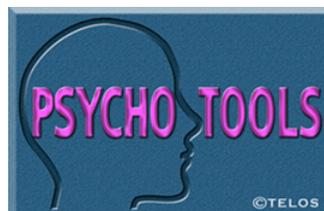


Foto: Dr. E. Teutsch – B01638

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 ungeliebte Leben	3
Die Gebrauchsanleitung zu diesem Psycho-Tool	3
Arbeitsblätter „Das ungeliebte Leben“	5
Ihre sonstigen Entscheidungen	13
Links oder rechts?	23

Ein Arbeitsbuch aus unserer Reihe „Psycho-Tools“:
<http://www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/psycho-tools/>
Die Inhalte stammen aus unseren Beratungen, Coachings, Seminaren und Lehrgängen:
www.telos-training.com



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-Körper-Therapie 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.

Hinweise

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit müssen daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. 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 die jeweils vorgeschlagenen Techniken und Instrumente durchführen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Unternehmensberatung dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig mit Problemen oder Störungen zu tun haben, die Sie nicht lösen können oder wenn sie erfahren haben, dass Sie in Ihrem Arbeitsumfeld nicht die nötige Unterstützung bekommen, wenden Sie sich bitte an Ihren Vorgesetzten und / oder holen Sie sich für sich an Ihrem Wohnort professionelle Hilfe.

Kontakt

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



Das ungelebte Leben

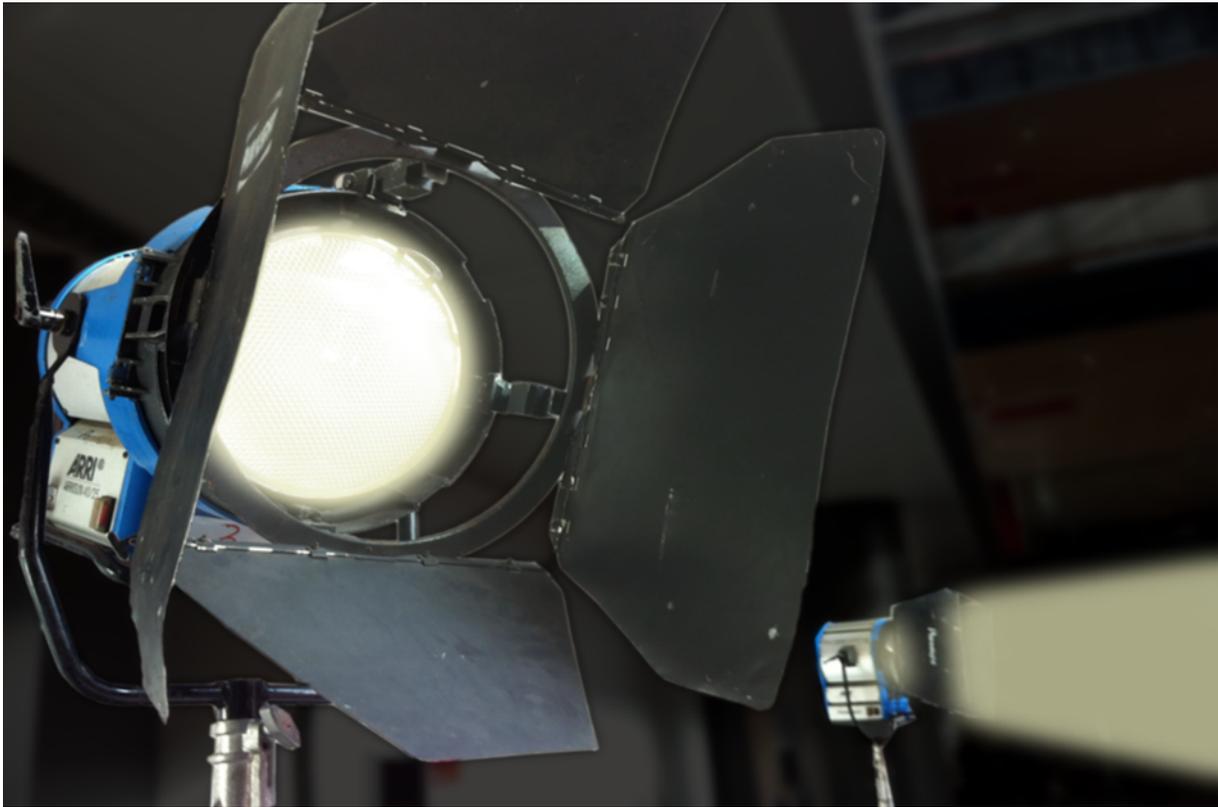


Foto: Dr. E. Teutsch – IMG_8013b

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...



