

# Werteglück: Sinn & Ziele

Praxis-Set für die Arbeit an Werten, Sinn und Zielen



## MATERIALÜBERSICHT

|           |                                                                                                                                                                                             |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| REIHE     | Glücksrezepte-Edition · Praxis-Set 4 von 6 (Werteglück: Selbstbestimmung und Sinnerleben)                                                                                                   |
| AUTORIN   | Dr. Melanie Zandler (vormals Hausler) · Psychologische Psychotherapeutin, Klinische Psychologin, Trainerin für Positive Psychologie                                                         |
| EINSATZ   | Psychotherapie, klinische Psychologie, Beratung, Coaching, Training                                                                                                                         |
| INHALT    | 7 Info-Blätter (Psychoedukation, Gesprächsführung, klinische Einordnung) und 14 Arbeitsblätter für Klient:innen                                                                             |
| GRUNDLAGE | Psychisches Wohlbefinden nach Ryff (1989); Well-being Therapy nach Fava (2016); Hope Theory nach Snyder (2002); Hausler (2019, 2022) – Publikationen der Autorin unter ihrem früheren Namen |
| BEZUG     | <a href="https://gluecksrezepte.at">gluecksrezepte.at</a>                                                                                                                                   |



**Dr. Melanie Zandler**

Psychologische Psychotherapeutin · Klinische Psychologin

[gluecksrezepte.at](https://gluecksrezepte.at)



# Für Ihre Praxis

Werte, Sinn und Ziele bilden das Kernstück des Werteglücks – jenes mittel- bis langfristigen Wohlbefindens, das die Positive Psychologie neben das kurzfristige Wohlfühlglück stellt. In der Behandlung ist dieser Bereich doppelt bedeutsam: Er liefert die Richtung, ohne die Interventionen beliebig bleiben, und er liefert den Grund, aus dem Klient:innen Anstrengung und unangenehme Gefühle eine Zeit lang in Kauf nehmen. Dieses Set bündelt Psychoedukation, Gesprächstechniken für Ihre Sitzungen und vierzehn Arbeitsblätter – einzeln einsetzbar oder als zusammenhängende Sequenz von der Zielklärung im Erstgespräch bis zur Bilanz am Ende der gemeinsamen Arbeit.

## Aufbau des Sets

- INFO-Blätter vermitteln Wissen – teils als Psychoedukation für Klient:innen (Kennzeichnung „für Klient:innen“), teils als Gesprächsanleitung für Sie (Kennzeichnung „für Behandler:innen“).
- AB-Arbeitsblätter sind in der Sie-Form für Klient:innen formuliert und können ausgedruckt oder digital ausgefüllt werden.
- Empfohlene Basissequenz: INFO 03 und INFO 04 (Zielklärung im Erstgespräch), dann AB 01 Wertklärung, AB 03 Lebensbaum und AB 06 Best Possible Self – zum Abschluss AB 14 Meilensteine.
- Drei Blätter richten sich auf den Behandlungsprozess selbst: AB 07 „Best Possible Therapy“ (Zielbild der Therapie), AB 14 „Meilensteine in der Therapie“ (Bilanz) sowie INFO 07 mit der Ziel- und Erfolgsvisualisierung für die laufende Verlaufsarbeit.

## Hinweise für den Einsatz

- Besprechen Sie jedes ausgefüllte Blatt nach. Unkommentierte Ergebnisse verschenken Wirkung – gerade bei Zukunftsübungen, in denen viel Persönliches sichtbar wird.
- Die Arbeit an Werten und Zielen ergänzt eine störungsspezifische Behandlung, sie ersetzt sie nicht. Fava (2016) hat die Well-being Therapy ausdrücklich als Add-on zur Kognitiven Verhaltenstherapie konzipiert.
- Die Zukunftsblätter AB 06 und AB 07 eignen sich für die Technik des expressiven Schreibens als Hausaufgabe. Planen Sie in der Folgesitzung Zeit für die Nachbesprechung ein.
- Die Materialien eignen sich auch zur Selbstanwendung durch Sie als Behandler:in – wer den eigenen Werten auf der Spur ist, leitet die Übungen glaubwürdiger an.

### KERNPRINZIP



**Ein Ziel trägt dann, wenn es als Annäherungsziel formuliert ist und zu den Werten der Person passt. Richtung und Grund gehören beide in die Ziellarbeit – sonst zieht der Reiter, ohne dass der Elefant mitgeht.**



# Werteglück: Selbstbestimmung und Sinnerleben

*Wenn die Positive Psychologie von Glück spricht, meint sie das Wohlbefinden, auf das wir durch unser Denken, Fühlen und Handeln selbst Einfluss nehmen können. Es besteht aus zwei gleichwertigen Komponenten: dem Wohlfühlglück und dem Werteglück.*

Das Wohlfühlglück ist das kurzfristige Wohlfühlen im Moment. Das Werteglück ist das mittel- bis langfristige Wohlbefinden: Hier zählt nicht das Erleben im Augenblick, sondern die Erfüllung der psychischen Grundbedürfnisse – und das Gefühl, dass unser Tun Sinn ergibt. Daraus folgt etwas, das viele überrascht: Werteglück bedeutet nicht, dass es Ihnen dauernd gut geht. Für ein Ziel, das zu Ihren Werten passt, nehmen Sie Anstrengung und unangenehme Gefühle eine Zeit lang bewusst in Kauf.

Durchgesetzt hat sich die Theorie des psychischen Wohlbefindens von Carol Ryff (1989) mit sechs Komponenten, die sich zu den drei psychischen Grundbedürfnissen nach Ryan und Deci (2000) bündeln lassen.

|                              |                                                                                                                        |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Positive Beziehungen</b>  | Menschen zu haben, auf deren Unterstützung Sie zählen können – geprägt von Respekt und gegenseitigem Geben und Nehmen. |
| <b>Selbstakzeptanz</b>       | Eine positive Beziehung zu sich selbst; entscheidend ist weniger ein hohes als ein stabiles Selbstbild.                |
| <b>Autonomie</b>             | Selbstbestimmt entscheiden, auch gegen Widerstand – aber keine Ellenbogenkultur: Zuhören und Vertrauen gehören dazu.   |
| <b>Sinnerleben</b>           | Das Gefühl einer klaren Richtung: Ziele, die zu Ihnen passen, und ein Bewusstsein für das, was Ihnen wichtig ist.      |
| <b>Kompetenz</b>             | Den Anforderungen gewachsen sein und etwas bewirken; selbst zugeschriebene Erfolge erzeugen Selbstwirksamkeit.         |
| <b>Persönliches Wachstum</b> | Sich weiterentwickeln, Neues lernen, das eigene Potenzial entfalten – das Gegenteil vom Hamsterrad.                    |

## Woraus Sinn entsteht

Schon kleine Kinder fragen unaufhörlich „Warum?“ – das Bedürfnis, einen Sinn zu erkennen, ist früh angelegt. Die Positive Psychologie nennt zwei Zugänge. Der erste sind Lebensträume, Visionen und persönlich bedeutsame Ziele: Blicken Sie zurück auf Erfolge, die Sie als Meilensteine erlebt haben, und wagen Sie dann einen Blick nach vorn. Der zweite Zugang sind Ihre Werte. Stärken sind gelebte Werte – deshalb stellt sich ein Gefühl von Sinn fast von selbst ein, sobald Sie Ihre Stärken nutzen. In einer eigenen Studie zeigte sich, dass ausgerechnet die Charakterstärke Begeisterungsfähigkeit besonders eng mit Sinnerleben verbunden war – über ein ganzes Jahr hinweg.

### DIE KÜRZESTE FRAGE NACH DEM SINN



**Was motiviert mich, morgens aufzustehen? Diese eine Frage bringt Sie dem, was Ihnen wirklich wichtig ist, oft schneller näher als lange Grübeleien. Und gleich die zweite hinterher: Was begeistert mich?**



# Standortbestimmung und klinische Einordnung

## ANLEITUNG

Jede Komponente des psychischen Wohlbefindens kann eingeschränkt, ausgeglichen oder übertrieben ausgeprägt sein. Diese Feinheit ist klinisch entscheidend: Dem Wohlbefinden dient das ausgeglichene Maß – sowohl ein Zuwenig als auch ein Zuviel ist ihm weniger zuträglich. Die folgenden Beschreibungen für Autonomie und Sinnerleben eignen sich als Gesprächsraster für die positive Diagnostik (in Anlehnung an Fava, 2016, und Ryff, 1995).

