



EUROPÄISCHE AKADEMIE FÜR  
**LOGOTHERAPIE -**  
**UNIVERSITÄR**

## Diplomarbeit

**„Sinnvolle Entscheidungen treffen: Ein  
logotherapeutischer Leitfaden zu Klarheit und  
Sinnfindung in herausfordernden Lebenssituationen“**

eingereicht von

**Ing. Dipl. wirt.- Ing. (FH) Martin Pikalo**

Ausbildungsjahrgang: PSB Klagenfurt 2023\_WS

Loibach: 01.10.2025

Pikalo Martin

## **Abstract**

Pikaloo, Martin:

Sinnvolle Entscheidungen treffen: Ein logotherapeutischer Leitfaden zu Klarheit und Sinnfindung in herausfordernden Lebenssituationen. 2025, 44 Seiten  
Europäische Akademie für Logotherapie, Fachbereich Psychosoziale Beratung,  
Diplomarbeit, 2025

Referat:

Entscheidungen zu treffen, gehört zu den grundlegenden Herausforderungen des Lebens. Doch während viele Menschen auf kognitive Strategien wie Pro und Contra Listen zurückgreifen, bleibt oft der tiefergehende Sinn ihrer Wahl unerforscht. Warum entscheiden wir uns, wie wir uns entscheiden? Und wie können wir sicherstellen, dass diese Entscheidungen nicht nur kurzfristige Probleme lösen, sondern unser Leben langfristig bereichern?

Die Logotherapie bietet hier einen einzigartigen Ansatz, indem sie den Fokus vom „Was will ich?“ hin zu „Was erwartet das Leben von mir?“ verlagert. In dieser Frage liegt eine transformative Kraft, die nicht nur Klarheit schafft, sondern auch tiefen Sinn. Diese Diplomarbeit will zeigen, wie dieser Ansatz in die Praxis der Lebens- und Sozialberatung integriert werden kann und wie er Klienten dazu befähigt, Entscheidungen zu treffen, die nicht nur rational, sondern auch erfüllend sind.

Wer also danach strebt, nicht nur Entscheidungen zu treffen, sondern sie sinnerfüllt zu gestalten, findet in dieser Arbeit einen wegweisenden Ansatz.

## Inhaltsverzeichnis

<b>Abstract .....</b>	I
<b>Inhaltsverzeichnis .....</b>	II
<b>Abbildungsverzeichnis .....</b>	V
<b>Tabellenverzeichnis .....</b>	V
<b>Gender Erklärung .....</b>	V
<b>1 Einleitung .....</b>	1
1.1 Die Kraft sinnorientierter Entscheidungen .....	1
1.2 Zielsetzung: Ein praktischer Leitfaden für Sinn und Orientierung .....	2
1.3 Methodisches Vorgehen .....	2
<b>2 Theoretische Grundlagen der Logotherapie nach Viktor Frankl .....</b>	4
2.1 Der Mensch als sinnorientiertes Wesen .....	4
2.2 Freiheit und Verantwortung als Grundlage der Entscheidung .....	5
2.3 Existentielle Frustration und Entscheidungskrisen .....	5
2.4 Das Gewissen als Sinnorgan .....	6
2.5 Zwischen Reiz und Reaktion: Der Raum der Freiheit .....	6
2.6 Entscheidungsethik nach Frankl .....	7
2.7 Die Sinnkrise der modernen Gesellschaft .....	8
2.8 Logotherapie im Vergleich zu anderen Beratungsansätzen .....	8
2.9 Aktuelle Methoden zur Entscheidungshilfe .....	9
<b>3 Methodik der Arbeit .....</b>	11
3.1 Forschungslogik und Positionierung .....	11
3.2 Literaturarbeit als Fundament .....	11
3.3 Entwicklung des logotherapeutischen Entscheidungsmodells .....	12
3.4 Fallarbeit und Reflexion .....	13
3.5 Workshop Setting als explorative Erprobung .....	13
3.6 Leitfaden für sinnvolle Entscheidungen treffen .....	14
3.7 Zielsetzung der Methode .....	14

<b>4 Logotherapeutisches Entscheidungsmodell im Detail.....</b>	<b>15</b>
4.1 Überblick über den Entscheidungsprozess.....	15
4.2 Beschreibung des Flussdiagramms.....	16
4.3 Die sechs Schritte im Einzelnen .....	17
4.4 Stärken und Grenzen des Modells .....	19
<b>5 Fallbeispiele aus der Praxis .....</b>	<b>20</b>
5.1 Methodischer Rahmen der Fallarbeit.....	20
5.2 Fallbeispiel A (ausführlich): Beruf oder Berufung? .....	20
5.3 Fallbeispiel B (ausführlich): Die Diagnose: Umgang mit Krankheit.....	23
5.4 Fallbeispiel C (kompakt): Beziehung: Trennung oder bleiben? .....	25
5.5 Fallbeispiel D (kompakt): Der Vater: Versöhnung oder Distanz?.....	26
5.6 Fallbeispiel E (kompakt): Umzug: Land oder Stadt?.....	27
5.7 Übergreifende Reflexion sämtlicher Fälle .....	27
<b>6 Workshop Anwendung und Auswertung .....</b>	<b>28</b>
6.1 Zielsetzung des Workshops.....	28
6.2 Aufbau und Ablauf .....	28
6.3 Auswertung der Rückmeldungen.....	29
6.3.1 Zusätzliche Bemerkungen zum Workshop .....	30
6.4 Reflexion des Workshops .....	30
6.5 Grenzen der Workshop Erprobung.....	31
6.6 Zwischenfazit.....	31
<b>7 Beratungspraxis: Empfehlungen für die Begleitung von Entscheidungssituationen .....</b>	<b>32</b>
7.1 Haltung des Beraters .....	32
7.2 Den Raum für Sinnfragen öffnen .....	32
7.3 Umgang mit Ambivalenz.....	33
7.4 Förderung der Eigenverantwortung .....	33
7.5 Praktische Tools für die Beratung.....	34
7.6 Rolle der Beratung bei schwierigen Entscheidungen .....	34
<b>8 Leitfaden für sinnvolle Entscheidungen treffen .....</b>	<b>35</b>
8.1 Inhalt des Leitfadens.....	35

8.2 Leitfaden bereits in der Praxis erprobt.....	36
<b>9 Fazit.....</b>	<b>37</b>
9.1 Schlussgedanke .....	38
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>39</b>
<b>Bücherquellen .....</b>	<b>39</b>
<b>Internetquellen .....</b>	<b>40</b>
<b>Anhang.....</b>	<b>41</b>
<b>Wertekarte.....</b>	<b>41</b>
<b>Sinn-Matrix.....</b>	<b>42</b>
<b>Entscheidungslogbuch .....</b>	<b>43</b>
<b>Eidesstattliche Versicherung .....</b>	<b>44</b>

## Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Skript Dr. Gstirner 01102023 Grundlagen Logotherapie Seite 22 . 4

## Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Bewertungsmatrix verkürzt Fallbeispiel 1 .....	22
Tabelle 2: Bewertungsmatrix verkürzt Fallbeispiel 2 .....	24
Tabelle 3: Ergebnistabelle Workshop Anwendung und Auswertung .....	30

## Gender Erklärung

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Arbeit überwiegend die männliche Form verwendet. Dies impliziert keine Benachteiligung anderer Geschlechter. Frauen, Männer und nicht-binäre Personen mögen sich gleichermaßen angesprochen fühlen. Die verkürzte Sprachform dient ausschließlich der sprachlichen Vereinfachung.

## Abkürzungsverzeichnis

bzgl.	bezüglich
bzw.	beziehungsweise
d.h.	das heißt
ggf.	gegebenenfalls
i.d.R.	in der Regel
S.	Seite(n)
sog.	sogenannte(n)
u. a.	unter anderem
u.U.	unter Umständen
z.B.	zum Beispiel

# 1 Einleitung

## 1.1 Die Kraft sinnorientierter Entscheidungen

In einer Welt, die von Geschwindigkeit, Informationsüberflutung und unzähligen Wahlmöglichkeiten geprägt ist, stehen Menschen mehr denn je vor der Herausforderung, richtungsweisende Entscheidungen zu treffen. Soll ich den sicheren Job behalten oder meinem Traum folgen? Kann ich meine Karriere und mein Familienleben in Einklang bringen? Wie finde ich heraus, was wirklich wichtig ist? Solche Fragen sind nicht nur pragmatisch, sondern tief existenziell. Sie fordern uns heraus, über den Moment hinauszudenken und zu erkennen, welche Entscheidungen unser Leben langfristig sinnvoll und erfüllend gestalten können.

Die Logotherapie nach Viktor Frankl bietet einen einzigartigen Ansatz, diese Herausforderungen zu bewältigen. Sie sieht den Menschen als Sinnsuchenden und zeigt Wege auf, wie selbst in unsicheren Zeiten und schwierigen Situationen sinnvolle Entscheidungen getroffen werden können. Anstatt sich von Ängsten, gesellschaftlichen Erwartungen oder kurzfristigen Vorteilen leiten zu lassen, gibt die Logotherapie den Menschen ein Werkzeug an die Hand, um ihren inneren Kompass zu finden und Entscheidungen auf Grundlage ihrer Werte und ihres Lebenssinns zu treffen. Diese Arbeit stellt die Frage, wie sinnorientierte Entscheidungsfindung im Rahmen der Lebens- und Sozialberatung praktisch umgesetzt werden kann.

Die Motivation zu dieser Arbeit entspringt sowohl aus meinem persönlichen und beruflichen Lebensweg als Familienvater und Führungskraft, als auch aus meiner Ausbildung zum Lebens- und Sozialberater mit dem Schwerpunkt Logotherapie.

