

# Vom WOVON zum WOFÜR

Ressourcenorientierte Ansätze für Coaching und Training  
aus logotherapeutischer Sicht

Dr. Brigitte Ettl  
Institut für System und Werte



Wien, 25. November 2015

---

Wirtschaftstrainer-Expertentag

---

*„Ich habe den Sinn meines Lebens  
darin gesehen,  
anderen zu helfen, in ihrem Leben  
einen Sinn zu sehen.“*

Viktor Emil Frankl

# Viktor E. Frankl

---



1905 - 1997, Wien

Univ.-Prof. Dr.med.(1930), Dr.phil.(1949), Dr.h.c.mult.

in 2. Ehe verheiratet (1947) mit Elly,  
Tochter Gabriele;

Prof. für Neurologie u. Psychiatrie an der Uni Wien,  
Professuren in Amerika: Harvard , Dallas und Pittsburgh.

Seine 32 Bücher sind in 26 Sprachen erschienen.  
Von einem einzigen unter diesen Büchern ("Man's Search  
for Meaning") sind weit über neun Millionen Exemplare  
erschienen.

# Viktor E. Frankl

---



## Kindheit & Jugend

Kontakt mit Sigmund Freud:

1. Publikation 1922 - Internationale Zeitschrift für Psychoanalyse

Beschäftigung mit Existentialismus (Kierkegaard, Nietzsche, Schopenhauer, Heidegger, Jaspers, Buber, Scheler )

Studium der Medizin - Promotion 1930;

Kontakt mit Alfred Adler - Hinwendung zur Individualpsychologie / Trennung 1927

# Existenzanalyse & Logotherapie

---

## Definitionen:

**Existenzanalyse** ist eine anthropologische Betrachtungsweise des Menschen in seiner Ganzheit, d.h. in allen Dimensionen - Körper, Psyche, Geist

⇒ *Analyse auf Geistiges hin*

**Logotherapie** ist eine sinnorientierte Psychotherapie mit dem Ziel eines Einstellungswandels des Klienten zu seiner Person und seinem Schicksal;

⇒ *Therapie vom Geistigen her*



# Existenzanalyse & Logotherapie

---

## Das Menschenbild: der dreidimensionale Mensch

**Körper:** leibliche Phänomene, wie organisches Zellgeschehen, biologisch-physiologische Körperfunktionen

**Psyche:** Sphäre der Befindlichkeit:  
Emotionen ( Gefühle, Instinkte, Begierden ),  
Kognitionen ( intellektuelle Begabungen )  
Verhaltensmuster und Prägungen

**Geist:** Möglichkeit der Stellungnahme zu Körper und Psyche;  
Interessen ( sachlich, künstlerisch );  
Gewissen, Religiosität, Wertverständnis



# Existenzanalyse & Logotherapie

---

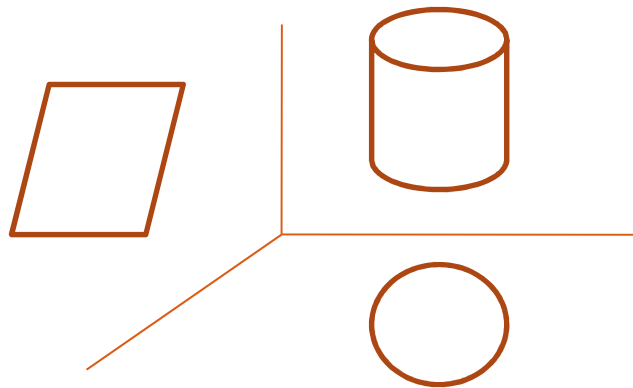
## Zwei Gesetze der Dimensionalontologie:

### 1. Gesetz:

*„Ein und dasselbe Ding, aus seiner Dimension heraus in verschiedene Dimensionen hinein projiziert, die niedriger sind als die eigene, bildet sich auf eine Art und Weise ab, dass die Abbildungen einander widersprechen.“*