## Autonomie

|               |                                                                                                                                                                                                          |
|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Eingeschränkt | Wichtige Entscheidungen werden anderen überlassen; viele Gedanken kreisen um Erwartungen und Bewertungen anderer; äußerem Druck wird häufig nachgegeben.                                                 |
| Ausgeglichen  | Entscheidungen, Lebensführung und Ziele sind selbstbestimmt; sozialem Druck wird standgehalten, wenn Überzeugung vorliegt; Handlungen werden an eigenen Standards statt an fremden Erwartungen gemessen. |
| Übertrieben   | Zusammenarbeit fällt schwer, Teamarbeit wird vermieden, Rat oder Hilfe wird erst im äußersten Notfall erbeten.                                                                                           |

## Sinnerleben

|               |                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Eingeschränkt | Wenige oder keine persönlich bedeutsamen Ziele; unklare Richtung; Unsicherheit über die eigenen Werte oder ein Leben, das ihnen nicht folgt; vage Lebensträume ohne konkrete Schritte.                             |
| Ausgeglichen  | Ziele und Pläne sind vorhanden und werden aktiv verfolgt; das bisherige Leben wird als sinnvoll empfunden; das Leben verläuft im Einklang mit den eigenen Werten.                                                  |
| Übertrieben   | Sehr hohe, eher unrealistische Ziele und Erwartungen; der Kampf um Ziele geht zulasten von Freizeit und Beziehungen; Unzufriedenheit mit dem Leistungsverhalten anderer, eigene Misserfolge werden schwer erkannt. |

### SO NUTZEN SIE DAS RASTER



Fragen Sie nicht ab, sondern hören Sie im Erstgespräch mit dieser Brille zu und spiegeln Sie Ihre Hypothese: „So wie Sie das schildern, treffen andere ziemlich viele Entscheidungen für Sie – wie erleben Sie das?“ Aus dem eingeschränkten Pol ergeben sich Förderziele, aus dem übertriebenen Pol Balancierungsziele. Die Beschreibung des ausgeglichenen Pols liefert die Formulierung des Annäherungsziels gleich mit.



## Indikation

- Unklare oder ausschließlich negativ formulierte Therapieziele („Ich möchte einfach nicht mehr so sein“) – hier setzen INFO 03, INFO 04 und AB 04 an.
- Sinnkrisen an biografischen Übergängen: Pensionierung, Berufswechsel, Auszug der Kinder, Diagnose einer chronischen Erkrankung. In solchen Phasen verschieben sich Werte und ihre Rangfolge häufig.
- Anhedonie und Antriebslosigkeit ohne akute Suizidalität, wenn Alltagstätigkeiten als sinnentleert erlebt werden (AB 02).
- Stagnation in der laufenden Behandlung: Symptome haben sich gebessert, aber es fehlt eine Richtung für die verbleibende Zeit (AB 07, INFO 07).
- Rückfallprophylaxe und Abschlussphase: Werte als Kompass für die Zeit nach der Therapie (AB 14).

## Zurückhaltung und Kontraindikation

- In akuten Krisen, bei akuter Suizidalität oder ausgeprägter Symptombelastung haben Stabilisierung und störungsspezifische Behandlung Vorrang. Zukunftsübungen setzen ein Mindestmaß an Vorstellungskraft und Belastbarkeit voraus.
- Bei starker Hoffnungslosigkeit kann die Aufforderung, sich eine bessere Zukunft vorzustellen, als Zumutung erlebt werden. Beginnen Sie dann kleinschrittig – etwa mit AB 09 „Me at my best“ aus der Vergangenheit statt mit einer Zukunftsvision.
- Bei ausgeprägt perfektionistischen oder leistungsorientierten Mustern besteht die Gefahr, dass Zielerarbeit den inneren Antreiber verstärkt. Arbeiten Sie hier zuerst am übertriebenen Pol (AB 05 Lebensmotto).

## Typische Stolpersteine

- Unrealistische Zukunftsbilder: Die Imagination soll ausdrücklich das realistischerweise Gewünschte abbilden. Sagen Sie das vorab an – sonst entsteht Schwelgen statt mentalem Kontrastieren (INFO 05).
- Verdeckte Vermeidungsziele: „Ich möchte gelassener sein“ klingt positiv, meint aber oft „weg von der Angst“. Fragen Sie nach dem beobachtbaren Verhalten: Was würden Sie stattdessen tun?
- Wertekonflikte: Wo mehrere Menschen aufeinandertreffen, treffen Werte aufeinander. Heftiger Ärger ist ein verlässlicher Hinweis auf einen verletzten Wert – behandeln Sie ihn als Informationsquelle, nicht als Störung.
- Übernommene Ziele: Prüfen Sie bei jedem Ziel, ob ein eigener Wert dahintersteht oder eine Erwartung von außen. Im Bild des Lebensbaums ist das ein Ast ohne passende Wurzel.
- Hindernis oder Blockade? Ein Hindernis lässt sich mit einem Umweg lösen; eine Blockade nicht. Bei Blockaden ist es sinnvoller, das Ziel anzupassen, als weiter Energie zu investieren (INFO 07).

*Die Beschreibungen der drei Ausprägungsgrade sind angelehnt an Fava (2016) und Ryff (1995); ausführlich dargestellt in Hausler (2019). Diese Übersicht ist eine Orientierungshilfe für die Interventionsplanung – keine Behandlungsleitlinie.*



# Annäherungs- statt Vermeidungsziele

*In der Psychologie werden zwei Arten von Zielen unterschieden: Vermeidungsziele („weg von“) und Annäherungsziele („hin zu“). Im Alltag formulieren wir fast automatisch Vermeidungsziele – weg von Grübeleien, weg von Ängsten, weg von einer Gewohnheit. Das hat einen Haken.*

## Warum „weg von“ selten funktioniert

Sobald negative Gefühle im Spiel sind – und das ist bei Leidensdruck regelmäßig der Fall –, wird unser Gefühlshirn aktiv. Es arbeitet in Bildern. Wer sich vornimmt, nicht mehr zu rauchen, dessen Gehirn erzeugt prompt das Bild des Rauchens. Wer Höhenangst hat und nicht abstürzen will, sieht Szenarien des Abrutschens. Sie kennen das Paradox vom rosa Elefanten: Nehmen Sie sich vor, nicht an ihn zu denken, spaziert spätestens nach einer Minute genau dieses Tier durch Ihr inneres Bild. Unser Gehirn kürzt das „nicht“ einfach heraus.

## Was Annäherungsziele leisten

Deshalb lohnt es sich, Ziele konsequent als „hin zu“ zu formulieren. Sie versetzen das Gehirn in einen Zustand, in dem es Ressourcen aktiviert und Chancen ergreift. Hinzu kommt ein praktischer Punkt: Vielen fällt es schwer zu benennen, was sie eigentlich wollen. Wie aber soll man einen Weg finden, wenn das Ziel noch unklar ist?

Wenn Sie bereits wissen, was Sie nicht mehr wollen, ist das ein guter Ausgangspunkt. Leiten Sie daraus positive Formulierungen ab – mithilfe dieser vier Fragen:

- ✓ Was möchte ich stattdessen?
- ✓ Welche Teilziele oder Zwischenerfolge gibt es?
- ✓ Welche Wertvorstellungen stecken darin bzw. sind mir wichtig? Warum?
- ✓ Welche Vorteile bringt mir die gewünschte Veränderung?

### EIN BEISPIEL AUS DER PRAXIS



„Weg von“: Ich will mich abends nicht mehr so erschöpft fühlen. — „Hin zu“: Ich möchte den Tag mit etwas beenden, das mir gehört: zwanzig Minuten lesen, bevor ich das Handy anfasse. Teilziel: an drei Abenden pro Woche. Der Wert dahinter: Selbstfürsorge. Der Vorteil: Ich schlafe besser ein und habe morgens das Gefühl, dass der Abend mir gehört hat.

### PRÜFFRAGE



Steht in Ihrer „hin zu“-Formulierung wirklich kein „nicht“, „weniger“ oder „kein“ mehr? Und ist sie so konkret, dass eine andere Person erkennen könnte, ob Sie das Ziel erreicht haben?



# Zielarbeit im Gespräch: Warenkorb und Aufwärtspfeil

## ANLEITUNG

Zwei Techniken, mit denen Sie im Gespräch von Vermeidungs- zu Annäherungszielen gelangen: der Warenkorb für die erste Zielsammlung und die Technik des Aufwärtspfeils für die Vertiefung.

## Der Warenkorb – Zielsammlung im Erstgespräch

Fragen Sie Ihre Klient:innen, was sie bildlich gesprochen alles in einen Warenkorb legen möchten. Stellen Sie dabei klar, dass die Bestellung abgeschickt werden kann und Sie auf dem Weg der Zielerreichung unterstützen – dass die Formulierung der Ziele und deren Umsetzung jedoch in ihrer eigenen Verantwortung liegen. Genau diese Klarstellung macht das Bild so wertvoll: Sie verteilt die Rollen, ohne zu belehren.

## SO FORMULIEREN SIE ES

Rahmen Sie die Frage zeitlich ein: „Wenn wir gemeinsam einige Wochen oder Monate gearbeitet haben – was soll dann anders sein?“ Haken Sie anschließend mehrmals nach: „Möchten Sie noch etwas anderes in den Warenkorb legen, bevor wir die Bestellung aufgeben?“ Gerade im Erstgespräch führt das zuverlässig über die klassischen Vermeidungsziele („Ich möchte weniger traurig sein“) hinaus zu ersten Annäherungszielen.

## Die Technik des Aufwärtspfeils

Die Technik des aufwärtsgerichteten Pfeils stammt aus der Positiven KVT (Bannink, 2014) und ist das Pendant zur abwärtsgerichteten Technik, mit der negative Grundüberzeugungen und Befürchtungen identifiziert werden. Der ressourcenorientierte Fokus richtet sich hier stattdessen auf positive Reaktionen und Auswirkungen von Ereignissen. Sie ist damit motivationsfördernd, stützt die Zuversicht und erleichtert es, ins Handeln zu kommen.