Immer wieder habe ich erlebt, wie schwer es sein kann, Entscheidungen zu treffen. Nicht, weil es zu wenige Optionen gäbe, sondern weil es an innerer Klarheit fehlt. Oft ist nicht die Angst vor dem Falschen das Problem, sondern die Unsicherheit darüber, was wirklich richtig ist. Die Auseinandersetzung mit der Sinnfrage kann in solchen Momenten eine Orientierungshilfe bieten. Zwar nicht

im Sinne einfacher Antworten, sondern als Wegweiser zu innerer Stimmigkeit, zu einer Entscheidung, die sowohl den Verstand als auch das Herz einbezieht.

### **1.2 Zielsetzung: Ein praktischer Leitfaden für Sinn und Orientierung**

Das Ziel dieser Diplomarbeit ist es, einen praktischen und zugleich sinnstiftenden Ansatz für die Entscheidungsfindung zu entwickeln, der auf den Prinzipien der Logotherapie basiert. Dieser Ansatz soll Lebens- und Sozialberater in ihrer Arbeit unterstützen, Klienten eine klare und strukturierte Methode an die Hand zu geben, um:

1. **Ihre persönlichen Werte zu klären**, die als Leitlinien für sinnvolle Entscheidungen dienen.
2. **Den tieferen Sinn hinter ihren Handlungsoptionen zu erkennen**, um emotionale Unsicherheiten zu überwinden.
3. **Konkret handlungsfähige Entscheidungen zu treffen**, die im Einklang mit ihren Werten und ihrem Lebenssinn stehen.

Die Arbeit verfolgt dabei mehrere konkrete Ziele:

- **Theoretisches Ziel:** Die Grundprinzipien der Logotherapie in Bezug auf Entscheidungsfindung zu analysieren und verständlich aufzubereiten.
- **Praktisches Ziel:** Ein strukturierter Leitfaden für die Beratungspraxis, der sowohl kurzfristige "Quick Wins" als auch langfristige Orientierung ermöglicht.
- **Persönliches Ziel für Klienten:** Einen Prozess zu entwickeln, der Klienten dabei hilft, selbstbestimmt und sinnerfüllt Entscheidungen zu treffen, die ihre Lebensqualität erhöhen.

### **1.3 Methodisches Vorgehen**

Diese Diplomarbeit verfolgt einen konzeptionell-theoretischen Ansatz mit praxisnaher Ausrichtung. Im Zentrum steht die Entwicklung eines logotherapeutischen Entscheidungsmodells, das Ratsuchenden hilft, in komplexen Lebenssituationen sinnerfüllte Entscheidungen zu treffen. Die Methodik verbindet systematische Literaturarbeit mit der Ausarbeitung eines

sechsstufigen Entscheidungsprozesses, der zentrale Prinzipien Viktor Frankls wie z.B. Werteorientierung, Gewissensruf und Verantwortung, in eine strukturierte Beratungspraxis überführt.

Zur Veranschaulichung wurden fünf konkrete Fallbeispiele aus der psychosozialen Beratung herangezogen, die meines Erachtens typische Entscheidungskonflikte beleuchten. Diese wurden anschließend im Rahmen eines Workshops, mit ausgewählten Personen, explorativ erprobt. Ergänzend wurde ein praxisorientierter Leitfaden erstellt, der als Selbsthilfeinstrument dient und die Anwendung logotherapeutischer Methoden in der Entscheidungsfindung unterstützt.

Das methodische Vorgehen zielt nicht auf empirische Beweisführung, sondern auf die Verbindung von existenzieller Theorie und praktischer Relevanz. Es lädt dazu ein, Entscheidungen nicht nur als Wahlhandlungen zu verstehen, sondern als Ausdruck persönlicher Sinnverwirklichung.

## 2 Theoretische Grundlagen der Logotherapie nach Viktor Frankl

Die theoretische Grundlage dieser Arbeit bildet die Logotherapie nach Viktor E. Frankl, einem österreichischen Neurologen und Psychiater, der die sogenannte „Dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ begründete. Im Zentrum seiner Theorie steht der Mensch als ein Wesen, das nach Sinn strebt und nicht nach Lust (Sigmund Freud) oder Macht (Alfred Adler), sondern nach Bedeutung. (Siehe Abbildung 1)

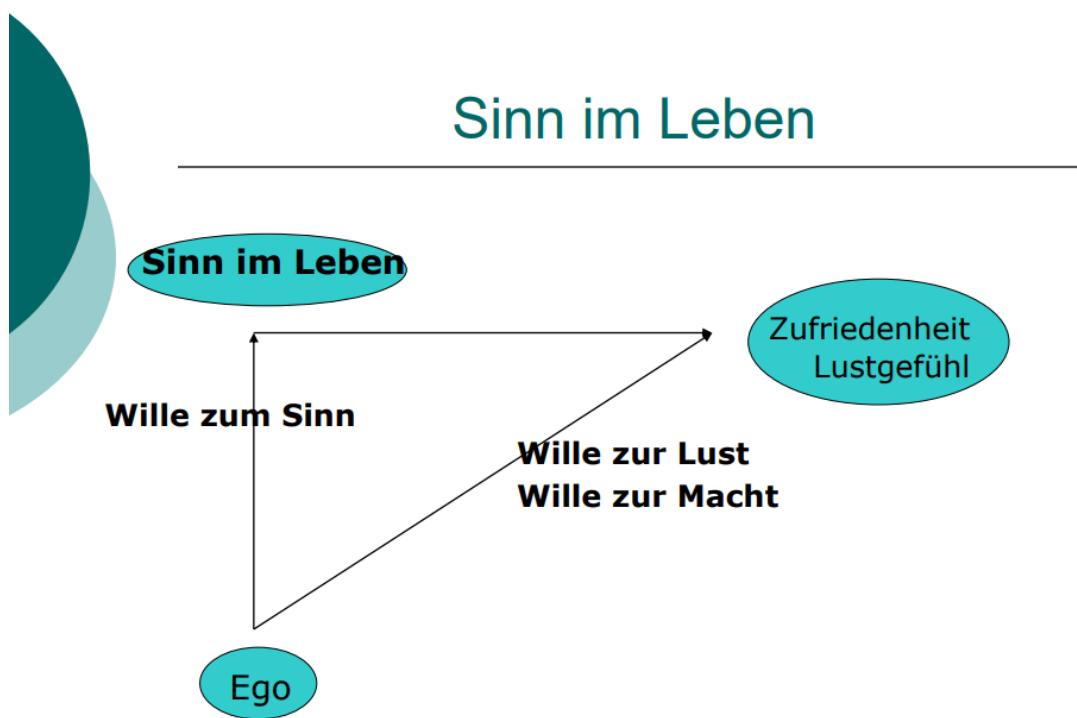


Abbildung 1: Skript Dr. Gstirner 01102023 Grundlagen Logotherapie Seite 22

### 2.1 Der Mensch als sinnorientiertes Wesen

Die Logotherapie geht davon aus, dass der Mensch in seinem tiefsten Kern ein sinnorientiertes Wesen ist. Viktor Frankl beschreibt den „Willen zum Sinn“ als die

grundlegende Motivation des Menschen.<sup>1</sup> Damit rückt die Frage nach dem „Wofür“ im Leben ins Zentrum.

Die Bedeutung dieser Perspektive zeigt sich insbesondere in Entscheidungssituationen: Wer nicht nur nach Nutzenmaximierung, sondern nach Sinn fragt, findet eine tiefere Orientierung. Entscheidungen werden so nicht bloß pragmatisch, sondern existentiell begründet.

## 2.2 Freiheit und Verantwortung als Grundlage der Entscheidung

Für Frankl ist der Mensch auch unter schwierigsten Umständen frei zur inneren Stellungnahme. Diese Freiheit ist untrennbar mit Verantwortung verbunden:

*„Wobei das Verhältnis zwischen Freiheit und Verantwortlichkeit sich darin kundgibt, dass die Freiheit nicht nur Freiheit-von ist, sondern zugleich Freiheit -zu, und die Übernahme von Verantwortung eben das ausmacht, wozu der Mensch frei ist.“.<sup>2</sup>*

Entscheidungen werden dadurch nicht nur zu Wahlakten, sondern zu Verantwortungshandlungen, in denen sich der Mensch zu sich selbst, zu anderen und zum Leben positioniert. Diese Perspektive ist für die Beratungsarbeit zentral, weil sie Klienten befähigt, nicht in Ohnmacht zu verharren, sondern ihre Gestaltungsmöglichkeit zu erkennen.

## 2.3 Existentielle Frustration und Entscheidungskrisen

Frankl beschreibt die existentielle Frustration als Ausdruck des Ringens um Sinn. Sie ist an sich nichts Krankhaftes, sondern zeigt die geistige Mündigkeit des Menschen, der sich nach einer Antwort auf die Sinnfrage sehnt. Gelingt es jedoch nicht, diesen Sinn zu finden oder zu verwirklichen, kann sich daraus ein „existenzielles Vakuum“ entwickeln, eine Erfahrung von Leere,

---

<sup>1</sup> Vgl. Biller/de Lourdes Stiegeler: *Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor Frankl*. Tarsoly Verlag, 3. Auflage 2020. Seite 516

<sup>2</sup> Frankl: *Sinn, Freiheit und Verantwortung. Mit veröffentlichten Texten aus dem Nachlass*. Beltz Verlag, 2. Auflage 2024. Seite 108/109

Orientierungslosigkeit und innerer Lähmung, die Frankl als kollektive Herausforderung der modernen Gesellschaft bezeichnet.<sup>3</sup>

Besonders in Entscheidungssituationen wird dies spürbar: Wer nicht weiß, wofür er sich entscheiden soll, fühlt sich blockiert. Damit öffnet die Logotherapie einen neuen Handlungsspielraum: Anstatt Entscheidungen aus Angst oder Druck zu treffen, können sie in Bezug auf das eigene „Wofür“ getroffen werden.