Bsp.: Trinkglas - Kreis, Rechteck - bzw. geschlossene Figuren

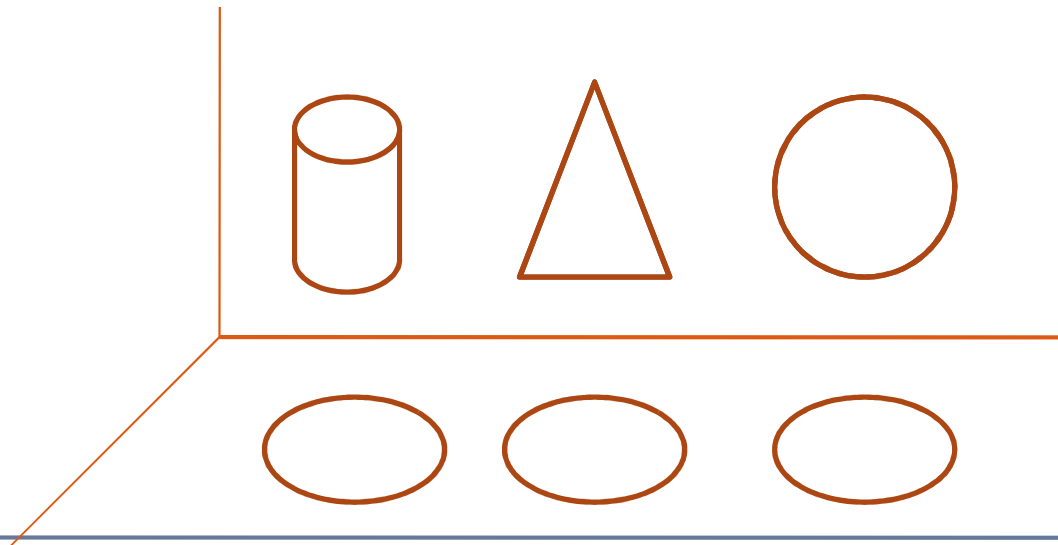


# Existenzanalyse & Logotherapie

## Zwei Gesetze der Dimensionalontologie:

### 2. Gesetz:

„Verschiedene Dinge, aus ihrer Dimension heraus in ein und dieselbe Dimension hinein projiziert, die niedriger ist als ihre eigene, bilden sich auf eine Art und Weise ab, dass die Abbildungen mehrdeutig sind.“





# Existenzanalyse & Logotherapie

---

## Bedeutung der Dimensionalontologie für Coaching und Training:

„...auch der Mensch, um die Dimension des spezifisch Humanen reduziert und in die Ebenen der Biologie und Psychologie projiziert, bildet sich auf eine Weise ab, dass die Abbildungen einander widersprechen. Denn die Projektion in die biologische Ebene ergibt somatische Phänomene, während die Projektion in die psychologische Ebene psychische Phänomene ergibt....“



# Existenzanalyse & Logotherapie

---

## Bedeutung der Dimensionalontologie für Coaching und Training:

- Jede höhere Dimension ist die umfassendere, die eine niedrigere in sich einschließt und mitgestaltet.
- Der geistigen Dimension kommt die Fähigkeit der Stellungnahme zu und damit die Möglichkeit, die Gesetze der niedrigeren Dimensionen in ihrer Geltung zu beschränken:



## TROTZMACHT DES GEISTES

„Ich muss mir von mir selber nicht alles gefallen lassen“

# Existenzanalyse & Logotherapie

---

## TROTZMACHT DES GEISTES

„Ich muss mir von mir selber nicht alles gefallen lassen“



# Viktor E. Frankl

---



## **Arzt in der Zwischenkriegszeit**

Gründung von Schülerberatungsstellen zur Suizidprävention

Assistenzarzt an der Psychiatrischen Uni-Klinik  
Assistenz „Am Steinhof“ – Betreuung suizidgefährdeter Patienten

Beginn der Entwicklung der Logotherapie  
Eröffnung einer Privatpraxis 1937

Leitung der Neurologischen Abteilung am jüdischen Rothschild-Spital 1940

Hochzeit mit Tilly Grosser 1941

# Existenzanalyse & Logotherapie

---

## Der Wille zum Sinn

- Für Frankl ist das Sinnbegehren des Menschen das entscheidend Menschliche, das in *allen* Menschen vorhanden ist:
  - *„Sinn ist etwas, das man finden muss, nicht etwas, das einem gegeben wird. Der Mensch kann ihn nicht erfinden, sondern muss ihn entdecken.“*  
(aus „Psychotherapie für den Alltag“ )
  - *„Jeder Tag, jede Stunde wartet mit einem neuen Sinn auf, und auf jeden Menschen wartet ein anderer Sinn.“*  
(aus „Das Leiden am sinnlosen Leben“ )



# Existenzanalyse & Logotherapie

---

## Der Wille zum Sinn

- Auf Lebensfragen antworten heißt, sie verantworten - die Antworten in die Tat umsetzen.
- Die Sinnwahrnehmung erstreckt sich nicht nur auf die Realität sondern auf die Entdeckung einer Möglichkeit vor dem Hintergrund der Wirklichkeit, und zwar handelt es sich um die Möglichkeit, die Wirklichkeit zu verändern.
- *„Wo es ein Ziel gibt, da gibt es auch einen Willen“*



