweisen, die den eigenen Idealvorstellungen entsprechen, werden einer anderen Person zugeschrieben und verhindern das Erkennen der Realität.	Jascha schwärmt von seinem beruflichen Vorbild. »Amanda ist ein Allroundtalent. Sie löst jeden Konflikt spielerisch, Spannungen im Team gibt es einfach nicht. Dazu macht sie Faultiere zu Motivationsbüffeln.«
Konversion	Eine psychische Konfliktsituation wird in ein körperliches Symptom umgelenkt.	Juri ist Top-Manager und steht ständig unter Strom. Seit ein paar Tagen hat er Ausfälle beim Sehen, und das ohne medizinische Ursache.



## Hinderliche Überzeugungen und Glaubenssätze

Benutzen Sie diese Vorlage, um hinderliche Überzeugungen und Glaubenssätze festzuhalten, oder nutzen Sie sie, um neue, konstruktive Gedanken und Absichten zu formulieren.