## 2.4 Das Gewissen als Sinnorgan

Ein zentrales Element der Logotherapie ist die Auffassung des Gewissens als Sinnorgan. „*Sinn muss aber nicht nur, sondern kann auch gefunden werden, und auf der Suche nach ihm leitet den Menschen das Gewissen*“.<sup>4</sup> Anders als moralische Dogmen oder gesellschaftliche Normen ist das Gewissen individuell und situationsbezogen. Es stellt die Frage:

„Was verlangt das Leben hier und jetzt von mir?“

Für Entscheidungssituationen bedeutet dies, dass Ratsuchende nicht nach abstrakten Regeln, sondern nach der leisen Stimme des Gewissens gefragt werden sollten. In der Beratungspraxis eröffnet dies eine Orientierung, die tiefer reicht als Pro-und-Contra-Listen oder rein rationale Abwägungen.

## 2.5 Zwischen Reiz und Reaktion: Der Raum der Freiheit

Ein bekanntes Zitat von Viktor Frankl lautet:

„*Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Freiheit und die Möglichkeit, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit*“<sup>5</sup>

---

<sup>3</sup> Vgl. Frankl: *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. dtv Verlag, 12. Auflage 2023. Seite 317-318

<sup>4</sup> Frankl: *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*. Piper Verlag, 32. Auflage 2025. Seite 156

<sup>5</sup> Vgl. Covey: *Die 7 Wege zur Effektivität. Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg*.

Covey verweist in seinem Buch auf Viktor Frankl und spiegelt damit seine zentrale philosophische Haltung wider. Besonders deutlich wird dies in seinem Werk „... *trotzdem Ja zum Leben sagen*“, in dem er schreibt:

*„Dem Menschen kann man im Konzentrationslager alles nehmen, nur nicht die letzte der menschlichen Freiheiten: Sich zu den gegebenen Verhältnissen so oder so einzustellen.“<sup>6</sup>*

Dieser Raum ist der Ort der bewussten Entscheidung. In Beratungssituationen gilt es, diesen Raum wahrzunehmen, zu erweitern und zu gestalten. Das Entscheidungsmodell dieser Arbeit versteht sich als eine Strukturhilfe, um genau diesen Freiraum zwischen Impuls und Handlung zu erschließen.

## 2.6 Entscheidungsethik nach Frankl

Frankl betont, dass Entscheidungen nicht bloß kognitive Prozesse sind, sondern ethische Akte. Sie beruhen auf Gewissensruf und Verantwortungsbereitschaft. In seinen Worten:

*„Sinn kann nicht gegeben, sondern muss gefunden werden“.<sup>7</sup>*

Jeder Augenblick stellt eine einzigartige Sinnmöglichkeit dar, die vom Menschen erkannt und erfüllt werden will. Es liegt in seiner Verantwortung, auf die Möglichkeiten des Moments zu reagieren. Entscheidungen haben damit eine existentielle Dimension: Sie sind Antworten auf den Ruf des Lebens. Für die Beratung bedeutet dies, dass Klienten nicht von außen Lösungen erhalten, sondern begleitet werden, ihre eigene Antwort zu finden.

---

Gabal Verlag, 26. Auflage 2004 Seite 82/83

<sup>6</sup> Frankl: ... *trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. Penguin Verlag, 13. Auflage 2009. Seite 102

<sup>7</sup> Frankl: *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*. Piper Verlag, 32. Auflage 2025. Seite 155

## 2.7 Die Sinnkrise der modernen Gesellschaft

Frankl diagnostizierte bereits in den 1950er Jahren eine zunehmende Sinnkrise moderner Gesellschaften. In seinem Werk *Logotherapie und Existenzanalyse* beschreibt er die Menschen, zur Zeit der Überflussgesellschaft, folgend: „*Er hat genug, wovon er leben kann, aber weiß kaum um etwas, für das er zu leben vermöchte.*“<sup>8</sup>

Diese Diagnose ist heute aktueller denn je. Eine Gesellschaft voller Optionen, aber ohne klare Wertebasis, erzeugt nicht nur Entscheidungsangst, sondern auch Entscheidungsmüdigkeit.

Auch Alexander Batthyány, einer der führenden Vertreter der modernen Logotherapie und Elisabeth Lukas betonen in zahlreichen Veröffentlichungen die zunehmende Bedeutung der Sinnfrage in Beratung und Psychotherapie. Beide diskutieren diese Themen kritisch im Buch „*Logotherapie und Existenzanalyse heute*“<sup>9</sup> Angesichts wachsender existenzieller Unsicherheiten sehen sie in der Logotherapie eine Tiefendimension, die über funktionale Modelle hinausgeht und den Menschen in seiner Verantwortung ernst nimmt.

Auch Uwe Böschemeyer, ein langjähriger Vertreter der Logotherapie, unterstützt diese Idee und weist des Öfteren darauf hin, dass moderne Gesellschaften unter Sinnkrisen leiden.<sup>10</sup>

## 2.8 Logotherapie im Vergleich zu anderen Beratungsansätzen

Im Vergleich zu systemischen, lösungsorientierten oder verhaltenstherapeutischen Beratungsansätzen unterscheidet sich die Logotherapie in

---

<sup>8</sup> Frankl: *Logotherapie und Existenzanalyse: Texte aus sechs Jahrzehnten*. Beltz Verlag, 2002, Seite 236

<sup>9</sup> Vgl. Batthyány/Lukas: *Logotherapie und Existenzanalyse heute*. Tyrolia Verlag, 2020

<sup>10</sup> Vgl. Böschemeyer: *Worauf es ankommt. Werte als Wegweiser*. Piper Verlag, 10. Auflage Seite 30/31

einem wesentlichen Punkt: Sie fragt nach dem Sinnhorizont und der geistigen Dimension des Menschen.

- Systemische Beratung: fokussiert auf Beziehungen, Wechselwirkungen und Muster.
- Lösungsorientierte Beratung: betont Ressourcen und pragmatische Lösungen.
- Logotherapie: rückt die existentielle Sinnfrage ins Zentrum und fragt nach dem „Wofür“.

Darum ist die Logotherapie keine Konkurrenz, sondern eine Ergänzung zu den anderen Methoden: Sie vertieft die Beratung um die geistige Dimension und erweitert die Entscheidungsperspektive.

## 2.9 Aktuelle Methoden zur Entscheidungshilfe

Obwohl in der modernen Persönlichkeitsentwicklung unterschiedlichste Methoden zum Einsatz kommen, um Menschen bei Entscheidungen zu unterstützen, kommen Frankls Lehren immer wieder zum Einsatz. Zwei bekannte Vertreter sind Tony Robbins und Bodo Schäfer.

Tony Robbins betont die Bedeutung des inneren Zustands („State Management“) für klare Entscheidungen. Durch bewusste Steuerung von Fokus, Sprache und Körperhaltung sollen Menschen ihre Energie beeinflussen und handlungsfähiger werden. Zudem nutzt er „Modeling“. Das Übernehmen erfolgreicher Strategien von Vorbildern und fordert, Entscheidungen an einer inspirierenden Zukunftsvision auszurichten. Besonders im Umgang mit Leid verweist Robbins auf Viktor Frankl: Während äußere Umstände nicht kontrollierbar sind, kann der Mensch immer wählen, welche Bedeutung er ihnen gibt.<sup>11</sup>

---

<sup>11</sup> Vgl. Tony Robbins: <https://www.algemeiner.com/2021/03/19/life-coach-tony-robbins-and-grandson-of-viktor-frankl-developing-mans-search-for-meaning-film-about-holocaust-experiences-survival-methods/>

Bodo Schäfer verbindet Persönlichkeitsentwicklung mit finanzieller Bildung. Sein Kerngedanke: Finanzielle Freiheit schafft Entscheidungsfreiheit. Gleichzeitig betont Schäfer, im Rückgriff auf Viktor Frankl, dass Geld niemals Selbstzweck sein darf, sondern in den Dienst eines höheren Sinns gestellt werden sollte. Wahre Erfüllung entsteht für ihn erst dann, wenn finanzielle Freiheit mit Verantwortung und Sinn verknüpft wird.<sup>12</sup>

Ergänzend zur Logotherapie liefern beide Ansätze praktische Impulse: Robbins fördert Motivation, Energie und Resilienz. Schäfer betont Sicherheit, Freiheit und Verantwortung. Die Logotherapie geht jedoch tiefer, indem sie Entscheidungen nicht nur an Erfolg oder Freiheit misst, sondern am Gewissensruf und am existentiellen Sinn.

---

<sup>12</sup> Vgl. Bodo Schäfer: <https://www.bodoschaefer.de/blog/dein-lebenssinn-was-macht-dich-wirklich-gluecklich/>

## 3 Methodik der Arbeit

### 3.1 Forschungslogik und Positionierung

Die vorliegende Diplomarbeit ist keine empirische Forschungsarbeit im engeren Sinn, sondern eine konzeptionell-theoretische Arbeit mit explorativen Elementen. Sie verfolgt das Ziel, theoretische Grundlagen der Logotherapie in ein praktisch nutzbares Entscheidungsmodell zu übersetzen und dieses durch Fallbeispiele, und eine erste Erprobung in einem Workshop, zu illustrieren. Ergänzend wurde ein praxisorientierter Leitfaden erstellt, der als Selbsthilfeinstrument dient und die Anwendung logotherapeutischer Methoden in der Entscheidungsfindung unterstützt.

Damit bewegt sich die Arbeit im Spannungsfeld von theoretischer Reflexion und praxisnaher Anwendung. Ihr Anspruch ist nicht, empirische Beweise im quantitativen Sinne zu liefern, sondern praxisorientierte Handlungsleitlinien zu entwickeln, die sich am Menschenbild Frankls orientieren.

### 3.2 Literaturarbeit als Fundament

Die Literaturarbeit bildet das Fundament dieser Diplomarbeit. Ziel war es, zentrale theoretische Ansätze mit Blick auf Entscheidungsfindung zu erschließen und für die logotherapeutische Praxis fruchtbar zu machen. Dabei wurden sowohl Primärtexte als auch Sekundärliteratur berücksichtigt.

Im Zentrum standen zunächst die Werke Viktor Frankls, welche die existenzielle Dimension menschlicher Entscheidungen in den Vordergrund rücken. Ergänzend dazu wurden Beiträge führender Vertreterinnen und Vertreter der Logotherapie wie Elisabeth Lukas, Alexander Batthyány sowie Uwe Böschemeyer ausgewertet, um eine aktuelle Einordnung der logotherapeutischen Grundgedanken zu gewährleisten.