Foto: Dr. E. Teutsch – D02333b

Die Sonne scheint überall hin, wenn Sie wollen.

Das St.-Andreas-Kirchlein in Antlas am Ritten

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?

Ergänzungen: Ihre sonstigen Entscheidungen auf den **GRÜNEN** Listen

Wahrscheinlich fallen Ihnen noch weitere Ereignisse ein, die für Sie Weichen waren auf der Bahnstrecke Ihres Lebens. Dann notieren Sie andere wichtigen Ereignisse in Ihrem Leben: auf unseren grünen Listen finden Sie 40 freie Rubriken. 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“

Wahl der Schule:

Nicht-Entscheidung, Alternativen

Entscheidung für einen Beruf:

Nicht-Entscheidung, Alternativen

Entscheidung für eine Arbeit:

Nicht-Entscheidung, Alternativen

Partnerwahl:

Nicht-Entscheidung, Alternativen



Entscheidung für Familie:

Nicht-Entscheidung, Alternativen

Entscheidung für Kinder:

Nicht-Entscheidung, Alternativen

Entscheidung für Ortswechsel:

Nicht-Entscheidung, Alternativen

Entscheid. für Wohnsituation:

Nicht-Entscheidung, Alternativen



Entscheidung für einen Verein:

Nicht-Entscheidung, Alternativen

Entscheidung für Hobby:

Nicht-Entscheidung, Alternativen

Entscheidung für Freunde:

Nicht-Entscheidung, Alternativen

Entscheid. politische Richtung:

Nicht-Entscheidung, Alternativen



Entsch. für Glaubensrichtung:

Nicht-Entscheidung, Alternativen

Entscheidung für Gefühle:

Nicht-Entscheidung, Alternativen

Entsch. für Freizeitgestaltung:

Nicht-Entscheidung, Alternativen

Entsch. für soziale Tätigkeit

Nicht-Entscheidung, Alternativen



Entscheidung für Bekleidung:

Nicht-Entscheidung, Alternativen

Entscheidung für Hobbys:

Nicht-Entscheidung, Alternativen

Entsch. für Anschaffungen:

Nicht-Entscheidung, Alternativen

Entscheidung für Geldanlagen:

Nicht-Entscheidung, Alternativen

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!



Entscheidung für Reisen:

Nicht-Entscheidung, Alternativen

Entscheid. für Umweltschutz:

Nicht-Entscheidung, Alternativen

Entscheidung für Ernährung:

Nicht-Entscheidung, Alternativen

Entscheidung für Erbschaft::

Nicht-Entscheidung, Alternativen



Entscheidung für Kunst:

Nicht-Entscheidung, Alternativen

Entscheid. für Kultur:

Nicht-Entscheidung, Alternativen

Entscheidung für Literatur:

Nicht-Entscheidung, Alternativen

Entscheidung für Musik::

Nicht-Entscheidung, Alternativen



Entscheidung für Theater:

Nicht-Entscheidung, Alternativen

Entscheid. für Ballett:

Nicht-Entscheidung, Alternativen

Entscheidung für Kabarett:

Nicht-Entscheidung, Alternativen

Entscheidung für Tanz:

Nicht-Entscheidung, Alternativen



Ihre sonstigen Entscheidungen

Sonstige Entscheidung

Nicht-Entscheidung, Alternativen

1)..... 

..... 

..... 

..... 

..... 

2)..... 

..... 

..... 

..... 

..... 

3)..... 

..... 

..... 

..... 

..... 

4)..... 

..... 

..... 

..... 

..... 

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!



Sonstige Entscheidung

Nicht-Entscheidung, Alternativen

5).....

.....

.....

.....

.....

6).....

.....

.....

.....

.....

7).....

.....

.....

.....

.....

8).....

.....

.....

.....

.....

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!



Sonstige Entscheidung

Nicht-Entscheidung, Alternativen

9).....

.....

.....

.....

.....

10).....

.....

.....

.....

.....

11).....

.....

.....

.....

.....

12).....

.....

.....

.....

.....

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!



Sonstige Entscheidung

Nicht-Entscheidung, Alternativen

13).....

14).....

15).....

16).....

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!