# Existenzanalyse & Logotherapie

---

## Sinn des Augenblicks:

Aufgabencharakter des Lebens im Hier und Jetzt

Höchstmögliche **Aktivierung des Lebens:**

vom „patients“ zum „agens“:

Verantwortlichsein für Werte-Verwirklichung



Doppelte Spezifität der Aufgaben:

- verschieden von Mensch zu Mensch (**Einzigartigkeit** jeder Person)
- verschieden von Stunde zu Stunde (**Einmaligkeit** jeder Situation)

# Existenzanalyse & Logotherapie

---

## Kopernikanische Wende:

Das **Leben** selbst ist es,  
das dem Menschen **Fragen stellt**.  
Er hat nicht zu fragen,  
er ist vielmehr der vom Leben her **Befragte**,  
der dem Leben zu **antworten** -  
das Leben zu **ver-antworten** hat.





# Viktor E. Frankl

---



## Krieg & Konzentrationslager

September 1942: Theresienstadt (mit Tilly und Eltern)

Oktober 1944: Auschwitz-Birkenau ... Dachau-  
Kaufering ... Türkheim

Abschied von Tilly; Verlust der „Ärztlichen  
Seelsorge“

27.4.1945: Befreiung

15.8.1945: Rückkehr nach Wien

- Frau und Eltern waren in den Lagern umgekommen
- Beginn an der Rekonstruktion der „Ärztlichen  
Seelsorge“ und an „Trotzdem ja zum Leben Sagen“

Februar 1946: Beginn der Arbeit in der Poliklinik

# Existenzanalyse & Logotherapie

---

## Drei existentielle Kompetenzen:

### Selbsttranszendenz:

Menschliches Sein verweist immer auf etwas, das nicht wieder es selbst ist - entweder auf einen Sinn, den es zu erfüllen gilt oder auf mitmenschliches Dasein, dem es begegnet.

### Selbstdistanzierung:

Fähigkeit, sich vom Psychophysikum zu distanzieren - von der Hyperreflexion zur Sinnverwirklichung

### Trotzmacht des Geistes:

Grundpotential, in dem die Unzerstörbarkeit der geistigen Person deutlich wird.



# Existenzanalyse & Logotherapie

---

## Dereflexion:

Strategie mit dem Ziel Hyperreflexion abzubauen und statt dessen Wert- und Sinnverwirklichungsmöglichkeiten zu erkennen.

Stärkt Fähigkeit zur Selbsttranszendenz



**Mittel:** Lenkung der Aufmerksamkeit auf einen anderen, positiven Inhalt

**Kontraindikationen:** Depression, Suizidalität, akut psychotische Zustände

**Voraussetzung:** Gute Beziehung ( Klient / Berater )

**Gefahr:** Direktivität

# Viktor E. Frankl

---



## Nach dem Krieg

1946 Begegnung mit Elly

1947 Hochzeit

1949 Geburt von Tochter Gaby

1949 Promotionsstudium Philosophie und Psychologie  
(Dissertation: „Der unbewusste Gott“)

1955 a.o. Professor

Bergsteigen:

Staatlich geprüfter Bergführer - Rax als Lebensraum:

*„Jede wichtige Entscheidung, die ich getroffen habe, ist auf der Rax gefallen.“*

# Existenzanalyse & Logotherapie

---

## Werte:

- Sinnuniversalien, d.h. sie stellen eine objektive Realität dar
- moralische und ethische Prinzipien, die sich in einer Gesellschaft entwickeln bzw. auch verändern können
- Werterkenntnis ist subjektiv bedingt



*„Werte können wir nicht nur lehren - Werte müssen wir leben.“*

# Existenzanalyse & Logotherapie

---

## Wertkategorien - 3 Wege zum Sinn:

- **Schöpferische Werte:**  
sinnvolles Gestalten und kreatives Erfinden in Arbeit  
u. Freizeit
- **Erlebniswerte:**  
innere Bereicherung durch Erleben und Begegnung
- **Einstellungswerte:**  
Realisierung von Einstellungen gegenüber einem  
unabänderlichen Schicksal