Darüber hinaus wurde relevante Literatur aus der psychologischen Entscheidungsforschung herangezogen. Besonders bedeutsam ist hier das Werk

---

von Daniel Kahneman<sup>13</sup>, der zwischen zwei Denkmodi unterscheidet: einem schnellen, intuitiven („System 1“) und einem langsamen, reflektierenden Denken („System 2“). Diese Differenzierung liefert eine wichtige Vergleichsperspektive zu den logotherapeutischen Ansätzen. Während Kahneman die kognitiven Mechanismen und Verzerrungen menschlicher Entscheidungen betont, geht die Logotherapie über die kognitive Ebene hinaus und integriert Werte, Sinn und Verantwortung. Die inhaltliche Verbindung wird in Kapitel 4, bei der Darstellung des logotherapeutischen Entscheidungsmodells, explizit aufgegriffen.

Auch methodische Grundlagen wurden in die Literaturarbeit integriert. Dabei spielt die qualitative Inhaltsanalyse nach Mayring<sup>14</sup> eine zentrale Rolle. Dieses Verfahren bietet eine strukturierte Vorgehensweise zur systematischen Erfassung, Kategorisierung und Interpretation qualitativer Daten. Die Prinzipien Mayrings wurden insbesondere für die Bearbeitung der Fallbeispiele Kapitel 5, sowie für die Auswertung der Workshop-Rückmeldungen Kapitel 6, herangezogen. Dadurch wird gewährleistet, dass die in dieser Arbeit präsentierten Ergebnisse nicht nur theoretisch bleiben, sondern methodisch fundiert aufbereitet sind.

Zusammenfassend lässt sich sagen: Die Literaturarbeit verbindet drei Perspektiven. Erstens: Die existenzielle Dimension nach Frankl, Zweitens: die psychologische Entscheidungsforschung nach Kahneman und Drittens die methodische Fundierung durch Mayring. Diese Kombination schafft die Grundlage für die Entwicklung eines eigenständigen logotherapeutischen Entscheidungsmodells und dessen Anwendung in Praxis und Reflexion.

### **3.3 Entwicklung des logotherapeutischen Entscheidungsmodells**

Das Herzstück der Arbeit ist die Entwicklung eines sechsstufigen Entscheidungs-

---

<sup>13</sup> Vgl. Daniel Kahneman: *Schnelles Denken, Langsames Denken*. Pantheon Verlag, 8. Auflage 2014

<sup>14</sup> Vgl. Philipp Mayring: *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken*. Beltz Verlag, 12. Auflage 2015

modells, das logotherapeutische Prinzipien in eine praktische Beratungsstruktur überführt.

Die Entwicklung verlief in mehreren Schritten:

1. Analyse der theoretischen Grundlagen. Die zentralen Konzepte Frankls (Sinn, Gewissen, Freiheit, Verantwortung) wurden herausgearbeitet.
2. Integration von Entscheidungstheorien. Abgleich mit psychologischen und beratungswissenschaftlichen Ansätzen.
3. Entwurf eines Prozessmodells. Erste Konzeption von sechs Schritten, die kognitive, emotionale und existentielle Dimensionen integrieren.
4. Überarbeitung und Feinschliff. Anpassung an Beratungsrealitäten, Erweiterung durch Reflexionsfragen und Anwendungshilfen.
5. Erstellen eines praxisorientierten Leitfadens, der als Selbsthilfeinstrument dient und die Anwendung logotherapeutischer Methoden in der Entscheidungsfindung unterstützt.

Das Modell erhebt nicht den Anspruch auf Allgemeingültigkeit, sondern versteht sich als praktische Strukturhilfe, die in Beratungskontexten individuell adaptiert werden kann.

### **3.4 Fallarbeit und Reflexion**

Zur Illustration des Modells wurden fünf praxisnahe, anonymisierte Fallbeispiele aus meinen Beratungen ausgearbeitet. Sie orientieren sich an typischen Entscheidungssituationen aus dem Feld der Lebens- und Sozialberatung: Berufliche Neuorientierung, Partnerschaft und Trennung, Umgang mit Krankheit, familiäre Konflikte, Lebensort und Zukunftsplanung.

Die Fallbeispiele sollen Folgendes Veranschaulichen: Sie dienen dazu, die Anwendung des Modells nachvollziehbar zu machen und seine Funktionalität aufzuzeigen. Die Reflexion zu jedem Beispiel verdeutlicht die logotherapeutische Perspektive und die tragenden Werte in der Entscheidungsfindung.

### **3.5 Workshop Setting als explorative Erprobung**

Um das Entscheidungsmodell praxisnah zu erproben, wurde es im Rahmen

eines Workshops an Teilnehmer mit unterschiedlichstem Wissensstand vorgestellt und in Kleingruppen erarbeitet.

- Dauer: 4 Stunden
- Teilnehmende: 10 Personen
- Ablauf: Einführung in Logotherapie, Vorstellung des Modells, Kleingruppenarbeit an eigenen oder konstruierten Entscheidungssituationen, Feedbackrunde
- Materialien: Arbeitsblatt mit sechs Schritten, Reflexionsfragen, Entscheidungslogbuch

Die Auswertung erfolgte auf Basis von Feedbackbögen und Diskussionsprotokollen. Es handelt sich um eine explorative Erhebung, die keine repräsentativen Ergebnisse liefert, aber wertvolle Hinweise auf die Anwendbarkeit und Verständlichkeit des Modells bietet.

### **3.6 Leitfaden für sinnvolle Entscheidungen treffen**

Hier wird nun ein methodisch fundierter Leitfaden vorgestellt, der auf den Prinzipien der Logotherapie nach Viktor Frankl basiert und sich direkt an Ratsuchende richtet. Der Leitfaden dient als praxisnahes Werkzeug zur Entscheidungsfindung in komplexen Lebenssituationen. Er verbindet Wertearbeit, Sinnreflexion und konkrete Umsetzungsschritte und bietet eine strukturierte Anleitung, um Entscheidungen nicht nur rational, sondern auch sinnerfüllt und wertebasiert zu treffen.

### **3.7 Zielsetzung der Methode**

Die Methodik dieser Arbeit verfolgt zwei Hauptziele:

1. Theorie und Praxis Transfer: Die Konzepte der Logotherapie sollen in eine, für Ratsuchende und Berater, greifbare Struktur übersetzt werden.
2. Praktische Illustration: Durch Fallbeispiele und Leitfaden soll sichtbar werden, wie das Modell realitätsnah eingesetzt werden kann.

Die Arbeit positioniert sich damit an der Schnittstelle von existentieller Theorie und beratungsmethodischer Praxis.

## 4 Logotherapeutisches Entscheidungsmodell im Detail

### 4.1 Überblick über den Entscheidungsprozess

Das entwickelte Entscheidungsmodell basiert auf den Grundannahmen der Logotherapie nach Viktor Frankl und verbindet diese mit Erkenntnissen der modernen Entscheidungsforschung. Ziel ist es, Ratsuchende dabei zu unterstützen, nicht nur rationale, sondern auch sinnerfüllte und wertebasierte Entscheidungen zu treffen.

Frankl betonte, dass der Mensch in seiner Freiheit zur Entscheidung immer auch Verantwortung übernimmt.<sup>15</sup> Jede Wahl ist mehr als ein kognitiver Akt, sie ist eine Antwort auf den Ruf des Lebens. Damit erweitert die Logotherapie klassische Entscheidungsmodelle, die vor allem auf rationalen Abwägungen beruhen.

Gleichzeitig liefert die psychologische Entscheidungsforschung, insbesondere Kahnemans Unterscheidung wie in Kapitel 3.2 schon erwähnt, eine hilfreiche Ergänzung. Während spontane, intuitive Reaktionen „System 1“ oftmals von Verzerrungen geprägt sind, erfordert das reflektierende Denken „System 2“ bewusste Anstrengung. Das logotherapeutische Entscheidungsmodell setzt hier an, indem es die Vorteile beider Denkweisen anerkennt, jedoch zusätzlich die Dimension des Sinns einbezieht. Entscheidungen sollen nicht allein aufgrund rationaler Argumente oder spontaner Impulse getroffen werden, sondern im Einklang mit den persönlichen Werten und dem Gewissensruf.

Das Modell versteht sich als Flussdiagramm, das die Ratsuchenden Schritt für Schritt durch den Entscheidungsprozess führt. Jeder Schritt baut auf dem vorhergehenden auf und mündet schließlich in einer bewussten und verantwortungsvollen Wahl.

**Die sechs Schritte sind:**

---

<sup>15</sup> Vgl. Lukas: *Lehrbuch der Logotherapie. Menschenbild und Methoden*. Profil Verlag 5. Auflage, 2023, Seite 182

1. Klären: Worum geht es wirklich?
2. Verstehen: Was bewegt mich innerlich?
3. Verbinden: Was sind meine Werte?
4. Bewerten: Welche Option dient dem Sinn?
5. Entscheiden: Was ist mein nächster Schritt?
6. Tragen: Wie bleibe ich bei mir?

Diese Struktur soll Ratsuchenden einen Weg eröffnen, Entscheidungen sowohl kognitiv nachvollziehbar als auch existenziell stimmig zu gestalten. Jeder Schritt fördert dabei eine Balance zwischen rationaler Reflexion, emotionalem Erleben und sinnorientierter Verankerung.

Auf diese Weise unterscheidet sich das Modell von rein pragmatischen Ansätzen: Es verknüpft psychologische Einsichten mit einer existenziellen Haltung. Entscheidungen werden so zu Akten der Selbstverwirklichung, getragen von Freiheit, Verantwortung und innerer Stimmigkeit.

