

# Vom Opfer zum Gestalter

## 5 Schritte nach Elisabeth Lukas

1

### **Was ist mein Problem?**

Beschreiben Sie das aktuelle Problem und seine schicksalhaften, unveränderbaren Bedingungen ganz konkret.

2

### **Wo liegt mein Freiraum?**

Schwierige Lebensumstände werden uns vorgesetzt - doch wie wollen wir auf diese spezifischen, an uns gerichteten Lebensfragen antworten? Die Antwort liegt in unserem persönlichen Freiraum.

3

### **Welche Wahlmöglichkeiten habe ich?**

Sammeln Sie diese zunächst ganz ohne Wertung. Oft ist es hilfreich, sich dafür eine Zeit der Stille zu nehmen, um in Ruhe kreative Wege finden zu können.

# Vom Opfer zum Gestalter

## 5 Schritte nach Elisabeth Lukas

4

### **Welche davon ist die sinnvollste?**

Die sinnvollste Option ist aus Sicht der Logotherapie jene, welche vor unserem Gewissen die gesollte und bestmögliche in einer konkreten Situation für die eigene Person und ihr Umfeld ist.

5

### **Entscheidung: Ja, diese eine will ich verwirklichen!**

Ein fester Beschluss gibt uns enorme Kraft für die Umsetzung und Überwindung möglicher innerer oder äußerer Widerstände.