Sonstige Entscheidung

Nicht-Entscheidung, Alternativen

17).....

18).....

19).....

20).....

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!



Sonstige Entscheidung

Nicht-Entscheidung, Alternativen

21).....

22).....

23).....

24).....

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!



Sonstige Entscheidung

Nicht-Entscheidung, Alternativen

25).....

26).....

27).....

28).....

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!



Sonstige Entscheidung

Nicht-Entscheidung, Alternativen

29).....

30).....

31).....

32).....

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!



Sonstige Entscheidung

Nicht-Entscheidung, Alternativen

33).....

34).....

35).....

36).....

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!



Sonstige Entscheidung

Nicht-Entscheidung, Alternativen

37).....

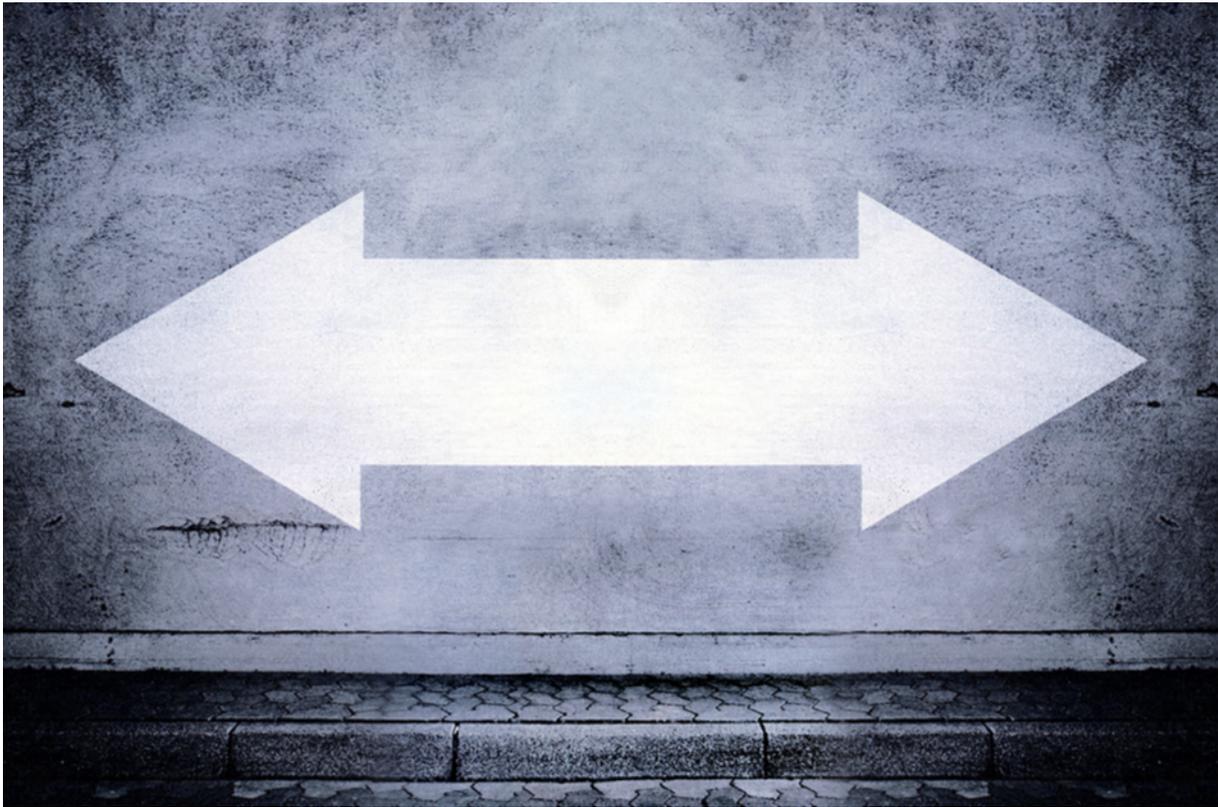
38).....

39).....

40).....

© telos-training.com Nur für den persönlichen Gebrauch!

Links oder rechts?



Grafik: TELOS - 09336d

Welchen Weg wir auch gehen: der jeweils andere bleibt ungegangen.

Aus unserer Symbolbibliothek

Hier noch ein paar Zitate zum Thema: „Entscheidungen und Alternativen“

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.

Magdalena Gasser
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 Inhalte stammen aus unseren Beratungen, Coachings, Seminaren und Lehrgängen:

www.telos-training.com