## 4.2 Beschreibung des Flussdiagramms

Das Modell kann graphisch als Flussdiagramm dargestellt werden:

- Beginn: Entscheidungssituation (Ausgangspunkt, eine Krise oder Wahlfrage).
- → Schritt 1: Klären (Benennen der konkreten Entscheidung).
- → Schritt 2: Verstehen (Erkennen innerer Gefühle, Stimmen, Widerstände).
- → Schritt 3: Verbinden (Reflexion über persönliche Werte und Sinnorientierung).
- → Schritt 4: Bewerten (Abwägen der Optionen im Lichte von Sinn, Gewissen und Verantwortung).

- → Schritt 5: Entscheiden (bewusste Wahl und Festlegung erster Schritte).
- → Schritt 6: Tragen (Integration, Umgang mit Zweifeln, Rituale etablieren).
- Ende: Sinnerfüllte Entscheidung (tragfähige, wertebasierte Wahl).

Das Flussdiagramm verdeutlicht: Der Prozess ist nicht strikt linear. Nach jedem Schritt kann eine Rückkehr zu einem früheren notwendig sein (z. B. wenn bei der Bewertung neue Unklarheiten auftauchen). Das Modell ist daher als dynamischer Kreislauf mit vorwärts gerichteter Bewegung zu verstehen.

### 4.3 Die sechs Schritte im Einzelnen

#### **Schritt 1. Klären:** Worum geht es wirklich?

Viele Entscheidungssituationen sind zunächst diffus. Hinter einer scheinbaren Wahlfrage verbirgt sich oft ein tiefer liegender Konflikt.

- Leitfragen:
  - Was ist die konkrete Entscheidung?
  - Welche Lebensbereiche sind betroffen?
  - Geht es um Funktionalität oder um existenzielle Bedeutung?

Bezug zu Frankl: Klärung bedeutet das Anliegen des Lebens im Hier und Jetzt zu erkennen. (siehe Kapitel 2)

#### **Schritt 2. Verstehen:** Was bewegt mich innerlich?

Gefühle, Ambivalenzen und innere Stimmen sind keine Störfaktoren, sondern Informationsquellen.

- Leitfragen:
  - Welche Gefühle tauchen auf?
  - Welche inneren Stimmen melden sich?
  - Welche Emotion löst Widerstand, welche Resonanz?

Bezug zu Frankl: Emotionen sind Ausdruck einer geistigen Haltung und Hinweise auf das, was für uns bedeutsam ist. (siehe Kapitel 2)

**Schritt 3. Verbinden:** Was sind meine Werte?

Nach Frankl lebt der Mensch in einer Wertewelt, die Orientierung gibt. Entscheidungen, die den eigenen Werten entsprechen, sind nachhaltiger.

- Leitfragen:
  - Welche Werte sind mir in dieser Situation wichtig?
  - Welche Option entspricht meiner Haltung?
  - Wo fühle ich innere Stimmigkeit?

Bezug zu Frankl: Das Gewissen weist uns auf die einmalige, situationsbezogene Aufgabe hin. (siehe Kapitel 2)

**Schritt 4. Bewerten:** Welche Option dient dem Sinn?

Hier erfolgt die konkrete Abwägung. Neben Pro-und-Contra-Listen wird der Sinnbezug explizit berücksichtigt.

- Methoden:
  - Matrix zur Gegenüberstellung der Optionen
  - Ampelsystem
    - **grün** = sinnerfüllend, **gelb** = neutral, **rot** = widersprüchlich
- Leitfragen:
  - Welche Option dient meinen Werten?
  - Welche Entscheidung entspricht meinem Gewissen?
  - Welche Wahl lässt mich wachsen?

Bezug zu Frankl: Bewerten heißt, die Entscheidung als Antwort auf das Leben zu verstehen, nicht nur als persönliche Vorteilsrechnung. (siehe Kapitel 2)

**Schritt 5. Entscheiden:** Was ist mein nächster Schritt?

Nach Frankl ist der Mensch zur Entscheidung aufgerufen.

- Leitfragen:
  - Welche Option wähle ich und warum?
  - Was ist mein erster konkreter Handlungsschritt?
  - Was brauche ich zur Umsetzung?

Bezug zu Frankl: Entscheidung bedeutet, Verantwortung zu übernehmen und eine Haltung einzunehmen. (siehe Kapitel 2)

#### **Schritt 6. Tragen:** Wie bleibe ich bei mir?

Eine Entscheidung ist nicht mit dem Wahlakt beendet, sondern muss innerlich getragen werden.

- Leitfragen:
  - Wie gehe ich mit Zweifeln um?
  - Welche Rituale oder Stabilisierungen helfen mir?
  - Wie reflektiere ich meine Erfahrungen?

Bezug zu Frankl: Der Mensch bewährt sich im Tragen des Gewählten, nicht in der Abwesenheit von Zweifeln. (siehe Kapitel 2)

#### **4.4 Stärken und Grenzen des Modells**

Stärken:

- verbindet Logotherapie und Beratungspraxis,
- gibt eine klare Struktur für komplexe Entscheidungssituationen,
- integriert Werte, Gewissen und Verantwortung in den Prozess,
- fördert Eigenverantwortung und Selbstbestimmung.

Grenzen:

- nicht geeignet bei akuten psychischen Krisen oder Traumata (hier ist Psychotherapie erforderlich),
- kulturelle Unterschiede im Werteverständnis können die Anwendung erschweren,
- Modell verlangt Reflexionsfähigkeit; nicht alle Ratsuchenden können dies in gleichem Maße leisten,
- keine Garantie für „richtige“ Entscheidungen, sondern nur für stimmige Entscheidungen.

## 5 Fallbeispiele aus der Praxis

### 5.1 Methodischer Rahmen der Fallarbeit

Die in Kapitel 5 dargestellten Fallbeispiele dienen der Veranschaulichung des logotherapeutischen Entscheidungsmodells im praktischen Beratungskontext. Ihre Aufbereitung folgt, wie in Kapitel 3.2 beschrieben, methodischen Grundsätzen der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring. Dadurch wird gewährleistet, dass die Fälle nicht bloß illustrativ sind, sondern systematisch reflektiert und in zentrale Kategorien verdichtet werden können. Gleichzeitig bleibt die existenzielle Perspektive nach Frankl leitend: Jede Fallanalyse fragt danach, wie Ratsuchende durch Werte, Verantwortung und Gewissen zu einer stimmigen Entscheidung gelangen. Jedes Beispiel folgt derselben Struktur:

- Situation & Zielsetzung
- Anwendung der sechs Schritte
- Ergebnis
- Logotherapeutische Reflexion & Lernpunkte

### 5.2 Fallbeispiel A (ausführlich): Beruf oder Berufung?

#### Kurzprofil:

Sabine, 42, Teamleiterin in einem Konzern. Hohe Arbeitslast, objektiv erfolgreich, subjektiv zunehmende Sinnleere. Dilemma: sicherer Job vs. Selbstständigkeit als Coach.

#### Zielsetzung der Beratung

Klarheit über einen tragfähigen Weg, der Sicherheit, Verantwortung und die erlebte Berufung integrieren kann.

Anwendung der sechs Schritte**1. Klären:** Worum geht es wirklich?

- Konkrete Entscheidung: Kündigung & voller Einstieg in Selbstständigkeit vs. schrittweiser Übergang vs. Verbleib im Konzern mit Neuzuschnitt der Rolle.
- Betroffene Lebensbereiche: Beruf, Finanzen, Selbstwert, Partnerschaft, Gesundheit.
- Existenzielle Dimension: Frage nach Echtheit und Gestaltungsfreiheit.

**2. Verstehen:** Was bewegt mich innerlich?

- Gefühle: Erschöpfung, Unruhe, zugleich Lebendigkeit beim Gedanken an Coaching.
- Innere Stimmen: „Sei vernünftig!“ (Sicherheitsorientierung) vs. „Werde, die du bist!“ (Authentizität).
- Ambivalenzen werden benannt, nicht unterdrückt.

**3. Verbinden:** Was sind meine Werte?

- Priorisierte Werte (Arbeit mit Wertekarte): Freiheit, Entwicklung, Echtheit, Verantwortung.
- Gewissensfrage: „Was verlangt das Leben jetzt von mir in Verantwortung für mich und die Meinen?“
- Ergebnis: Selbstbestimmung soll nicht gegen Verlässlichkeit ausgespielt werden.

**4. Bewerten:** Welche Option dient dem Sinn?

Bewertungsmatrix (verkürzt):

Option	Sinn/Werte Bezug	Chancen (Pro)	Risiken (Contra)	Gewissensecho
Sofortige Kündigung	hoch bei Echtheit, Freiheit	Fokus, Energie	Finanzielles Risiko	zu sprunghaft
Schrittweiser Übergang (Teilzeit + Aufbau)	hoch + verantwortungskonform	Erprobung, Lernen	höhere Belastung	Stimmig und reif
Verbleib mit Rollenänderung	mittel	Sicherheit	Sinnleere bleibt möglich	Nur Aufschub?

Tabelle 1: Bewertungsmatrix verkürzt Fallbeispiel 1

- Ampel: Übergangsmodell = **grün**, andere Optionen **gelb/rot**.

**5. Entscheiden:** Was ist der nächste Schritt?

- Entscheidung: Übergangsmodell (Reduktion auf 80 %, paralleler Praxisaufbau über 9–12 Monate).
- Erste Schritte: Businessplan, Supervision sichern, 3 Pilotkunden Finanzpuffer definieren.

**6. Tragen:** Wie bleibe ich bei mir?

- Stabilisierungen: monatliche Supervision, Peergroup, Wochenritual „Freitagsreview“.
- Selbstbindung: kurzer Selbstverpflichtungsbrief („Wofür gehe ich diesen Weg?“).

**Ergebnis:**

Nach vier Monaten: 6 Coachees, Energie steigt, Erschöpfung sinkt, Partnerschaft entlastet. Entscheidung wird als „sinnvoll und verantwortbar“ erlebt.