Sie können die Übung mündlich durch Nachfragen anleiten oder ein Flipchart hinzunehmen. Zeichnen Sie dafür einen großen Pfeil von unten nach oben. Starten Sie unten mit der Ausgangslage, gehen Sie dann zur Pfeilspitze und definieren Sie ein möglichst konkretes Ziel. Anschließend geht es darum, die Diskrepanz zwischen Ist- und Sollzustand zu verringern. Halten Sie die Erkenntnisse stichpunktartig fest.



## Die fünf Fragen entlang des Pfeils

- 1** Was ist die Ausgangslage?
- 2** Wo möchten Sie hin? Welche Veränderungen wünschen Sie sich? Welches ist das beste vorstellbare Ergebnis? Was heißt das konkret für Denken, Fühlen und Handeln? Beschreiben Sie das Best-case-Szenario.
- 3** Welche Stärken und Ressourcen haben Sie bereits zur Verfügung? Wie können Sie diese zur Zielerreichung nutzen? Gibt es weitere hilfreiche Faktoren, die sich aktivieren oder trainieren ließen?
- 4** Welche Hindernisse könnten Ihnen auf dem Weg nach oben begegnen? Welches Wissen und welche Skills besitzen Sie bereits, um sie zu bewältigen? Gibt es noch etwas, das Sie brauchen könnten – und wie schaffen Sie sich das?
- 5** Wenn Sie der Pfeilspitze nähergekommen sind: Was würde sich dadurch ändern – für Sie und für andere? Welche positiven Auswirkungen wird es haben?

### EIN GESPRÄCHSAUSSCHNITT

Klient:in: „Ich will endlich nicht mehr dauernd erschöpft sein.“ — Sie: „Wenn Sie abends nicht erschöpft wären: Woran würden Sie das als Erstes merken?“ — Klient:in: „Ich hätte noch Lust, etwas zu lesen.“ — Sie: „Und wenn Sie regelmäßig abends lesen würden: Was würde das für Sie bedeuten?“ — Klient:in: „Dass mir der Abend gehört und nicht nur die Arbeit.“ Genau dort, auf der Ebene der Bedeutung, liegt der Wert – und damit die Pfeilspitze.

### HINWEIS ZUR REIHENFOLGE



Steigen Sie immer oben ein, bevor Sie die Gegenwart betrachten. Erst das Ziel, dann der Ist-Zustand – die umgekehrte Reihenfolge lässt die Gegenwart als Hindernis erscheinen und senkt das Engagement (siehe INFO 05).

## Wann welche Technik?

|                           |                                                                                                                                                      |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Warenkorb</b>          | Im Erstgespräch und immer dann, wenn ausschließlich Vermeidungsziele genannt werden.<br>Ergebnis: eine erste, breite Zielsammlung.                   |
| <b>Aufwärtspfeil</b>      | Wenn ein Ziel benannt ist, seine Bedeutung aber unklar bleibt. Ergebnis: der Wert hinter dem Ziel und die positiven Auswirkungen der Veränderung.    |
| <b>Wunderfrage</b>        | Bei Tunnelblick und starker Problemorientierung, wenn sich kein Ziel formulieren lässt.<br>Ergebnis: konkrete Anzeichen einer Veränderung (INFO 06). |
| <b>Best Possible Self</b> | Wenn ein mittelfristiges Zielbild fehlt und Zuversicht gestärkt werden soll. Ergebnis: ein ausformuliertes Zukunftsbild samt erstem Schritt (AB 06). |



# Fantasien verwirklichen: mentales Kontrastieren

## ANLEITUNG

Die Fantasieverwirklichungstheorie nach Oettingen (1999) ist die theoretische Grundlage für alle Übungen dieses Sets, die mit einer positiven Zukunftsvision arbeiten – vom Best Possible Self bis zum Brief aus der Zukunft.

Oettingen unterscheidet drei Arten, mit einer gewünschten Zukunft umzugehen: Schwelgen, Grübeln und mentales Kontrastieren. Schwelgen ist das reine Fantasieren über die gewünschte Zukunft – es fördert die Handlungsmotivation ebenso wenig wie das Grübeln über die negative aktuelle Lage. Nur das mentale Kontrastieren fördert Engagement und Handlungsbereitschaft.

## Wie mentales Kontrastieren funktioniert

- 1 Zuerst wird eine positive Zukunftsvision in Form eines Annäherungsziels definiert. Erst wenn klar ist, wo es hingehen soll, folgt der zweite Schritt.
- 2 Dann wird die aktuelle Realität mit der gewünschten Situation abgeglichen. Erkennbar wird: Es braucht eine Veränderung, um die Diskrepanz zu verringern.
- 3 Aus dieser Erkenntnis entsteht Erfolgserwartung – und diese fördert das Engagement und die Motivation, ins Tun zu kommen und Hindernisse zu überwinden.

### DIE REIHENFOLGE IST DIE INTERVENTION



**Beginnt man umgekehrt – erst mit der negativen Realität, dann mit der gewünschten Zukunft –, wirkt die Gegenwart als Hindernis für die Zukunft und das Engagement sinkt. Mentales Kontrastieren wandelt Fantasien dagegen in konkrete und bindende Ziele um.**



### DAS BILD VOM TAXI

Wenn Sie in ein Taxi einsteigen, nennen Sie dem Fahrer das Fahrziel. Sie könnten ihm auch zuerst erzählen, wo Sie genau herkommen und was Sie erlebt haben – das würde die Fahrt und das Vorankommen allerdings verzögern. Deshalb steht die Frage nach dem „Wohin“ an erster Stelle, nicht das „Woher“. Dieses Bild eignet sich gut, um Klient:innen zu erklären, warum Sie in der Sitzung zuerst nach dem Ziel fragen und nicht nach der Vorgeschichte.

## Konsequenzen für Ihre Anleitung

- Sagen Sie vor jeder Zukunftsimagination an, dass es um das realistischere Gewünschte geht – nicht um eine Wunschfantasie. Das ist der Unterschied zwischen Kontrastieren und Schwelgen.
- Lassen Sie die Zukunft zuerst vollständig entstehen und fragen Sie erst danach nach dem Ist-Zustand und den Hindernissen.
- Schließen Sie jede Zukunftsübung mit einem konkreten ersten Schritt ab. Die Übungen aus der Positiven Psychologie erweitern das mentale Kontrastieren genau um diesen Punkt: eine konkrete Vorgehensweise zur Überwindung von Hindernissen.



# Gesprächsführung: Wunderfrage und das Bild vom Elefanten

## ANLEITUNG

Zwei Interventionen, die ihre Wirkung im gesprochenen Wort entfalten; die Arbeitsblätter AB 11 und AB 13 sichern nur die Ergebnisse. Die Wunderfrage (vgl. De Shazer, 1994) fördert Lösungs- statt Problemorientierung – hilfreich, weil sich die Aufmerksamkeit unter Stress wie ein Tunnel verhält.

## Die Wunderfrage anleiten

- 1 Laden Sie zum Augenschließen ein und sprechen Sie langsam: „Stellen Sie sich vor, Sie schlafen ein. Während Sie schlafen, geschieht ein Wunder: Ihr belastendes Problem verschwindet über Nacht. Als Sie aufwachen, wissen Sie davon noch nichts.“
- 2 Fragen Sie nach den Anzeichen, getrennt nach Gedanken, Gefühlen und Verhalten: „Woran merken Sie, dass sich wirklich etwas verändert hat?“ Bleiben Sie hartnäckig konkret: Was genau tun Sie als Erstes?
- 3 Wechseln Sie die Perspektive: „Woran würde Ihr Umfeld die Veränderung bemerken?“ Sammeln Sie alle Anzeichen, und seien sie noch so klein.
- 4 Übersetzen Sie in Handlung: „Was könnten Sie selbst tun, damit dieses Wunder zumindest ein Stück weit tatsächlich geschieht?“
- 5 Vereinbaren Sie ein Experiment: An einem verabredeten Tag verhält sich die Person so, als wäre das Problem über Nacht verschwunden – und beobachtet neugierig, was passiert. Besprechen Sie das Ergebnis in der Folgesitzung.

## HÄUFIGE SCHWIERIGKEITEN



Wenn nichts kommt: Verkleinern Sie das Wunder („Nehmen wir an, es wäre nur ein kleines – zehn Prozent weniger Last“). Wenn nur Negatives kommt: konsequent nach dem Stattdessen fragen. Wenn die Antwort das Verhalten anderer betrifft („Mein Mann wäre freundlicher“): zurückfragen, was die Person selbst dann anders machen würde. Löst die Vorstellung Trauer aus, weil die Diskrepanz schmerzt: Würdigen Sie das Gefühl als Hinweis auf einen wichtigen Wert.

## Der Elefant und sein Reiter in der Sitzung

Haidts Bild (2006) – der Reiter als Vernunft, der Elefant als Träger von Gefühlen, Bedürfnissen und Werten – ist auf AB 13 beschrieben. Für die Sitzung zählt der Kooperationsgedanke: Ist der Elefant nicht an Bord, erreicht der Reiter auch mit größtem Kraftaufwand wenig.

