

Der Zweck dieser Übung besteht darin, Klienten zu helfen, die für sie wichtigsten Leitsätze zu entdecken. Sie können die folgenden Seiten auf festes Papier kopieren und die Karten dann für Ihre Klienten ausschneiden und eventuell laminieren.

Anleitung. Bitten Sie Ihre Klienten, sich jede Karte anzuschauen und sie dann einem von drei Stapeln zuzufügen.

- ▶ Stapel 1: Diese Leitsätze sind eher unwichtig für mich.
- ▶ Stapel 2: Diese Leitsätze sind mittelmäßig wichtig für mich.
- ▶ Stapel 3: Diese Leitsätze sind sehr wichtig für mich.

Nachdem Klienten mit dem Sortieren fertig sind, bitten Sie sie, sich die Karten noch einmal anzusehen und dieses Mal die zehn wichtigsten Leitsätze auszusuchen. Wenn der Lebensleitsatz eines Klienten nicht unter den Karten ist, kann er oder sie den Leitsatz auf eine der leeren Karten schreiben.

Nachbereitung. Fragen Sie Ihre Klienten, ob Sie bereit sind, Ihnen zu erzählen, was ihnen wichtig war. Während sie über verschiedene Leitsätze sprechen, achten Sie auf Zeichen von Vitalität und Enthusiasmus in ihren Augen, Gestik und Tonfall. Dies gibt Ihnen wichtige Hinweise darauf, was die Klienten wirklich vom Leben wollen und worauf sie voraussichtlich bereit sind, in der Therapie hinzuarbeiten. Sie können Klienten ebenfalls fragen, ob sie überrascht waren, wie unwichtig einige Leitsätze im Vergleich zu anderen waren. Viele von uns verbringen jede Menge Zeit mit Dingen, die absolut unwichtig sind.



Im Einklang mit der Natur leben	Weisheit erwerben und das Leben verstehen
Gerechtigkeit fördern und mich um Schwache kümmern	Gegenüber Freunden, Familie und/oder meiner Gruppe zuverlässig sein
Anderen helfen	Begehrnt sein
Liebevolle Freundschaften haben	Ehrgeizig und fleißig sein
Ein Gefühl von Erfolg haben und einen bleibenden Beitrag leisten	Ein aufregendes Leben haben
Ein Leben voller Überraschungen haben	Körperlich fit sein
Sport treiben	Im Einklang mit meinem religiösen Glauben leben
Respekt für Tradition zeigen	Beherrscht sein und Verführungen widerstehen
Meinen Verpflichtungen nachkommen	Die Sicherheit und Geborgenheit meiner Lieben aufrechterhalten



Schönheit schaffen (in allen Bereichen, wie Kunst, Tanz, Garten)	Vor Gefahr sicher sein
Ehrlich sein	Einfluss auf Menschen haben
Echte und enge Freunde haben	Sexuell aktiv sein
Kompetent und effizient sein	Neugierig sein, neue Dinge entdecken
Ein abenteuerliches Leben haben	Positive Gefühlszustände erleben
Mich gesund ernähren	Musik, Kunst und/oder Theater genießen
Eins sein mit Gott und dem Universum	Streitigkeiten schlichten
Respektvoll sein zu Eltern und alten Menschen	Dinge organisieren
Alle Gefälligkeiten erwidern und niemandem etwas schulden	Dinge managen



Wohlhabend sein	Autorität besitzen, das Sagen haben
Ein schönes, geruhames Leben haben	Essen und Trinken genießen
Kreativ sein	Unabhängig sein
Etwas herausfinden, Probleme lösen	Ein besserer Mensch werden
Sich gut fühlen	Ein stressfreies Leben führen
Dinge entwerfen	Andere unterrichten
Dinge bauen und reparieren	Draußen arbeiten
Klar definierte Arbeit leisten	Dinge erforschen