### Logotherapeutische Reflexion & Lernpunkte

- Sinnbezug klärte die Ambivalenz: Freiheit und Verantwortung sind keine Gegensätze.
- Das Gewissen als Sinnorgan wies auf die reife Option (Übergang) hin, nicht auf die bequemste oder radikalste.
- Lernen: Sinnorientierte Entscheidungen dürfen Schrittentscheidungen sein; sie bewahren Haltung und Beziehung zur Realität

### **5.3 Fallbeispiel B (ausführlich): Die Diagnose: Umgang mit Krankheit**

#### Kurzprofil

Elisabeth, 56, frische Krebsdiagnose. Dilemma: Therapieweg (nur schulmedizinisch, komplementär, kombiniert) und Lebensgestaltung während der Behandlung.

#### Zielsetzung der Beratung

Einen Weg finden, der medizinische Vernunft und persönliche Würde/Selbstbestimmung verbindet; Angst in Handlungsfähigkeit transformieren.

#### Anwendung der sechs Schritte

##### **1. Klären:** Worum geht es wirklich?

- Entscheidung: Therapiepfad & Lebensrhythmus währenddessen.
- Betroffen: Gesundheit, Autonomie, Beziehungen, Spiritualität.
- Existenzielle Dimension: Würde trotz Krankheit, „Wie will ich diese Zeit leben?“

##### **2. Verstehen:** Was bewegt mich innerlich?

- Gefühle: Angst, Kontrollverlust, Hoffnung.

- Innere Stimmen: „Tu alles medizinisch Notwendige“ vs. „Ich will mitgestalten“.
- Ressourcen: stützendes Umfeld, Glaube, Tagebuchpraxis.

### 3. Verbinden: Was sind meine Werte?

- Priorisierte Werte: Würde, Selbstbestimmung, Vertrauen, Verbundenheit.
- Gewissensfrage: „Welche Haltung entspricht mir, auch wenn der Ausgang ungewiss ist?“

### 4. Bewerten: Welche Option dient dem Sinn?

#### Bewertungsmatrix (verkürzt):

Option	Sinn/Werte Bezug	Chancen (Pro)	Risiken (Contra)	Gewissensecho
Nur Schulmedizin	Verantwortung, Realismus	Evidenz, klare Pläne	Gefühl des Ausgeliefert-seins	zu wenig Mitgestaltung
Nur komplementär	Autonomie, Hoffnung	subjektive Stärkung	Risiko Untertherapie	nicht verantwortbar
Kombiniert	Würde + Verantwortung	bestmögliche Therapie + Selbstfürsorge	Koordinations-aufwand	stimmig

Tabelle 2: Bewertungsmatrix verkürzt Fallbeispiel 2

- Ampel: Kombiniert = grün, andere Optionen gelb/rot.

### 5. Entscheiden: Was ist der nächste Schritt?

- Entscheidung: Kombinationsweg.
- Erste Schritte: Zweitmeinung, Onko Plan fixieren, Komplementär-Set (Bewegung, Ernährung, Achtsamkeit), Begleittherapie, Krisenplan.

**6. Tragen:** Wie bleibe ich bei mir?

- Rituale: abendliche Dankbarkeitsnotiz, kurzer Atemanker vor Terminen.
- Beziehungspflege: 1 „Lichtblick“ pro Woche (Besuch, Musik, Natur).
- Sinnpflege: regelmäßige Frage „Wofür halte ich heute aus?“

Ergebnis:

Elisabeth berichtet über mehr innere Ruhe, bessere Arztgespräche, tragfähige Alltagsstruktur. Die Lage bleibt ernst, die Haltung gestaltet.

Logotherapeutische Reflexion & Lernpunkte

- Sinn entsteht durch Haltung zur Situation, nicht durch Kontrolle des Ausgangs.
- Gewissen half, zwischen „Wunsch“ und Verantwortung zu unterscheiden.
- Lernen: Ein sinnerfüllter Weg ist oft komplementär, er verbindet Evidenz mit Würde.

**5.4 Fallbeispiel C (kompakt): Beziehung: Trennung oder bleiben?**Kurzprofil

David, 38, seit 12 Jahren in zunehmend sprachloserer Partnerschaft.

Kerndilemma

Sicherheit & gemeinsame Geschichte vs. Lebendigkeit & Wachstum.

Kurz Anwendung der sechs Schritte

1. **Klären:** Es geht um den Fortbestand der Beziehung.
2. **Verstehen:** Angst vor Alleinsein, Sehnsucht nach Nähe.
3. **Verbinden:** Werte: Ehrlichkeit, Lebendigkeit, Treue zu sich selbst.
4. **Bewerten:** Erst Beziehungsarbeit (Paarberatung) vor Trennungsentscheidung.

5. **Entscheiden:** 6 Monate strukturierte Paararbeit (Kommunikationsrituale, Termine).
6. **Tragen:** Evaluationspunkt nach 6 Monaten.

#### Ergebnis & Lernpunkt

Mehr Dialog, Entscheidung vertagt, aber bewusst gerahmt. Lernen: Verantwortliche Zwischenentscheidung ist eine gültige Entscheidung.

### **5.5 Fallbeispiel D (kompakt): Der Vater: Versöhnung oder Distanz?**

#### Kurzprofil

Stefan, 45, Kontaktabbruch zum früher gewalttätigen Vater, der Vater ist nun schwer krank.

#### Kerndilemma

Selbstschutz vs. Wunsch nach innerem Frieden.

#### Kurz Anwendung der sechs Schritte

1. **Klären:** Besuch jetzt? Wenn ja, wie geschützt?
2. **Verstehen:** Wut, Loyalitätskonflikte, Schuldgefühle.
3. **Verbinden:** Werte: Würde, Wahrhaftigkeit, Selbstachtung.
4. **Bewerten:** Brief zur Klärung, dann ggf. begleiteter kurzer Besuch.
5. **Entscheiden:** Erst Brief; Besuch nur mit Vertrauensperson.
6. **Tragen:** Nachsorge in Therapie, Selbstmitgefühlsübungen.

#### **Ergebnis & Lernpunkt**

Besuch gelingt ohne Schuldzuweisung: Frieden nicht perfekt, aber stimmiger. Lernen: Sinnorientierung bedeutet Handeln für sich, nicht für die Vergangenheit.

## 5.6 Fallbeispiel E (kompakt): Umzug: Land oder Stadt?

### Kurzprofil:

Julia, 29; Karrieresprung erfordert Stadt; liebt Landleben. Dilemma: Entwicklung vs. Lebensqualität/Natur.

### Kurz Anwendung der sechs Schritte

1. **Klären:** Job & Wohnort,
2. **Verstehen:** Freude/Überforderung,
3. **Verbinden:** Natur, Entwicklung, Zugehörigkeit,
4. **Bewerten:** Stadt-Job + Wohnen im Grünen + Pendeln,
5. **Entscheiden:** Job ja, Stadtrand, Wochenenden am Land,
6. **Tragen:** Erholungsroutinen, Freundschaften.

### Ergebnis/Lernpunkt:

Die Wahl eines hybriden Ansatzes steigert die Stimmigkeit.

## 5.7 Übergreifende Reflexion sämtlicher Fälle

- Gewissensbezug hilft, zwischen Impuls und Haltung zu unterscheiden.
- Wertearbeit erhöht Tragfähigkeit und vermindert Reue.
- Zwischenentscheidungen (zeitlich gerahmt) sind in komplexen Lagen sinnvoll.
- Ritualisierte Abschlüsse/Tragehilfen stabilisieren Entscheidungen.

## 6 Workshop Anwendung und Auswertung

Die Auswertung der Workshop Rückmeldungen orientierte sich, wie in Kapitel 3.2 dargelegt, an qualitativen Auswertungsverfahren nach Mayring. Dabei wurden die Antworten systematisch in Kategorien zusammengefasst und verdichtet, um zentrale Themen sichtbar zu machen. Dieses Vorgehen entspricht dem Prinzip der qualitativen Inhaltsanalyse, bei dem Aussagen nicht nur quantitativ erfasst, sondern inhaltlich strukturiert eingeordnet werden.

### 6.1 Zielsetzung des Workshops

Der Workshop diente der explorativen Erprobung des logotherapeutischen Entscheidungsmodells. Hauptziele waren:

1. Prüfung der Verständlichkeit und Handhabbarkeit des Modells,
2. Evaluation der praktischen Wirkung auf Reflexionsprozesse,
3. Sammlung von Anregungen zur Weiterentwicklung (wie z. B. Impulsfragen, Arbeitsmaterialien).

### 6.2 Aufbau und Ablauf

- Rahmen: 10 ausgewählte Personen
- Ort: Ettendorf
- Dauer: 4 Stunden
- Teilnehmende Personen: Teilnehmer mit und ohne Coaching Erfahrung bzw. 3 Personen kannten die Logotherapie bereits.

#### Ablauf:

1. Einführung in Logotherapie und Entscheidungs dilemmata (30 Min.)
2. Vorstellung des Modells (15 Min.)

3. Kleingruppenarbeit (5 Gruppen à 2 Personen) an eigenen oder konstruierten Entscheidungssituationen (90 Min.)
4. Präsentation der Ergebnisse (60 Min.)
5. Feedbackrunde mit Reflexionsbögen (60 Min.)

Die Rolle der Workshop Leitung war wertschätzend, im Sinne von „Begegnung auf Augenhöhe“. Ziel war nicht Belehrung, sondern Begleitung.

### 6.3 Auswertung der Rückmeldungen

Die Rückmeldungen wurden qualitativ ausgewertet. Die Antworten der Reflexionsbögen und Gruppendiskussionen wurden nach zentralen Themen kategorisiert.