- Bei Selbstabwertung nach nicht umgesetzten Vorsätzen: Das Bild übersetzt die Schuldfrage in eine Kooperationsfrage – statt „Ich bin zu undiszipliniert“ heißt es „Mein Elefant wurde nicht gefragt“.
- Bei der Planung von Hausaufgaben: Prüfen Sie gemeinsam, was der Elefant für diesen Weg braucht – Gesellschaft, Tageszeit, Erholung, einen angenehmen Ort.
- Bei Ambivalenz: Lassen Sie beide Anteile getrennt zu Wort kommen. Häufig wird dabei ein bislang unbenannter Wert sichtbar, denn der Elefant trägt die Werte.

*Merksatz für die Sitzung: Kommt ein Vorhaben nicht voran, ist selten der Reiter zu schwach – meist wurde der Elefant nicht gefragt.*



# Hope Theory: Zuversicht und die Therapielandkarte

## ANLEITUNG

Um Ziele zu erreichen und an Schwierigkeiten zu wachsen, braucht es Zuversicht. Zahlreiche Studien zeigen übereinstimmend, dass Zuversicht die psychische Gesundheit fördert, psychischen Erkrankungen vorbeugt und ihnen gegensteuert. Richard Snyder hat dafür zu Beginn der Jahrtausendwende die Hope Theory entwickelt (Snyder, 2002).

### Zielorientierung

Zuerst muss klar sein, wohin es gehen soll. Bewährt haben sich attraktive Annäherungsziele, die zu den eigenen Wertvorstellungen passen. Im Sinne des SMART-Modells sollten Ziele spezifisch, konkret und in ihrer Erreichung überprüfbar sein, realistisch und in einem abgesteckten Zeitraum erreichbar. Ideal sind Teilziele, die einander ergänzen. Hilfreich ist eine multisensorische Repräsentation: sich genau vorzustellen, wie es sich mit allen Sinnen anfühlen wird, wenn das Ziel erreicht ist.

### Denken in Wegen

Wie lässt sich das Ziel erreichen? Snyder nennt Kreativität als maßgebliche Charakterstärke. Es lohnt sich, mehrere Wege zu entwickeln – es gibt Zuversicht, einen Plan B und C zu haben. Denken Sie mögliche Schwierigkeiten vorher durch und unterscheiden Sie Hindernisse von Blockaden: Hindernisse lassen sich umgehen, wenn auch mit Umweg; bei Blockaden ist es sinnvoller, die Zielformulierung anzupassen und die Energie besser zu investieren.

### Handlungsfähigkeit

Jetzt geht es ins Tun – Schritt für Schritt und mit Durchhaltevermögen. Dabei hilft ein positiver Umgang mit sich selbst: Snyder benennt motivierende Selbstgespräche und Selbstfürsorge statt Selbstkritik. Selbstfürsorge meint körperliche Bedürfnisse (Schlaf, Essen, Trinken) ebenso wie psychische (Beziehungen, Autonomie, Kompetenz). Niemand schafft eine tage- oder wochenlange Wanderung ohne Pausen.

## DIE LANDKARTE (HOPE MAP)



Snyder empfiehlt, sich den Weg zum Ziel wie eine Landkarte vorzustellen: mit Startpunkt, Zielort, allen denkbaren Wegen sowie möglichen Hindernissen samt Umwegen. Das fördert das Kontrollorerleben und die Zuversicht, das Ziel auch mit Umwegen erreichen zu können – und erlaubt es vorzusorgen: ausreichend Proviant einzupacken oder jemanden mitzunehmen.



## Die drei Phasen im Therapieprozess

Zuversicht ist maßgeblich für den Therapieerfolg, und die Hope Theory liefert dafür eine Ablaufstruktur. Die erste Phase besteht aus der Entwicklung und Formulierung eines oder mehrerer Ziele – erfahrungsgemäß kann man hier gar nicht genug investieren. Je klarer und attraktiver ein Ziel ist, desto mehr Motivation und Handlungsbereitschaft steht zur Verfügung. Dann geht es darum, die Diskrepanz zwischen Ist- und Zielzustand zu verringern; dabei hilft es, in Wegen zu denken und sich vorab mit Hindernissen und unterstützenden Strategien zu befassen. Ist die Landkarte erstellt, folgt als zweite Phase die Arbeit am Selbstwert über die Förderung von Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge. Aufgabe der dritten Phase ist es, die individuellen Bedürfnisse langfristig zufriedenstellend zu erfüllen, das Leben gemäß den eigenen Werten zu führen und bei künftigen Schwierigkeiten mit Resilienz reagieren zu können.

## Ziel- und Erfolgsvisualisierung

Bei vielen psychischen Erkrankungen ist ein instabiler Selbstwert eine zentrale Komponente; die Förderung der Selbstwirksamkeit leistet hier gute Dienste. Jedes erreichte Teilziel ist ein Beleg dafür. Zugleich ist eine fortwährende Evaluation des Therapiefortschritts eine wesentliche Information, um Herangehensweise oder Fokus gegebenenfalls anzupassen. Eine Visualisierung verbindet beide Vorteile.

### SO GEHEN SIE VOR

Verwenden Sie ein Flipchart oder ein großes Blatt Papier und legen Sie einige bunte Stifte bereit. Lassen Sie die Klientin oder den Klienten selbst schreiben – das fördert Selbstbestimmung und Kreativität in der Gestaltung. Finden Sie zunächst gemeinsam eine Überschrift, die den Weg beschreibt: schlicht „Therapieziele“ oder individueller, etwa „Von der Abhängigkeit zur Selbstständigkeit“ oder „Mein Weg zu mehr Selbstliebe“. Sammeln Sie anschließend die zuvor besprochenen Zielaspekte in Stichpunkten, in beliebiger Struktur und Farbe. Wichtig: kompakte, einfache Formulierungen – und ausschließlich Annäherungsziele.

### DER ABSCHLUSS: MEILENSTEINE SICHTBAR MACHEN



Am Ende der Behandlung übersetzt AB 14 „Meilensteine in der Therapie“ die Visualisierung in eine Bilanz. Lassen Sie das Blatt möglichst in der Sitzung ausfüllen und sprechen Sie jede Zeile durch – die Formulierungen der Klient:innen sind wertvoller als jede Zusammenfassung von Ihnen. Legen Sie die Visualisierung daneben und gleichen Sie ab, was von den ursprünglichen Zielen erreicht wurde. Eine Kopie mitzugeben hat sich bewährt: Das Blatt wirkt als Erinnerungsstütze weit über das Ende der Behandlung hinaus.

### VERLAUFSARBEIT MIT DER VISUALISIERUNG



Halten Sie die Visualisierung während der Therapie greifbar und sichtbar. So können Sie referenzieren, woran Sie gerade arbeiten, und gemeinsam entscheiden, worauf je nach Dringlichkeit fokussiert wird. Evaluieren Sie regelmäßig, etwa einmal im Monat, und markieren Sie Veränderungen: mit einer Skala von 1 bis 10 (1 = ganz am Anfang, 10 = zufriedenstellendes Ergebnis), mit einem Häkchen für erreichte Ziele und einer Welle für das, was begonnen hat, aber noch weitergehen darf. Sprechen Sie immer wieder über die bereits erreichten Erfolge und lassen Sie Revue passieren, wie sie gelingen konnten und welche Stärken und Ressourcen dabei geholfen haben.



# Werteklärung

## ANLEITUNG

Wenn Sie Ihr Leben nach Ihren Werten ausrichten, fühlt es sich fast von selbst stimmig und sinnvoll an. Die Kernfrage lautet schlicht: Was ist mir wichtig – und warum? Gerade in herausfordernden Zeiten, etwa bei einer Erkrankung oder einem Jobwechsel, können sich Werte verändern oder ihre Reihenfolge verschieben. Dann wird uns oft erst richtig bewusst, worauf es uns ankommt. Schreiben Sie in Stichworten und bewerten Sie noch nichts – geordnet wird am Ende.



## ZWEI HINTERTÜRCHEN, WENN IHNEN NICHTS EINFÄLLT

Erstens: Stärken sind gelebte Werte – über Ihre Stärken kommen Sie Ihren Werten näher. Zweitens: Fragen Sie sich, was Sie ärgert. Wut ist häufig ein Hinweis darauf, dass jemand gegen Ihre Wertvorstellungen handelt. Ist Ihnen zum Beispiel Gerechtigkeit wichtig und Sie bekommen mit, wie jemand benachteiligt wird, wird Sie das besonders aufbringen.

**(1) Aus dem Bauch heraus: Was ist mir wichtig und weshalb?**

---

---

---

**(2) Welche Tätigkeiten erlebe ich als sinnvoll – in meinem Leben oder in dem anderer? Warum?**

---

---

**(3) In welchen Situationen bin ich voller Engagement und vergesse die Zeit um mich herum?**

---

---

**(4) Was verärgert mich so richtig – und warum?**

---

---

**(5) Welche Aspekte in meinem Leben würde ich stark vermissen? Was genau daran würde mir fehlen?**

---

---



So könnten zwei Antworten aussehen — Zu Frage 4: „Mich bringt es auf die Palme, wenn in Sitzungen immer dieselben Leute reden und die Leiseren übergangen werden.“ Dahinter stecken drei Werte: Fairness, Respekt und Beteiligung. — Zu Frage 5: „Der Freitagabend mit meiner Schwester. Fehlen würde mir nicht das Essen, sondern das Gefühl, dass jemand mich ohne Erklärung versteht.“ Der Wert dahinter: Verbundenheit.

