

# Vorbereitungen für die Logotherapie

Zeichnen Sie die Lebenskurve Ihrer Zufriedenheit, die Höhen und Tiefen in ihren bisherigen Lebensphasen:

Sehr zufrieden

Geburt ..... Jetzt

Wenig zufrieden

## Füllen Sie das Alphabet des Glücks aus.

Was macht Sie glücklich? Ergänzen Sie zu jedem Buchstaben einen Begriff.

A _	G _	M _	T _
B _	H _	N _	U _
C _	I _	O _	V _
D _	J _	P _	W _
E _	K _	R _	XY _
F _	L _	S _	Z _

Überlegen Sie, was aus der Liste Sie am glücklichsten macht.

**Schreiben Sie die zehn noch lebenden Personen oder fiktiven Gestalten [zum Beispiel aus der Literatur] auf, die für Sie besonders bedeutungsvoll, begeisternd, erschreckend oder nachahmenswert sind. Beschreiben Sie das Verhalten dieser Personen mit mindestens fünf Begriffen.**

Begriff 1      Begriff 2      Begriff 3      Begriff 4      Begriff 5      ....

Person 1

Person 2

Person 3

Person 4

Person 5

Person 6

Person 7

Person 8

Person 9

Person 10

**Schreiben Sie nun zehn nicht mehr lebende Personen oder historische Gestalten auf, die für Sie besonders bedeutungsvoll, begeisternd, erschreckend oder nachahmenswert sind. Beschreiben Sie auch das Verhalten dieser Personen mit mindestens fünf Begriffen.**

Begriff 1      Begriff 2      Begriff 3      Begriff 4      Begriff 5      ....

Person 1

Person 2

Person 3

Person 4

Person 5

Person 6

Person 7

Person 8

Person 9

Person 10

Bringen Sie Ihre Aufzeichnungen in die erste Sitzung mit.