

Vorwort	11
I Therapeutische Strategien und Tools für das Reflektieren metaphysischer Themen und für das Analysieren und Planen von Lebenszielen	15
Einleitung	17
1 Wert- und Glaubensgrundsätze erheben und reflektieren	31
1.1 Wodurch bin ich?	33
1.2 Mausestot oder unsterblich?	37
1.3 Was ist der Sinn meines Lebens?	41
1.3.1 Lebenszweck	41
1.3.2 Lebensziel	42
1.4 Was ist moralisch?	44
1.5 Strategien für typische Widerstände	46
1.6 Weiterführende Literatur	53
2 Handlungsziele: Den Ist-Zustand erheben	54
2.1 Bestehende Handlungsziele erheben	54
2.2 Energie- und Zeitbedarf erheben	55
2.3 Strategien für typische Widerstände	56
2.4 Weiterführende Literatur	59
3 Bestehende Ziele analysieren und auf Angemessenheit prüfen	61
3.1. Arten von Zielproblemen	61
3.2 Ursachen von Zielproblemen	62
3.3 Konsequenzen von Zielproblemen	68
3.4 Bestehende Ziele auf Angemessenheit prüfen	72
3.4.1 Metaphysische Ziele prüfen	72
3.4.2 Handlungsziele prüfen	74
3.4.3 Zielprobleme und psychische Erkrankungen	77
3.5 Strategien für typische Widerstände	78
3.6 Weiterführende Literatur	87

4	Handlungszielpläne: Den Soll-Zustand erarbeiten	88
4.1	Therapeutische Strategie erstellen	88
4.2	Veränderungsziele des Klienten erfragen und ggf. neue erarbeiten	89
4.3	Handlungszielpläne für unterschiedliche Zeithorizonte erstellen lassen	90
4.4	Handlungszielpläne prüfen	92
4.4.1	Handlungszielplan mit widersprüchlichen Handlungszielen	92
4.4.2	Handlungszielplan mit irrationalen Handlungszielen	94
4.4.3	Handlungszielplan mit fehlenden Handlungszielen	95
4.4.4	Handlungszielplan mit zu vielen Handlungszielen	98
4.5	Hierarchische Struktur der Handlungsziele erstellen lassen	100
4.6	Korrigierte Handlungszielpläne prüfen und ggf. nachbessern lassen	101
4.7	Strategien für typische Widerstände	101
4.8	Weiterführende Literatur	105
II	Kasuistik mit Beispieldialogen	107
5	Lebensziele mit einer Klientin analysieren und planen, die keine Ziele verfolgt	109
5.1	Relevante Glaubensgrundsätze und Werte erheben und reflektieren	110
5.2	Handlungsziele: Den Ist-Zustand erheben	121
5.3	Bestehende Ziele analysieren und auf Angemessenheit prüfen	122
5.4	Handlungszielpläne: Den Soll-Zustand erarbeiten	124
5.4.1	Veränderungsziele der Klientin erfragen und ggf. neue erarbeiten	124
5.4.2	Handlungszielpläne für unterschiedliche Zeithorizonte erstellen lassen	124
5.4.3	Handlungszielpläne prüfen und ggf. korrigieren lassen	125
5.4.4	Hierarchische Struktur der Handlungsziele erstellen lassen	129
5.4.5	Korrigierte Handlungszielpläne prüfen und ggf. nachbessern lassen	129
5.5	Umgang mit typischen Widerständen beim Umsetzen der therapeutischen Strategie	133

6	Lebensziele mit einem Klienten analysieren und planen, der zu wenige Ziele verfolgt	135
6.1	Relevante Glaubensgrundsätze und Werte erheben und reflektieren	136
6.1.1	Relevante Glaubensgrundsätze erheben	136
6.1.2	Relevante Werte erheben	138
6.2	Handlungsziele: Den Ist-Zustand erheben	138
6.3	Bestehende Ziele analysieren und auf Angemessenheit prüfen	139
6.3.1	Ziele auf Widersprüchlichkeit prüfen	139
6.3.2	Art, Ursache und Konsequenzen des Problems diagnostizieren	140
6.4	Handlungszielpläne: Den Soll-Zustand erarbeiten	141
6.4.1	Problemeinsicht und Veränderungsmotivation prüfen und ggf. stärken oder aufbauen	141
6.4.2	Veränderungsziele des Klienten erfragen und ggf. neue erarbeiten lassen	141
6.4.3	Handlungszielpläne für unterschiedliche Zeithorizonte erstellen lassen	146
6.4.4	Handlungszielpläne prüfen und ggf. korrigieren lassen	147
6.4.5	Hierarchische Struktur der Handlungsziele erstellen lassen	155
6.4.6	Korrigierte Handlungszielpläne prüfen und ggf. nachbessern lassen	156
6.5	Umgang mit typischen Widerständen beim Umsetzen der therapeutischen Strategie	158
7	Lebensziele mit einem Klienten analysieren und planen, der zu viele Ziele verfolgt	166
7.1	Relevante Glaubensgrundsätze und Werte erheben und reflektieren	167
7.2	Handlungsziele: Den Ist-Zustand erheben	169
7.3	Bestehende Ziele analysieren und auf Angemessenheit prüfen	170
7.4	Handlungszielpläne: Den Soll-Zustand erarbeiten	172
7.4.1	Problemeinsicht und Veränderungsmotivation prüfen und ggf. stärken oder aufbauen	173
7.4.2	Veränderungsziele des Klienten erfragen und ggf. einige abwählen lassen	173
7.4.3	Handlungszielpläne für unterschiedliche Zeithorizonte erstellen lassen	174

7.4.4	Handlungszielpläne prüfen und ggf. korrigieren lassen	176
7.4.5	Hierarchische Struktur der Handlungsziele erstellen lassen	179
7.4.6	Korrigierte Handlungszielpläne prüfen und ggf. nachbessern lassen	181
7.5	Umgang mit typischen Widerständen beim Umsetzen der therapeutischen Strategie	184
8	Lebensziele in Beratungsstellen und im Coaching analysieren und planen	189
8.1	Lebensziele in der Erziehungsberatung analysieren und planen	190
8.2	Lebensziele in der Berufsberatung analysieren und planen	191
8.3	Lebensziele in der Schwangerschaftsberatung analysieren und planen	193
8.4	Lebensziele in der Seelsorge analysieren und planen	194
8.5	Lebensziele in der Ehe- und Paarberatung analysieren und planen	195
8.6	Lebensziele im Coaching analysieren und planen	196
	Anhang	199
	Arbeitsmaterialien	201
	Glossar	243
	Literatur	250
	Sachwortverzeichnis	254
	Hinweise zum Arbeitsmaterial	260