#### WÖRTER, DIE BEIM BENENNEN HELFEN



Gesundheit · Familie · Erfolg · Natur · Nachhaltigkeit · Gerechtigkeit · Menschlichkeit · Freiheit · Sicherheit ·  
Verlässlichkeit · Vertrauen · Ehrlichkeit · Kreativität · Ordnung · Neugier · Bildung · Selbstbestimmung ·  
Verantwortung · Großzügigkeit · Humor · Ruhe · Abenteuer · Loyalität · Anerkennung · Hilfsbereitschaft ·  
Schönheit · Tradition · Gemeinschaft · Selbstfürsorge. Diese Liste ist nur ein Startpunkt – die treffendsten  
Worte sind meist Ihre eigenen.

**Überblick: Welche gemeinsamen Themen tauchen in meinen Antworten auf? Welche Werte leite ich daraus ab?**

---

---

---

---

**Mein wichtigster Wert - mein zweitwichtigster - mein drittwichtigster:**

---

---

---

### Zum Nachspüren

**Wie sehr ist mein Alltag in der letzten Woche diesen drei Werten gefolgt - in Prozent geschätzt?**

---

---

**Welcher meiner Werte kommt derzeit am kürzesten? Woran liegt das?**

---

---



# Sinnvolle Tätigkeiten

## ANLEITUNG

Manche Tätigkeiten machen einfach keine Freude, und es fällt schwer, sich dafür zu motivieren. Erkennen wir jedoch den Sinn dahinter, lassen sich Freude, Motivation und Erfolgserleben erhöhen. Diese Übung findet heraus, welcher Wert hinter beliebten und unbeliebten Tätigkeiten steckt – und stärkt so ganz nebenbei Ihr Wertebewusstsein.

- 1 Wählen Sie einen Lebensbereich, den Sie sich näher ansehen möchten – zum Beispiel Beruf, Haushalt oder Kindererziehung.
- 2 Listen Sie die Tätigkeiten auf, die Sie dort regelmäßig ausführen. Wichtig: Ihre Liste soll angenehme und unangenehme Aktivitäten enthalten.
- 3 Markieren Sie jede Tätigkeit mit einer Farbe: Grün für geschätzte, Gelb für neutrale, Rot für ungeliebte Aktivitäten.
- 4 Beginnen Sie bei den grünen Tätigkeiten und arbeiten Sie sich zu den roten vor. Bleiben Sie bei jeder so lange dran, bis Sie auf etwas stoßen, das Ihnen wirklich wichtig ist und für Sie Sinn ergibt. Fragen Sie sich dann: Was verändert sich dadurch an meiner Wahrnehmung der ungeliebten Tätigkeit?

| TÄTIGKEIT (FARBE) | (1) FREUDVOLLE ASPEKTE?                                | (2) ZIEL, ZWECK, NUTZEN?                                     | (3) BEDEUTSAMKEIT, WERT?                      |
|-------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| Abspülen (rot)    | Angenehm, wenn Besuch kommt und alles hergerichtet ist | Sauberkeit, Wohlfühlklima, Voraussetzung fürs nächste Kochen | Ordnung, ermöglicht Kreativität, Wohlbefinden |
|                   |                                                        |                                                              |                                               |
|                   |                                                        |                                                              |                                               |
|                   |                                                        |                                                              |                                               |
|                   |                                                        |                                                              |                                               |
|                   |                                                        |                                                              |                                               |
|                   |                                                        |                                                              |                                               |

## FÜR HÄRTEFÄLLE - UND FÜR DEN ALLTAG DANACH



Gibt es eine Tätigkeit, der Sie beim besten Willen nichts Positives abgewinnen können? Dann verschieben Sie Ihre Aufmerksamkeit während des Tuns auf etwas anderes: Musik hören, telefonieren – oder eine Achtsamkeitsübung daraus machen und mit allen Sinnen wahrnehmen, wie das Bügeleisen über den Stoff gleitet, wie es leise zischt und dampft. Der Wert dahinter könnte dann Selbstfürsorge sein. Sinnerleben wächst durch Wiederholung: Überlegen Sie künftig bei Alltagstätigkeiten kurz, welcher Wert dahintersteckt, und richten Sie sich Erinnerungstützen ein – einen Zettel mit Ihrem wichtigsten Wert am Kühlschrank oder ein Foto am Schreibtisch.



# Der Lebensbaum

## ANLEITUNG

Der Lebensbaum ist eine Zeichenübung – und zugleich eine positive Landkarte Ihres Lebens. Er macht auf einen Blick sichtbar, welche Ressourcen, Werte, Stärken, Ziele und Erfolge Bedeutung für Sie haben. Genau auf dieser Grundlage wird Wachstum möglich, und das Sinnerleben wird gefördert. Nehmen Sie ein leeres Blatt quer und zeichnen Sie einen großen Baum: unten den Boden, darin die Wurzeln, darüber den Stamm, daraus die Äste, daran die Früchte. Es geht nicht um Kunst – Striche genügen.

- 1** Der Nährboden: Ihre Ressourcen. Damit ein Baum wachsen kann, braucht er einen nährstoffreichen Boden. Er steht für alles, was Sie stützt – erstens soziale Unterstützung (Familie, Freundinnen und Freunde, Kolleginnen und Kollegen, ein Babysitter, auch Haustiere), zweitens unterstützende Umstände (genügend Zeit und Raum oder Gegenstände, die Ihnen beim Erreichen Ihrer Ziele helfen), drittens Fähigkeiten und Strategien für schwierige Zeiten (Entspannungsübungen, Achtsamkeit, Selbstmitgefühl). Wie wirksam, vielfältig und verlässlich diese Ressourcen sind, bestimmt den Nährstoffgehalt des Bodens. Ihre Leitfrage: Was hilft mir?
- 2** Die Wurzeln: Ihre Werte. Damit der Baum stabil steht und Unwetter übersteht, braucht er Wurzeln. Sie stehen für das, was Ihnen wichtig ist – für die Dinge, für die Sie morgens aufstehen. Solange ein Ziel zu Ihren Werten passt, sind Sie bereit, zwischendurch auch unangenehme Gefühle in Kauf zu nehmen. Je mehr Sie Ihr Leben an Ihren Werten ausrichten, desto tiefer ist Ihr Baum verwurzelt. Ihre Leitfrage: Was ist mir wichtig?
- 3** Der Stamm: Ihre Stärken. Aus den Wurzeln wächst der Stamm empor und gibt Halt. Er steht für Ihre zentralen Charakterstärken – denn Stärken sind Werte in Aktion, auf der Verhaltensebene sichtbar. Ist Familie Ihr Wert, gehören vermutlich soziale Stärken wie Einfühlungsvermögen, Hilfsbereitschaft oder Freundlichkeit dazu; ist Erfolg Ihr Wert, vielleicht Führungsvermögen, Urteilsvermögen oder Weisheit. Ihre Leitfrage: Was zeichnet mich aus?
- 4** Die Äste: Ihre Ziele. Vom Stamm zweigen die Äste ab. Die großen Äste stehen für Lebensbereiche – Sozialleben, Berufsleben, persönliche Entwicklung. Die Verzweigungen sind konkrete Ziele, etwa zweimal pro Woche Sport oder einmal wöchentlich eine Verabredung mit einer Freundin. Ob ein Ast trägt, hängt unmittelbar von Stamm und Wurzeln ab. Ihre Leitfrage: Wo möchte ich hin?
- 5** Die Früchte: Ihre Erfolge. Ihr Baum trägt bereits Früchte. Manche reifen noch, andere können Sie schon ernten. Ihre Leitfrage: Welche persönlichen Erfolge habe ich bereits erzielt?



Ein ausgefüllter Lebensbaum — Ressourcen: meine Schwester Eva, mein Kollege Jonas, der Hund, der mich jeden Morgen aus dem Haus bringt, ein ruhiger Raum am Abend, zehn Minuten Atemübung. — Werte: Familie, Beziehungen, Hilfsbereitschaft, Loyalität. — Stärken: Freundlichkeit, Bindungsfähigkeit, Umsicht, Teamfähigkeit. — Ziele: regelmäßig Zeit mit dem Partner verbringen; einmal pro Woche auch nach Dienstschluss Freunde treffen; die Pausen gemeinsam mit Kolleginnen und Kollegen verbringen; Zeit für mich einplanen. — Erfolge: Ich habe gelernt, mir regelmäßig Zeit für mich zu nehmen. Ich mache täglich fünf Minuten Achtsamkeitsübung.

### Nährboden - was hilft mir? (Menschen, Umstände, Fähigkeiten)

---

---

---

### Wurzeln - was ist mir wichtig? (meine Werte)

---

---

---

### Stamm - was zeichnet mich aus? (meine Stärken)

---

---

---

### Äste - meine Ziele im Sozialleben, im Berufsleben und für mich selbst

---

---

---

### Früchte - welche persönlichen Erfolge habe ich bereits erzielt?

---

---

---

#### ZUM NACHBESPRECHEN



Wo ist Ihr Baum kräftig, welche Ebene ist Ihnen am leichtesten gefallen? Wo ist der Boden gerade karg – welche einzelne Ressource ließe sich in den nächsten zwei Wochen nachfüllen? Und gibt es einen Ast ohne passende Wurzel, also ein Ziel, das gar nicht zu Ihren Werten gehört, sondern zu den Erwartungen anderer?