Kategorien und Befunde:

Kategorie	Häufige Rückmeldungen	Beispielzitat
<b>Verständlichkeit des Modells</b>	klar, leicht nachvollziehbar; Struktur gibt Sicherheit	„Endlich habe ich einen Fahrplan, der mich nicht überfordert, sondern Schritt für Schritt führt.“
<b>Werteintegration</b>	Wurde als besonders hilfreich erlebt; führte zu neuen Einsichten	„Ich wusste gar nicht, dass Freiheit für mich so zentral ist. jetzt wird mir einiges klar.“
<b>Gewissensbezug</b>	wurde als „tiefer“ erlebt als rationale Modelle	„Das Modell bringt mich dahin, was sich stimmig anfühlt, nicht nur was logisch ist.“
<b>Handhabbarkeit in Beratung</b>	gut einsetzbar, benötigt aber Begleitung, um nicht oberflächlich zu bleiben	„Man muss aufpassen, dass Klienten nicht zu schnell ins Abhaken gehen.“

<b>Ergänzungswünsche</b>	mehr Impulsfragen; grafische Darstellung; Arbeitsmaterialien	„Ein Arbeitsblatt wäre super, dann kann man auch alleine damit arbeiten.“
--------------------------	--	---

Tabelle 3: Ergebnistabelle Workshop Anwendung und Auswertung

### 6.3.1 Zusätzliche Bemerkungen zum Workshop

#### Kritische Stimmen

Einige Teilnehmende merkten an, dass das Modell in der Workshop-Situation zwar leicht nachvollziehbar war, aber im Alltag möglicherweise schwerer konsequent umzusetzen sei. Besonders die Arbeit mit den sechs Schritten könne ohne begleitende Reflexion schnell zu mechanisch oder oberflächlich genutzt werden. Ein Teilnehmer formulierte:

„Es ist ein gutes Modell, aber im Alltag könnte ich in Versuchung geraten, es nur als Checkliste zu benutzen, ohne wirklich in die Tiefe zu gehen.“

#### Schwierigkeit

Eine Herausforderung zeigte sich in der Kleingruppenarbeit: Manche Teilnehmende hatten Schwierigkeiten, persönliche Werte klar zu benennen oder voneinander abzugrenzen. Dies führte teilweise zu stockenden Diskussionen und verlangsamte den Entscheidungsprozess. Die Erfahrung verdeutlicht, dass für Ratsuchende zusätzliche Materialien oder Impulsfragen nötig sind, um die Wertearbeit zu erleichtern.

### 6.4 Reflexion des Workshops

- Positive Resonanz: Das Modell wurde von allen Teilnehmenden als praktisch nutzbar und sinnorientiert erlebt. Besonders hervorgehoben wurde, dass es Entscheidungen entdramatisiert und zugleich vertieft.

- Notwendigkeit der Begleitung: Deutlich wurde, dass das Modell eine begleitende Reflexion braucht. Ohne Moderation besteht die Gefahr, dass Ratsuchende es als bloße Checkliste verwenden.
- Rolle des Gewissens: Die Arbeit mit dem Gewissen wurde von vielen als neuartig und bereichernd empfunden. Dies entspricht Frankls Verständnis des Gewissens als individuelles Sinnorgan.
- Ergänzungen: Die Rückmeldungen führten zur Entwicklung zusätzlicher Arbeitsblätter (Wertekarte, Sinn Matrix, Entscheidungslogbuch; (siehe Anhang). Auch eine grafische Darstellung als Flussdiagramm („Sinn-Kompass“) wurde angeregt.

## 6.5 Grenzen der Workshop Erprobung

- Explorativ: Die Ergebnisse sind nicht komplett repräsentativ, sie beruhen auf einer kleinen homogenen Gruppe.
- Kurzer Zeitrahmen: 4 Stunden erlauben nur eine erste Annäherung, keine nachhaltige Evaluation.
- Eigeninteresse: Methode wurde sehr positiv angekündigt und dadurch wurde die Akzeptanz möglicherweise höher eingestuft.

## 6.6 Zwischenfazit

Der Workshop bestätigte die Praxisrelevanz und Orientierungskraft des Modells. Er machte zugleich deutlich, dass eine begleitete Einführung und die Nutzung von Arbeitsmaterialien entscheidend sind, um die Tiefe logotherapeutischer Entscheidungsprozesse zu wahren. Die Praxis zeigt: Das logotherapeutische Entscheidungsmodell ist nicht nur ein Instrument, sondern vor allem eine Haltung. Es geht nicht um die perfekte Wahl, sondern um eine Entscheidung, die innerlich stimmig und verantwortlich ist. Aufgabe der Beratung ist es, diesen Prozess zu begleiten, Ambivalenz auszuhalten, Werte zu klären und den Gewissensruf hörbar zu machen.

## **7 Beratungspraxis: Empfehlungen für die Begleitung von Entscheidungssituationen**

Entscheidungskrisen gehören zum Alltag in der Lebens- und Sozialberatung. Sie sind häufig geprägt von Ambivalenz, Angst, Schuldgefühlen oder innerer Lähmung. Das logotherapeutische Entscheidungsmodell bietet hier eine wertvolle Struktur, vorausgesetzt, es wird von einer achtsamen und kompetenten Haltung begleitet. Im Folgenden werden praxisnahe Empfehlungen für die Arbeit mit Ratsuchenden vorgestellt.

### **7.1 Haltung des Beraters**

Die Grundhaltung ist entscheidend. In der Logotherapie gilt der Grundsatz: Der Mensch ist Subjekt seines Lebens.

- Respekt: Klienten werden nicht als „Problemträger“, sondern als freie, verantwortungsfähige Menschen betrachtet.
- Begleitung statt Lösungsvorgabe: Die Aufgabe des Beraters ist es nicht, Entscheidungen zu treffen, sondern den Raum zu öffnen, in dem Klienten ihre eigene Antwort finden.
- Gleichwürdigkeit: Beratung geschieht auf Augenhöhe. Die Fachperson stellt keine „Rezepte“ bereit, sondern Werkzeuge für die Eigenarbeit.

### **7.2 Den Raum für Sinnfragen öffnen**

Pragmatische Lösungen greifen oft zu kurz. In der logotherapeutischen Begleitung ist es entscheidend, existenzielle Dimensionen zuzulassen:

- Fragen nach dem „Wofür“ ansprechen (anstatt nur „Wie?“ oder „Was?“).
- Stille und Nachdenkpausen zulassen. Sinn taucht oft in leisen Momenten auf.

- Symbole, Geschichten oder Zitate einbeziehen, die tiefer ansprechen als bloße Logik.
- Praktischer Tipp: Nach jeder Pro-/Contra-Analyse fragen: „Und wofür wäre dieser Weg gut?“

### **7.3 Umgang mit Ambivalenz**

Ambivalenz ist nicht Störung, sondern Hinweis auf einen Wertekonflikt oder Sinnkonflikt.

- Normalisieren: Klienten dürfen erfahren, dass Ambivalenz zum Entscheidungsprozess dazugehört.
- Benennen: „Es gibt Anteile in Ihnen, die nach Sicherheit streben, und andere, die Freiheit wollen.“
- Haltearbeit: Die Spannung nicht vorschnell auflösen, sondern als Wegweiser nutzen.
- Tool: Ambivalenz-Tabelle „Was spricht der Kopf? Was sagt das Herz? Was ruft das Gewissen?“.

### **7.4 Förderung der Eigenverantwortung**

Entscheidungen können nicht delegiert werden, auch nicht an Berater.

Aufgabe ist die Stärkung der Selbstbestimmung.

- Rückgabe der Verantwortung: „Welche Antwort verlangt das Leben gerade von Ihnen?“
- Selbstbindung stärken: Rituale wie ein kurzer Selbstverpflichtungsbrief („Ich entscheide mich für ..., weil ...“).
- Zukunftsperspektive: Fragen wie „Wenn Sie in 5 Jahren zurückblicken, welche Entscheidung erscheint Ihnen dann stimmiger?“

## **7.5 Praktische Tools für die Beratung**

Die im Anhang enthaltenen Arbeitsblätter (siehe Anhang) können flexibel eingesetzt werden:

- Wertekarte: Einstieg in den Prozess, wenn Unklarheit über persönliche Leitwerte herrscht.
- Sinn Matrix: Hilft bei komplexen Wahlmöglichkeiten, Pro/Contra mit Gewissensruf zu verbinden.
- Entscheidungslogbuch: Besonders geeignet für längere Prozesse oder wenn Zweifel stark sind.

## **7.6 Rolle der Beratung bei schwierigen Entscheidungen**

- Abgrenzung: Bei schweren psychischen Erkrankungen oder Traumata ist logotherapeutische Beratung kein Ersatz für Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.
- Integration: Das Modell kann in Coaching, Führungskräftecoaching, Supervision, Paar- oder Lebensberatung eingesetzt werden. Überall dort, wo Sinnfragen Orientierung geben können.
- Langfristige Begleitung: Berater sollten bereit sein, auch das „Tragen“ einer Entscheidung (Schritt 6) über längere Zeiträume zu begleiten.

## 8 Leitfaden für sinnvolle Entscheidungen treffen

Der Leitfaden „Sinnvolle Entscheidungen treffen“ bietet eine strukturierte und leicht verständliche Methode, um in schwierigen Lebenssituationen klare, wertebasierte und sinnerfüllte Entscheidungen zu treffen. Er basiert auf den Grundprinzipien der Logotherapie und verbindet psychologische Reflexion mit praktischen Übungen, welche aus dem Feedback vom Workshop erstellt wurde.

### 8.1 Inhalt des Leitfadens

#### 1. Verstehen, warum Entscheidungen schwerfallen

Der Leitfaden beginnt mit einer Analyse typischer Entscheidungsblockaden wie Angst vor Fehlern, Perfektionismus und Unklarheit. Diese werden nicht pathologisiert, sondern als Ausdruck innerer Sinnkonflikte verstanden.

#### 2. Wertearbeit als Kompass

In einer dreistufigen Übung werden persönliche Werte identifiziert, priorisiert und in einer „Werte-Pyramide“ visualisiert. Die Werte dienen als innerer Kompass für stimmige Entscheidungen.

#### 3. Die Sinnfrage stellen

Durch Perspektivwechsel und gezielte Fragen („Was würde ich auf dem Sterbebett über diese Entscheidung denken?“) wird der tiefere Sinn der Entscheidung erforscht – jenseits von kurzfristigem Nutzen oder Angst.