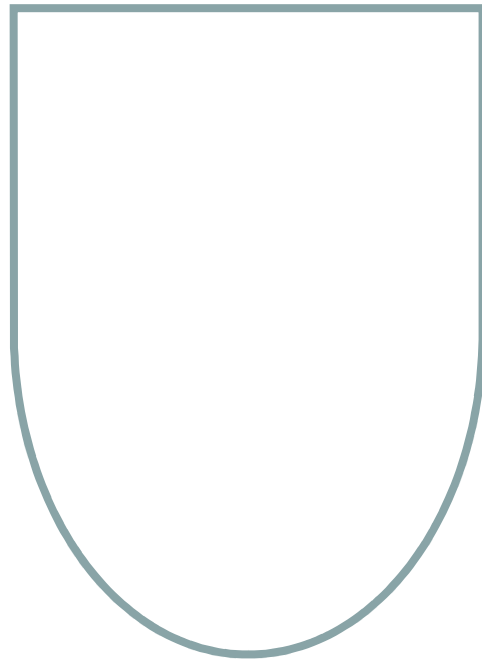


# Existenzanalyse & Logotherapie

---

## Werte -Wappen

Die Hinterfragung der eigenen „Glaubenssätze“, der eigenen Werte kann bei vielen Entscheidungen bzw. Konflikten eine hilfreiche Orientierungshilfe sein.



1. Welche Werte waren in meiner Herkunftsfamilie wichtig?
2. Welche Werte davon sind mir heute wichtig?
3. Welche neuen Werte möchte ich mit reinnehmen?
4. Von welchen Werten möchte ich mich endgültig verabschieden oder zumindest auf Distanz gehen?
5. Welche 3 Werte sind mir in der Arbeit besonders wichtig?

# Existenzanalyse & Logotherapie

---

## Paradoxe Intention

- stärkt Fähigkeit zur Selbstdistanzierung
- durchbricht Teufelskreis einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung
- wirkt vor allem bei schambezogenen Ängsten



kranker  
Bereich

heiler Bereich

z.B.: Angst vor Erröten

wünsche mir extremes Erröten -  
Erröten tritt nicht ein

### Anleitung:

Klienten sollen sich zumindest für den Augenblick wünschen bzw. vornehmen, wovor sie sich fürchten.

Paradoxe Intention braucht Humor zur übersteigerten Formulierung - Ängste und Symptome werden dadurch in ihrer Bedeutung relativiert, die Überbewertung wird gelockert



# Viktor E. Frankl

---



## **Seine Bedeutung für die Welt:**

In den 1950er-Jahren begann eine ausgedehnte Reisetätigkeit, meist in Begleitung von Elly - unzählige Menschen hörten seine Vorträge

(Nord- und Südamerika, Australien, Indien, Naher Osten,... )

Zahlreiche Publikationen entstanden

1993: Ehrendoktor der Universität Chicago für Elly

2.9.1997: Viktor E. Frankl stirbt wenige Tage nach einer Bypass-Operation

# Existenzanalyse & Logotherapie

---

## Schicksal - Freiheit - Verantwortung

### schicksalshafter Bereich

- = Unabänderliches
- = Ich bin so, **weil** ...
- Vergangenheit ( Verwirklichtes )
- andere Menschen
- Gesundheit
- keine Verantwortung
- keine Wahlmöglichkeit

### persönlicher Freiraum

- = Änderbares
- = Ich bin so, **aber** ...
- Möglichkeiten
- Gestaltbarkeit
- Entscheidungen in Handlung und Haltung
- **!!! Verantwortung !!!**
- **!!! Wahlzwang !!!**



# Existenzanalyse & Logotherapie

---

## Einstellungmodulation

Ziel: Modifizierung pathogener Einstellungen, insbesondere dann, wenn problematische Tatsachen nicht zu verändern sind



### Vorgangsweise:

1. Schritt: Abklärung, ob nicht tatsächliche Veränderung möglich ist
2. Schritt: z.B. Zeitreise; Imagination der Folgen; Rituale als Grenzpunkte; Versöhnung mit dem Ursprung von Verhaltensweisen

---

*„Wenn wir den Menschen so nehmen wie er ist,  
dann machen wir ihn schlechter.  
Wenn wir ihn aber so nehmen, wie er sein soll,  
dann machen wir ihn zu dem, was er sein kann.“*

*Viktor E. Frankl ( nach J.W. Goethe )*

---

Viel Freude bei der weiteren Beschäftigung  
mit Logotherapie & Existenzanalyse  
und dem Erproben der Methoden!

*Dr. Brigitte Ettl*

0676-4314074

office@brigitte-ettl.at

www.brigitte-ettl.at

www.system-und-werte.at