## Vom „weg von“ zum „hin zu“

### ANLEITUNG

Wenn Sie schon wissen, was Sie nicht mehr wollen, ist das ein guter Ausgangspunkt. Tragen Sie links ein, was Sie loswerden möchten, und übersetzen Sie es rechts in ein Annäherungsziel. Ergänzen Sie in der dritten Spalte den Wert, der dahintersteht – er ist Ihr Motor, wenn es unterwegs anstrengend wird.

### Die vier Übersetzungsfragen

- ✓ Was möchte ich stattdessen?
- ✓ Welche Teilziele oder Zwischenerfolge gibt es?
- ✓ Welche Wertvorstellungen stecken darin bzw. sind mir wichtig? Warum?
- ✓ Welche Vorteile bringt mir die gewünschte Veränderung?

| MEIN „WEG VON“                                              | MEIN „HIN ZU“ (KONKRET, BEOBACHT                                                                              | DER WERT DAHINTER     |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| <i>Ich will mich abends nicht mehr so erschöpft fühlen.</i> | <i>Ich beende den Tag mit zwanzig Minuten Lesen, bevor ich das Handy anfasse – an drei Abenden pro Woche.</i> | <i>Selbstfürsorge</i> |
|                                                             |                                                                                                               |                       |
|                                                             |                                                                                                               |                       |
|                                                             |                                                                                                               |                       |
|                                                             |                                                                                                               |                       |
|                                                             |                                                                                                               |                       |

### Prüffragen für gute Ziele

- Steht in meiner „hin zu“-Spalte wirklich kein „nicht“, „weniger“ oder „kein“ mehr?
- Ist mein Ziel so konkret, dass eine andere Person erkennen könnte, ob ich es erreicht habe?
- Passt es zu einem Wert aus AB 01 – oder erfülle ich damit vor allem eine Erwartung von außen?
- Ist es in einem abgesteckten Zeitraum realistisch erreichbar? Und welches Teilziel wäre der Anfang?



# Mein Lebensmotto

## ANLEITUNG

Viele von uns tragen eine unausgesprochene innere Regel mit sich herum, eine Art Überlebensregel. Sie ist irgendwann sinnvoll entstanden, klingt aber starr und fordernd: „Nur wenn ich immer ..., dann bekomme ich ...“ Das Lebensmotto ist die beweglichere Fassung derselben Regel. Es erfüllt dieselben Bedürfnisse – nur leichter und nachhaltiger. Wichtig ist, dass Sie die neue Fassung als Annäherungsziel formulieren, also als ein „hin zu“.

Gehen Sie Ihre bisherigen Strategien einzeln durch: Mit welchen sind Sie zufrieden, so wie sie sind? Und wo wäre eine Balancierung oder eine Ergänzung wünschenswert, damit Aufwand und Ertrag besser zusammenpassen? Welche Stärken und Ressourcen würden helfen, die Extreme auszugleichen?

*Beispiel 1 · der gewissenhafte Typ. Bisherige Regel: „Nur wenn ich immer fleißig bin, mich anstrengende, alles richtig mache und niemals faul bin, halbe Sachen oder Fehler mache, bekomme ich Anerkennung und bin wichtig – und vermeide Abwertung.“ Neues Lebensmotto: „Ab jetzt möchte ich mich öfter entspannen und mich manchmal auch mit 80 statt 150 Prozent zufriedengeben. Mir ist wichtig, mit Fehlern umgehen zu lernen, aus ihnen zu lernen und mir dabei mit Selbstmitgefühl zu begegnen. So bekomme ich weiterhin Anerkennung – und lerne, mit Abwertung besser umzugehen.“*

*Beispiel 2 · der umsichtige Typ. Bisherige Regel: „Nur wenn ich immer die Erwartungen anderer erfülle, meine Bedürfnisse hintanstelle, unauffällig bin und niemals jemanden enttäusche, bewahre ich mir Verständnis und Zuverlässigkeit – und vermeide Einsamkeit.“ Neues Lebensmotto: „Auch wenn ich meinen Bedürfnissen mehr Beachtung schenke, hin und wieder mehr auffalle und damit das Risiko eingehe, Erwartungen nicht zu erfüllen, bewahre ich mir trotzdem Verständnis und Zuverlässigkeit meiner Freundinnen und Freunde – und lerne, mit teilweise Unverständnis oder Alleinsein besser umzugehen.“*

**Meine bisherige innere Regel: „Nur wenn ich immer ..., dann ...“**

---

---

---

**Welche Stärken und Ressourcen helfen mir, die Extreme auszubalancieren?**

---

---

**Wo möchte ich mich hinentwickeln – was ist mein neues Lebensmotto?**

---

---

---

## EIN SATZ ZUM MITNEHMEN



**Ein gutes Lebensmotto passt auf eine Postkarte, klingt freundlich und beginnt mit dem, was Sie möchten – nicht mit dem, was Sie vermeiden wollen.**



# Best Possible Self – Ihr bestmögliches Selbst

## ANLEITUNG

Diese Übung fördert insbesondere Optimismus und Zuversicht; darüber hinaus werden weitere Charakterstärken wie Kreativität, Mut, Liebe zum Lernen und Dankbarkeit angesprochen. Sie unterstützt dabei, ein klares positives Zielbild von sich und der eigenen Umwelt zu entwickeln – und über den Einsatz Ihrer Stärken konkrete Schritte in Richtung Zielerreichung zu gehen.

## So gehen Sie vor

Benennen Sie zunächst Ihre aktuell wichtigsten bzw. wertvollsten Ziele in einem bestimmten Lebensbereich. Entscheiden Sie sich dann für einen Zeitpunkt in der Zukunft, an dem Sie diese Ziele oder Teilziele bereits erreicht haben werden – weder zu nah noch zu weit weg, zum Beispiel in einem Jahr. Nun können Sie die Augen schließen und eine imaginative Reise unternehmen: Sie reisen genau zu diesem Punkt in der Zukunft. Dort angekommen, hat sich alles so entwickelt, wie Sie es sich realistischerweise gewünscht haben. Sie haben Ihre Stärken eingesetzt, sodass Ihre Ziele verwirklicht wurden. Sie sind zufrieden, denn Sie haben Ihr bestmögliches Selbst verwirklicht.

Unternehmen Sie eine Entdeckungstour: Finden Sie heraus, wie genau Sie dorthin gekommen sind, wie Sie Ihr Potenzial genutzt und welche Chancen Sie ergriffen haben. Wie läuft ein typischer Tag ab? Machen Sie sich im Anschluss an die Imagination Notizen.

## TIPP: EXPRESSIVES SCHREIBEN



Idealerweise nutzen Sie die Technik des expressiven Schreibens: Schreiben Sie mindestens 20 Minuten im Fluss, ohne den Stift abzusetzen, alles auf, was Ihnen durch den Kopf geht. Sie können das an mehreren Tagen hintereinander wiederholen und dabei den Fokus auf unterschiedliche Zielaspekte legen. Setzen Sie gleich im Anschluss den ersten Schritt aus Frage 5 in die Tat um und besprechen Sie Ihre Erkenntnisse in der nächsten Sitzung.



**(1) Was ist Ihr Zielzustand? Wo möchten Sie hin?**

---

---

---

**(2) Woran merken Sie, dass Sie Ihren Zielen nähergekommen sind oder diese erreicht haben? Was sind Kennzeichen der positiven Veränderungen?**

---

---

---

**(3) Wie ist ein typischer Tag? Wenn Sie morgens aufwachen, wie fühlt es sich an? Was sehen oder hören Sie? Was unternehmen Sie? Welche Menschen umgeben Sie?**

---

---

---

**(4) Welche Ihrer Stärken haben Ihnen bei der Zielerreichung geholfen? Inwiefern konnten Sie sie bei der Überwindung möglicher Hindernisse nutzen?**

---

---

---

**(5) Was wollen Sie tun, damit Ihr bestmögliches Zukunfts-Ich wirklich real wird? Was ist der erste Schritt?**

---

---

---

#### **VARIANTE: BEST POSSIBLE US - UNSERE BESTMÖGLICHE BEZIEHUNG**



Dieselbe Übung lässt sich auf eine bedeutsame Beziehung richten (Partnerschaft, Freundschaft, Familie, Zusammenarbeit); sie fördert dann zusätzlich die Beziehungsqualität. Wählen Sie einen Zeitpunkt in einem halben oder einem Jahr und beantworten Sie auf einem eigenen Blatt: (1) Was sind Entwicklungsziele für diese Beziehung? (2) Welche Entwicklung ist bereits im Gange? (3) Woran merken Sie, dass Sie den Zielen nähergekommen sind? (4) Wie ist ein typischer Tag, den Sie gemeinsam verbringen? (5) Welche Ihrer Stärken haben dabei geholfen? (6) Was ist der erste Schritt? Besonders ergiebig wird es, wenn die andere Person dieselbe Übung macht und Sie sich anschließend über Gemeinsamkeiten und Kompromisse austauschen.