#### 4. Machbarkeit mit Sinn verbinden

Eine strukturierte Pro-und-Contra-Analyse wird ergänzt durch die Bewertung der Optionen hinsichtlich ihrer Sinnstiftung und Umsetzbarkeit. Der Fokus liegt auf realistischen, aber sinnerfüllten Wegen.

## 5. Umsetzung mit Plan und Leichtigkeit

Ein Schritt für Schritt Plan hilft, die gewählte Entscheidung konkret umzusetzen. Rituale und Reflexionshilfen unterstützen die nachhaltige Verankerung.

## 6. Bonusmaterialien

Der Leitfaden enthält eine umfangreiche Werteliste, einen Entscheidungsbaum zur Selbstanwendung und einen Quick-Start-Plan für die ersten Schritte.

Der Leitfaden ist sowohl für die Selbstreflexion als auch für die Beratungspraxis geeignet. Er fördert Klarheit, Selbstverantwortung und Sinnorientierung, zentrale Elemente der logotherapeutischen Haltung. Hier sind auch die Arbeitshilfen bzw. Arbeitsblätter enthalten.

### **8.2 Leitfaden bereits in der Praxis erprobt**

Der Leitfaden ist bereits in Anwendung und kann unter folgendem Link angesehen, bzw. runtergeladen werden. <https://martinpikalo.at/lp-sinnvolle-entscheidungen-treffen/><sup>16</sup>

---

<sup>16</sup> Vgl. Martin Pikalo: <https://martinpikalo.at/lp-sinnvolle-entscheidungen-treffen/>

## 9 Fazit

Diese Diplomarbeit hat gezeigt, dass Entscheidungsprozesse mehr sind als rationale Abwägungen. Sie sind Ausdruck unserer Freiheit, Verantwortung zu übernehmen und dem Leben in seiner Einmaligkeit zu antworten. Das entwickelte **logotherapeutische Entscheidungsmodell** verdeutlicht, dass Klarheit entsteht, wenn wir nicht nur fragen „*Was will ich?*“, sondern „*Was erwartet das Leben von mir?*“.

Die Anwendung in Fallbeispielen und im Workshop hat bestätigt, dass dieser Ansatz Menschen unterstützt, innere Stimmigkeit zu finden und tragfähige Entscheidungen zu treffen. Zugleich wurde deutlich, dass die Wertearbeit und der Bezug auf das Gewissen eine tiefere Dimension eröffnen, die über rein pragmatische Modelle hinausgeht. Schwierigkeit und Chance liegen darin, dass diese Auseinandersetzung Mut erfordert: Mut, Ambivalenzen auszuhalten, und Mut, sich selbst treu zu bleiben.

Für die Beratungspraxis ergibt sich daraus ein doppelter Gewinn: Einerseits erhalten Berater eine klare Struktur, die sie begleiten können; andererseits behalten Klienten die Freiheit, ihre eigene Antwort auf den Ruf des Lebens zu finden. Das Modell ersetzt keine Verantwortung, sondern stärkt sie.

Die Arbeit hat auch Grenzen aufgezeigt: Sie ist explorativ, nicht empirisch verifiziert, und erfordert Begleitung, um nicht auf ein bloßes Abhaken reduziert zu werden. Gerade darin liegt jedoch eine wichtige Erkenntnis: Sinnorientierte Entscheidungen sind kein fertiges Rezept, sondern ein Weg, der persönlich gegangen werden will. Dies aber eröffnet zugleich Perspektiven für weiterführende Forschung und Praxisanwendung.

Viktor Frankl betonte: „Der Mensch sollte nicht danach streben, die Bedingungen zu ändern, sondern sich selbst.“<sup>17</sup> In diesem Sinne lädt diese Arbeit dazu ein,

---

<sup>17</sup> Vgl. <https://elisabeth-lukas-archiv.de/wp-content/uploads/2015/06/Schicksal-Interview.pdf>

Entscheidungen nicht als Bürde zu sehen, sondern als Möglichkeit, das Leben mit Sinn und Tiefe zu füllen und damit nicht nur für uns selbst, sondern auch für andere einen positiven Unterschied zu machen.

### **9.1 Schlussgedanke**

Sinnvolle Entscheidungen sind in jeder Lebensphase möglich. Nicht weil sie Zweifel ausschließen, sondern weil sie uns inmitten der Unsicherheit eine Richtung geben. Jede Entscheidung kann mehr sein als eine Wahl. Sie ist eine Chance unserem Leben Bedeutung zu verleihen, Hoffnung zu schenken und uns Schritt für Schritt unserem innersten Wesen treu zu bleiben.

*„Sinnvolle Entscheidungen sind kein Rezept, sondern ein Weg - ein Weg, der uns dem Sinn des Lebens näherbringt.“*

*(Martin Pikalo)*

## Literaturverzeichnis

### Bücherquellen

Karlheinz Biller / Maria de Lourdes Stiegeler: *Wörterbuch der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor Frankl*. Tarsoly Verlag, 3. Auflage 2020.

Viktor E. Frankl: *Sinn, Freiheit und Verantwortung. Mit veröffentlichten Texten aus dem Nachlass*. Beltz Verlag, 2. Auflage 2024.

Viktor E. Frankl: *Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse*. dtv Verlag, 12. Auflage 2023.

Viktor E. Frankl: *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn*. Piper Verlag, 32. Auflage 2025.

Stephen R. Covey: *Die 7 Wege zur Effektivität. Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg*. Er bezieht sich hier auf Frankl Gabal Verlag, 26. Auflage 2004

Viktor E. Frankl: *... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager*. Penguin Verlag, 13. Auflage 2009.

Viktor E. Frankl: *Logotherapie und Existenzanalyse: Texte aus sechs Jahrzehnten*. Beltz Verlag, 2002.

Alexander Batthyány / Elisabeth Lukas: *Logotherapie und Existenzanalyse heute*. Tyrolia Verlag, 2020

Uwe Böschemeyer: *Worauf es ankommt. Werte als Wegweiser*. Piper Verlag, 10. Auflage 2016

Daniel Kahneman: *Schnelles Denken, Langsames Denken*. Pantheon Verlag, 8. Auflage 2014

Philipp Mayring: *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken* Beltz Verlag, 12. Auflage 2015

Elisabeth Lukas: *Lehrbuch der Logotherapie. Menschenbild und Methoden*. Profil Verlag 5. Auflage 2023,

## Internetquellen

The algemeiner: Life Coach Tony Robbins and Grandson of Viktor Frankl Developing 'Man's Search for Meaning' Film About Holocaust Experiences, Survival Methods. letzte Änderung 19.03.2021 URL: <https://www.algemeiner.com/2021/03/19/life-coach-tony-robbins-and-grandson-of-viktor-frankl-developing-mans-search-for-meaning-film-about-holocaust-experiences-survival-methods/> zuletzt abgerufen am 15.09.2025

Bodoschäfer: Dein Lebenssinn: Was macht dich wirklich glücklich? Letzte Änderung 05.08.2024 URL: <https://www.bodoschaefer.de/blog/dein-lebenssinn-was-macht-dich-wirklich-gluecklich/> zuletzt abgerufen am 22.08.2025

MartinPikalo: Sinnvolle Entscheidungen treffen: Letzte Änderung 05.05.2025 URL: <https://martinpikalo.at/lp-sinnvolle-entscheidungen-treffen/> zuletzt abgerufen am 10.09.2025

Elisabeth Lukas: Schicksal Interview: Letzte Änderung 06/2015 URL: <https://elisabeth-lukas-archiv.de/wp-content/uploads/2015/06/Schicksal-Interview.pdf> zuletzt abgerufen am 26.09.2025

## Anhang

### Wertekarte

Wert	Wichtig (Ja/Nein)	Priorität (1–5)
Freiheit		
Verantwortung		
Liebe		
Sicherheit		
Entwicklung		
Ehrlichkeit		
Gesundheit		
Erfolg		
Verbundenheit		
Selbstbestimmung		
Vertrauen		
Spiritualität		
Gerechtigkeit		
Mut		
Dankbarkeit		
Achtsamkeit		
Akzeptanz		
Authentizität		
Balance		
Beständigkeit		
Bescheidenheit		
Bildung		
Disziplin		
Einfühlungsvermögen		
Fairness		
Familie		
Freundschaft		
Frieden		
Gelassenheit		
Großzügigkeit		
Hilfsbereitschaft		
Hoffnung		
Humor		
Kreativität		
Leidenschaft		
Loyalität		
Naturverbundenheit		
Ordnung		
Pünktlichkeit		
Respekt		
Selbstvertrauen		
Teamgeist		
Toleranz		
Transparenz		
Zuverlässigkeit		

Die Tabelle ist erweiterbar und kann um zusätzliche Werte ergänzt werden.

**Sinn-Matrix**

Option	Sinn/Werte Bezug	Chancen (Pro)	Risiken (Contra)	Gewissensecho	Bewertung
Option 1					
Option 2					
Option 3					
Option 4					
Option 5					

# Entscheidungslogbuch

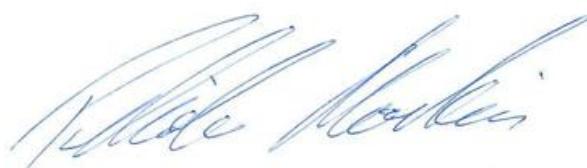
**Eidesstattliche Versicherung**

Ich versichere hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig ohne fremde Hilfe verfasst und keine anderen als die im Literaturverzeichnis angegebenen Quellen benutzt habe.

Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten oder noch nicht veröffentlichten Quellen entnommen sind, sind als solche kenntlich gemacht.

Die Zeichnungen oder Abbildungen in dieser Arbeit sind von mir selbst erstellt worden oder mit einem entsprechenden Quellennachweis versehen.

Diese Arbeit ist in gleicher oder ähnlicher Form noch bei keiner anderen Prüfungsbehörde eingereicht worden.



Datum: 01.10.2025, Unterschrift