# Best Possible Therapy - die bestmögliche Behandlung

## ANLEITUNG

Diese Variante richtet das Zukunftsbild auf die gemeinsame Arbeit selbst. Sie fördert Optimismus, Zuversicht, Änderungsmotivation und damit den Behandlungserfolg. Benennen Sie Ihre wichtigsten Ziele: Was möchten Sie nach Abschluss der Therapie erreicht haben? Wählen Sie einen Zeitpunkt in der Zukunft, etwa in einem Jahr, und reisen Sie in der Vorstellung dorthin: Sie haben Ihre Stärken eingesetzt, motiviert an Ihren Zielen gearbeitet und Ihr Zielbild verwirklicht. Finden Sie heraus, welche Aspekte in der Therapie dabei besonders hilfreich waren.

**(1) Was schätzen Sie bereits jetzt in der Therapie?**

---

---

**(2) Was sind Entwicklungsziele? Wo möchten Sie hin? Welche Erfolge benennen Sie gemeinsam mit Ihrer Therapeutin bzw. Ihrem Therapeuten in der Abschlusssitzung?**

---

---

---

**(3) Woran merken Sie, dass Sie Ihren Zielen nähergekommen sind oder diese erreicht haben? Was sind Kennzeichen der positiven Veränderungen?**

---

---

---



**(4) Wie ist ein typischer Tag? Wenn Sie morgens aufwachen, wie fühlt es sich an? Was sehen oder hören Sie? Was unternehmen Sie? Worin sind Sie besser geworden?**

---

---

---

**(5) Welche Ihrer Stärken haben Ihnen bei der Zielerreichung geholfen? Inwiefern?**

---

---

---

**(6) Was wollen Sie tun, damit Ihr bestmögliches Zukunfts-Ich real wird? Was ist der erste Schritt?**

---

---

---

---

**(7) Wie kann Ihre Therapeutin bzw. Ihr Therapeut Sie dabei bestmöglich unterstützen?**

---

---

---

---

#### **ZUR NACHBESPRECHUNG**

Für Sie als Behandler:in: Frage 7 ist der eigentliche Ertrag dieses Blattes. Die Antworten liefern Ihnen eine unmittelbare Rückmeldung zur Passung von Setting, Tempo und Methodik – und sie machen den Auftrag verhandelbar, statt ihn vorauszusetzen. Nehmen Sie sich für die Nachbesprechung eine ganze Sitzung Zeit und übertragen Sie die Ergebnisse in die Ziel- und Erfolgsvisualisierung (INFO 07).



# Brief aus der Zukunft

## ANLEITUNG

Stellen Sie sich vor, ein Jahr ist vergangen. Sie haben sich weiterentwickelt und Ihre Stärken genutzt, um Ihren Zielen näherzukommen. Aus dieser Zukunftsperspektive wissen Sie genau, was Ihnen dabei geholfen hat. Schreiben Sie nun aus Sicht Ihres Zukunfts-Ichs einen motivierenden Brief an Ihr heutiges Ich – in der Vergangenheitsform, so als wäre alles bereits geschehen, und sprechen Sie sich selbst direkt an.

## Fragen, an denen Sie sich orientieren können

- Wie genau fühlt es sich an, das Ziel erreicht zu haben – Gefühle, Gedanken, sichtbare Veränderungen?
- Warum hat es sich gelohnt, dafür aktiv zu werden oder sogar zu kämpfen?
- Welche Stärken waren dabei hilfreich? Welche Überzeugungen haben unterstützt?
- Welche äußeren Faktoren haben dazu beigetragen?
- Welchen Tipp oder Rat kann das Zukunfts-Ich geben?

*Ein Briefauszug — „Liebe Anna, ich schreibe Dir aus dem nächsten August. Du hast es tatsächlich getan: Seit dem Frühjahr arbeitest Du an vier Tagen, und der freie Freitag gehört Deiner Mutter und Dir. Es fühlt sich ruhiger an, als Du gedacht hast, und ja – das Geld reicht. Geholfen haben Dir Deine Beharrlichkeit und Dein Mut, das Gespräch mit der Chefin nicht länger aufzuschieben. Am meisten getragen hat Dich der Satz, den Du Dir aufgeschrieben hattest: Familie ist kein Restposten. Mein Rat: Warte nicht auf den perfekten Moment.“*

Liebe/r ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## NACH DEM SCHREIBEN



Welcher Satz in Ihrem Brief hat sich beim Schreiben am wahrsten angefühlt? Und was ist der allererste Schritt, den Ihr Zukunfts-Ich Ihnen nahelegt – wann in dieser Woche machen Sie ihn? Wenn der Platz hier nicht reicht, nehmen Sie ein eigenes Blatt und legen Sie es in einen Umschlag mit dem heutigen Datum.



# Me at my best

## ANLEITUNG

Erfolgreiche Situationen wirken inspirierend, um auch künftige Herausforderungen zu bewältigen: Sie zeigen hilfreiche Strategien, Ressourcen und Stärken. Wählen Sie eine Situation, in der Sie sich von Ihrer besten Seite gezeigt haben, versetzen Sie sich mit allen Sinnen hinein und beschreiben Sie sie so genau wie möglich – Details sind hier wesentlich.

*So könnte das aussehen — Situation: „Die Übergabe des Projekts an die neue Kollegin, obwohl ich selbst unter Zeitdruck stand.“ Gedanken: „Sie hat es verdient, gut zu starten.“ Gefühle: Ruhe, Stolz, Verbundenheit. Verhalten: zwei Stunden geblockt, alles in Ruhe erklärt. Stärken: Freundlichkeit, Umsicht, Teamfähigkeit. Ressourcen: ein ruhiger Raum, die Rückendeckung meiner Chefin. Auswirkungen: Die Einarbeitung lief reibungslos.*

### Positive Situation – was ist genau passiert?

---

---

### Hilfreiche Gedanken, positive Grundüberzeugungen und Gefühle in der Situation:

---

---

### Gezeigtes Verhalten:

---

---

### Angewendete Stärken, Fähigkeiten und positive Eigenschaften:

---

---

### Ressourcen im Außen (Personen, Umgebungsfaktoren) und positive Auswirkungen – kurzfristig beobachtet, mittel- bis langfristig erwartbar:

---

---

---

### Was können Sie aus dieser Situation für künftige Herausforderungen lernen und mitnehmen?

---

---

---



# Die positive selbsterfüllende Prophezeiung

## ANLEITUNG

Vielleicht kennen Sie das Konzept der sich selbst erfüllenden Prophezeiung bereits: Wenn wir von etwas Bestimmtem ausgehen, richten wir unsere Aufmerksamkeit vermehrt darauf und verhalten uns entsprechend dem erwarteten Ergebnis.

Ein Beispiel: Sie sind in einem Vorstellungsgespräch. Fühlen Sie sich kompetent für die Stelle, verhalten Sie sich entsprechend selbstbewusst. Sind Sie dagegen unsicher und gehen davon aus, dass Sie den Job ohnehin nicht bekommen, verhalten Sie sich anders – und Ihre Prophezeiung wird wahrscheinlich wahr. Genauso wie das Prinzip bei negativen Erwartungen funktioniert, können wir es für die Umsetzung positiver Zielzustände nutzen. Wichtig ist dafür Klarheit über den erwünschten Zustand; der Weg dorthin ergibt sich dann häufig wie von allein.

## DAS BILD VOM BEKANNTEN FILM



Wie in einem Film, den Sie bereits kennen, verhalten Sie sich der Handlung entsprechend so, dass das bekannte Ende eintreten kann: Stellen Sie sich vor, Sie wissen, dass der gewünschte Zielzustand eintreten wird – und verhalten Sie sich dementsprechend.

Was möchten Sie verändern? Wählen Sie eine möglichst konkrete Zielvorstellung und beschreiben Sie diese kurz.

---

---

---

Wie verhalten Sie sich, wenn Sie sicher wüssten, dass genau das eintritt? (Denken, Fühlen, Handeln)

---

---

---

Woran werden Sie merken, dass Ihre positive Erwartung zu wirken begonnen hat?

---

---

## ZUM ÜBEN IM ALLTAG



Beginnen Sie mit positiven Prophezeiungen für Alltagssituationen. Ein Beispiel: Auf der positiven Annahme, dass Ihre Nachbarn nette Leute sind und Sie grundsätzlich mögen, ist es durchaus denkbar, dass sie bereit sind, Ihre Pflanzen im Urlaub zu gießen. Fragen Sie sie bei nächster Gelegenheit mit einem strahlenden Lächeln und lassen Sie sich überraschen.



# Die Wunderfrage

## ANLEITUNG

Wenn wir auf ein Problem starren, entsteht ein Tunnelblick: Chancen und Möglichkeiten nehmen wir kaum noch wahr. Die Wunderfrage öffnet diese Wahrnehmung wieder. Stellen Sie sich vor, über Nacht geschieht ein Wunder und Ihr aktuelles Problem ist am nächsten Morgen verschwunden. Als Sie aufwachen, wissen Sie davon noch nichts.

*So könnte das aussehen — Das Wunder hat Ihnen über Nacht den Ärger über die ständigen Überstunden Ihres Partners genommen. Seit Wochen haben Sie ihn nur noch mürrisch begrüßt, wenn er wieder spät nach Hause kam. Jetzt aber frühstücken Sie in Ruhe zusammen. Sie sind dankbar für Ihre Beziehung und dafür, dass er so humorvoll und liebevoll ist. Das löst ein Gefühl von Wärme und Zuneigung in Ihnen aus – und genau das sagen Sie ihm, während Sie ihn umarmen.*

### (1) Um welches Thema geht es bei mir?

---

---

### (2) Woran merke ich, dass das Problem über Nacht verschwunden ist? Gedanken, Gefühle, Verhalten – möglichst konkret.

---

---

---

---

### (3) Woran würden andere die Veränderung bemerken – die Kollegin, der Partner, die Nachbarin?

---

---

---

### (4) Was kann ich konkret tun, damit das Wunder ein Stück weit tatsächlich geschieht?

---

---

---



## IHR EXPERIMENT

Verhalten Sie sich am nächsten Morgen genau so, als wäre das Problem über Nacht verschwunden – und beobachten Sie neugierig, was passiert. Halten Sie fest, was anders gewesen ist, auch im Kleinsten, und welches der gesammelten Anzeichen sich ohne großen Aufwand dauerhaft beibehalten ließe.



# Der Glücksdetektiv

## ANLEITUNG

Was macht Sie glücklich? Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Detektiv auf der Suche nach dem Glück: Sie gehen Ihre alten Akten durch, befragen Freunde und Familie und beobachten sich selbst. Fragen 1–6 zielen auf Ihr Wohlfühlglück, Fragen 7–10 auf Ihr Werteglück. Zur Auswertung: Was taucht mehrfach auf – und was ließe sich in den nächsten zwei Wochen einplanen?

(1) Wann haben Sie aus vollem Hals gelacht und waren fröhlich?

---

(2) Worauf freuen Sie sich immer ganz besonders?

---

(3) Wann bzw. was können Sie richtig genießen?

---

(4) Woran denken Sie gerne zurück?

---

(5) Mit welchen Menschen erleben Sie ein Gefühl von Verbundenheit?

---

(6) Was mögen Sie gerne an sich selbst?

---

(7) Was ist Ihnen wichtig und wofür stehen Sie ein?

---

(8) Welche Ihrer Tätigkeiten erleben Sie als besonders sinnvoll und warum?

---

(9) Wann vergessen Sie aus Freude am Tun die Zeit um sich herum?

---

(10) Was sind Erfolgserlebnisse, an die Sie gerne zurückdenken?

---



# Der Elefant und sein Reiter

## ANLEITUNG

Wir alle kennen das Bild vom inneren Schweinehund, den es mit Vernunft zu überwinden gilt. Jonathan Haidt (2006) hat ein freundlicheres Bild vorgeschlagen: den Elefanten und seinen Reiter. Es erklärt, warum gute Vorsätze allein selten reichen – und wie Sie sich selbst wirksamer in Bewegung setzen.

### Der Reiter

Er steht für die Vernunft. Er hat ein gutes Gedächtnis, orientiert sich an Fakten, wägt Argumente ab, behält den Überblick, denkt vorausschauend, kann planen, Impulse kontrollieren und Belohnungen aufschieben. Er sorgt für Sicherheit sowie für Steuerung und Kommunikation nach außen.

### Der Elefant

Er steht für die automatischen Prozesse, die schnell und unwillkürlich ablaufen: Gefühle, Empfindungen, Werte, Bedürfnisse und automatische Bewertungen wie Vorurteile oder Glaubenssätze, die oft unbewusst sind. Er ist schneller als der Reiter, spürt sofort, was er mag, geht gern bekannte Wege und reagiert blitzschnell auf Gefahren. Er sorgt für die gemeinsame Fortbewegung.

*So könnte das aussehen — „Mein Reiter ist ausgezeichnet im Planen; der Trainingsplan hing schon im Jänner an der Tür. Mein Elefant hat ihn schlicht ignoriert, weil Laufen im Dunkeln für ihn nichts Verlockendes hat. Als ich ihn ernst genommen und die Runde auf den hellen Nachmittag mit meiner Nachbarin verlegt habe, ging es plötzlich fast von allein.“*

### Welche Stärken hat mein Reiter – und welche hat mein Elefant?

---

---

---

### Welches Bild haben die beiden voneinander? Was schätzt der eine am anderen?

---

---

---

### Was würde helfen, Verständigung und Zusammenarbeit zu verbessern?

---

---

---

## ZUM MERKEN



Wenn ein Vorhaben nicht vorankommt, ist selten der Reiter zu schwach – meist wurde der Elefant nicht gefragt. Er trägt Ihre Gefühle, Bedürfnisse und Werte. Nehmen Sie ihn mit, statt gegen ihn zu ziehen.



# Meilensteine in der Therapie

## ANLEITUNG

Nun nähert sich das Ende der gemeinsamen Arbeit, und es wird Zeit für ein Resümee. Gehen Sie die zentralen Veränderungen „von Kopf bis Fuß“ durch – kurz und in eigenen Worten.

*Anhaltspunkte — Erkenntnisse: „Ich bin unabhängig und Sorge gut für mich selbst.“, „Ich bin gut genug.“ · Skills: positiver Tagesrückblick, Body-Scan, Selbstmitgefühl · Stärken: Kreativität, Begeisterungsfähigkeit, Zuversicht · Ressourcen: eine Freundin, ein Rückzugsort, die Katze · Gefühl: Liebe, Freude, Dankbarkeit · Hindernisse: Konfliktvermeidung, Frustessen, die alte Überlebensregel · Ziele: „mir Fehler verzeihen“.*

**Was waren wichtige Erkenntnisse? Fassen Sie ein bis drei in kurze, knackige Aussagen.**

---

---

**Was haben Sie in der Hand? Welche Skills waren besonders hilfreich?**

---

---

**Was sind Ihre zentralen Stärken – was zeichnet Sie aus?**

---

---

**Was sind Ihre Ressourcen? Was oder wer unterstützt Sie?**

---

---

**Wie fühlen Sie sich? Welches positive Gefühl hilft Ihnen, das Leben zu genießen?**

---

---

**Was möchten Sie im Blick behalten? Welche Hindernisse sind möglich?**

---

---

**Nächste Schritte: Welche Erhaltungs- oder Entwicklungsziele verfolgen Sie weiter?**

---

---



## Quellen & Vertiefung

*Dieses Praxis-Set beruht auf den Büchern der Autorin – erschienen unter ihrem früheren Namen Melanie Hausler – und auf dem Forschungsstand der Positiven Psychologie. Die vollständigen Studienbelege zu allen Übungen finden Sie dort. Zum Weiterlesen und für die Vertiefung:*

1. Hausler, M. (2022). Therapie-Tools Wohlbefindenstherapie. Beltz.
2. Hausler, M. (2019). Glückliche Kängurus springen höher. Impulse aus Glücksforschung und Positiver Psychologie. Junfermann.
3. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
4. Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4).
5. Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78.
6. Fava, G. A. (2016). Well-Being Therapy. Treatment Manual and Clinical Applications. Karger.
7. Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.
8. Oettingen, G. (1999). Free fantasies about the future and the emergence of developmental goals. In J. Brandtstädter & R. M. Lerner (Hrsg.), *Action & self-development*. Sage.
9. King, L. A. (2001). The health benefits of writing about life goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(7), 798–807.
10. De Shazer, S. (1994). *Words Were Originally Magic*. Norton.
11. Bannink, F. (2014). *Praxisbuch Positive KVT. Ein integratives lösungsorientiertes Konzept*. Beltz.
12. Haidt, J. (2006). *The Happiness Hypothesis*. Basic Books.
13. Sulz, S. (2012). Als Sisyphus seinen Stein losließ. CIP-Medien. (Grundlage der Überlebensregel, vgl. AB 05)
14. Rashid, T. & Seligman, M. E. P. (2018). *Positive Psychotherapy: Clinician Manual*. Oxford University Press.
15. Blickhan, D. (2015). *Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis*. Junfermann.
16. Positive Acorn (2016). *Creating your Tree of Life*. [positiveacorn.com](http://positiveacorn.com) (Grundlage des Lebensbaums, vgl. AB 03)

### KOPIERLIZENZ



Dieses Praxis-Set darf für die Arbeit in der eigenen Praxis, Beratung oder Therapie vervielfältigt und an eigene Klient:innen weitergegeben werden. Die digitale Weitergabe der Dateien an Dritte sowie der Weiterverkauf sind nicht gestattet. Die Materialien ersetzen keine störungsspezifische Behandlung und keine ärztliche Abklärung. © 2026 Dr. Melanie Zandler.

### Über die Autorin

Dr. Melanie Zandler (vormals Hausler) ist promovierte Psychologin, klinische und Gesundheitspsychologin, psychologische Psychotherapeutin sowie Arbeits- und Organisationspsychologin. Sie arbeitet mit Erwachsenen in Innsbruck, Villach und online. In ihrer Arbeit verbindet sie wissenschaftliche Klarheit mit Kreativität, Wärme und einem aufrichtigen Interesse an der Person, die ihr gegenüber sitzt. Neben ihrer therapeutischen Tätigkeit hält sie Fortbildungen, Workshops und Vorträge; in ihren Büchern und Arbeitsmaterialien bereitet sie psychologisches Wissen verständlich und alltagstauglich auf – unter anderem in „Glückliche Kängurus springen höher“ (Junfermann, 2019) und „Therapie-Tools Wohlbefindenstherapie“ (Beltz, 2022), beide erschienen unter ihrem früheren Namen Melanie Hausler.



Alle Praxis-Sets & Übungshefte: [gluecksrezepte.at](https://gluecksrezepte.at)